

فاعلية برنامج للمهارات الحياتية في تعزيز معنى الحياة لدى عينة من مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال

إعداد

مريم زرعي

باحثة دكتوراه، علم النفس

كلية الآداب جامعة المنيا

minagad89j@gmail.com

المستخلص:

يهدف البحث الراهن الى التحقق من فاعلية برنامج للمهارات الحياتية في تعزيز "معنى الحياة" لدى عينة من مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال . استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على مجموعة واحدة بقياس قبلي وبعدي وتتبعي . وتكونت عينة الدراسة من الأساسية من (16) من مريضات سرطان الثدي متوسط عمر (36) وانحراف معياري (8.5) واللاتي تم لهن اجراء جراحة استئصال كلى بالثدي بمركز أورام المنيا للعام 2022 \ 2023 ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس " معنى الحياة" إعداد الباحثة وبرنامج للمهارات الحياتية " من اعداد الباحثة " وتم اختبار الصدق والثبات للمقياس ثم التطبيق علي أفراد العينة . وتم تحليل البيانات التي انتهى إليها البحث ، تم مناقشة النتائج المستخرجة في ضوء أهداف الدراسة والتراث البحثي والنظري لها، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة ، في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ، لصالح القياس البعدي . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة ، فى التطبيق البعدى والتطبيق التتبعى مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج .

الكلمات المفتاحية : معنى الحياة ، المهارات الحياتية

تمهيد:

يعتبر سرطان الثدي وأحداً من أبرز هموم الأنثى فهو أكثر أمراض السرطان انتشاراً بين النساء، ويعد السبب الرئيسى للوفيات من السرطان عندهن، وتشير المعدلات إلى ارتفاع نسبة الإصابة وتزايدها بمعدل (5%) سنوياً مما يدل على خطورة الوضع مما حدا بمنظمة الصحة العالمية إلى وضعه على أجندتها ودعت لتكاتف الجهود لتقوية برامج دعم سرطان الثدي لتقليل نسبة الوفيات وتحسين نوعية الحياة للمرضى وعائلاتهن، فقد أظهرت الدراسات أن هناك نسبة كبيرة من النساء اللواتي أجريت لهن عملية استئصال الثدي يواجهن مشكلة نفسية شديدة، وأكدت الدراسات أن تشخيص مرض الأورام السرطانية وعلاجه يعدان من أكثر المتغيرات المسببة لمشقة ما بعد الصدمة (Diane & Joni, 1990, 196 ; McGrath, 1999, 17-24) وقد كشفت الدراسات التى أجريت على مرضى السرطان عن انخفاض المعنى الإيجابى للحياه لدى هؤلاء المرضى لاسيما نحو الذات (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون ، 2007 ، 294) لذا فمرضى سرطان الثدي يكونوا عرضة لبعض الأعراض النفسية والاضطرابات العقلية كنتيجة لما تعرضوا له من خيرة استئصال جزء من جسددهم ، هذه المشكلات تُسبب للمرضى شعور بالذنب ، والقلق والانزعاج وتحدث خللاً فى العلاقات الاجتماعية مثل هذه المشكلات يمكن أن تؤدي الى اضطرابات نفسية جدية ، لذا فالتدريب على المهارات الحياتية يمكن المرضى من مواجهة مثل هذه المشكلات بشكل أفضل وتحسن من حالتهم الانفعالية . Shabani mina, (2012, 109) وذكرت جمعية السرطان الأمريكية أن (5%) من النساء المصابات بسرطان الثدي يتوقع لهن البقاء على قيد الحياة لمدة (15) سنة أو أكثر، وأن أكثر من (95%) من النساء المصابات بسرطان الثدي المبكر يبقين على قيد الحياة لمدة خمس

سنوات أو أكثر (American Cancer Society, 2001) ولكنهن يعيشن متوقعين نمو الخلايا السرطانية في أى وقت مما يؤدي الى القلق الشديد وبالتالي تنخفض جهوداتهم لتحقيق معنى الحياة لديهم. (National Cancer Institute, 2006) ولقد أُستخدَم مفهوم معنى الحياة في مجال الصحة النفسية نظراً لارتباطه بإسلوب الحياة , بغرض مواجهة كثير من الضغوط والأمراض العصرية المحيطة بحياتنا , فمعنى الحياة يرتبط بقيمة حياة الإنسان , ومدى رضاه عنها , وتقديره للمعنى الذى تنطوى عليه حياته , والدور الذى يرى أنه أهل لأدائه فى الحياة . وقد أوضحت نتائج الدراسات التى طبقت برنامج المهارات الحياتية بأنه يمكن اعتبار المهارات الحياتية منهج تدعيمى لمواجهة أعراض الإكتئاب والقلق وإضطرابات النوم والإضطرابات الجسدية لمرضى سرطان الثدي.

(Shabani mina, 2012, 109)

وبرنامج المهارات الحياتية هو من البرامج التى تستهدف عوامل نفسية واجتماعية والتى ترتبط بالسلوك حيث تعمل على تعزيز البدائل الصحية من خلال أنشطة يتم التدريب عليها وهى مهارات ضرورية لرفع القدرة , حيث تساعد على تنمية تقدير الذات وأيضاً الثقة بالذات , وتمكنهم أيضاً من التعامل بفاعلية مع القلق. (www.who.int) والمهارات الحياتية هى مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التى تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعنايةٍ، والتواصل بفعاليةٍ مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التى تؤدي إلى التقدّم والنجاح. وهى مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية التى تلزم كلّ فرد؛ ليتعامل مع المجتمع بثقةٍ أكبر، وبقدرةٍ عاليةٍ على اتخاذ القرارات المهمّة فى حياته، والأنسب له على جميع المستويات الشخصية والاجتماعية، والجنسية، والعمل على تطوير الذات؛ من أجل التعامل مع الآخرين بإيجابيةٍ، وتفادي الوقوع فى الأزمات، والتغلّب عليها عند حدوثها. (WHO, 2009) وهى قدرات نفسية واجتماعية للسلوك التكيفي والإيجابي والتي تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. ويمكن تجميعها بشكل فضفاض تحت ثلاث فئات واسعة من المهارات: المهارات المعرفية لتحليل واستخدام المعلومات، والمهارات الشخصية لتطوير القدرات الشخصية وإدارة الذات، والمهارات بين الشخصية

للتواصل والتفاعل بشكل فعال مع الآخرين. وتم اعتبار المهارات الحياتية في نموذج استهداف مهارات الحياة **Targeting Life Skills (TLS)** لهندريكس (Hendricks,1996)، بأنها "المهارات التي تساعد الفرد ليكون ناجحاً في العيش حياة منتجة ومرضية". حيث يمكننا أن نقول بأن مهارات الحياة الأساسية تشمل مهارات الحياة من الكفايات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس على اتخاذ قرارات مستنيرة، وحل المشاكل، والتفكير النقدي والإبداعي، والتواصل بشكل فعال، وبناء علاقات سليمة، التعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم بطريقة صحية ومنتجة, (Unicef 2010)

لذا تحاول الدراسة الراهنة تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال وذلك من خلال تنمية مجموعة من المهارات الحياتية التي يشتمل عليها البرنامج. **مشكلة الدراسة:**

قامت الباحثة بمراجعة الدراسات السابقة التي أُجريت على مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال فوجدت ندرة في الدراسات التي تناولت تطبيق المهارات الحياتية وتأثيرها على معنى الحياة لديهن , حيث وجدت الباحثة أن الدراسات السابقة قد ركزت على اختبار فاعلية بعض البرامج الإرشادية السلوكية لتحسين معنى الحياة, ودراسة العلاقة بين معنى الحياة وحب الحياة , والرضا عن الحياة لدى مريضات سرطان الثدي , ولم تتطرق أى من الدراسات السابقة الى اختبار فاعلية برنامج للمهارات الحياتية لتعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي ؛ مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث, وهو اختبار فاعلية برنامجاً للمهارات الحياتية في تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال.

في ضوء ماسبق تحاول الدراسة أن تُجيب على التساؤل الآتى :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في معنى الحياة قبل وبعد تطبيق برنامجاً للمهارات الحياتية ؟

من هنا يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية :

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة قبل تطبيق برنامج المهارات الحياتية وبعد التطبيق .
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس معنى الحياة فى القياس البعدى والتتبعى .

أهداف الدراسة :

يهدف هذا البحث الى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- التحقق من فاعلية برنامج للمهارات الحياتية فى تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال .
- 2- التدرب على مهارات التواصل , التعامل مع الضغوط, ووضع الأهداف , حل المشكلات , اتخاذ القرار , التعامل مع الانفعالات والتعبير عن المشاعر , معرفة القدرات واحترام الذات من خلال برنامج المهارات الحياتية.
- 2- التعرف على مدى استدامة أثر برنامج المهارات الحياتية الذى تم تطبيقه.

أهمية الدراسة :

هناك مجموعة من المبررات تبرر أهمية البحث على المستويين النظرى والتطبيقي وذلك فيما يلى :

- 1- تُعد الدراسة الحالية بما تتضمنه من متغيرات استجابة للتوجهات الحديثة فى تطبيقات علم النفس الإيجابى والتي تهدف الى تنمية السمات النفسية الإيجابية حيث يشير علم النفس الإيجابى الى دراسة السمات الإيجابية للناس , ودراسة المهارات والوظائف الإنسانية , والتركيز على الايجابى منها حيث أن منحى علم النفس الايجابى يدرس أسئلة مثل : كيف يحقق الناس الحالة الايجابية لوجودهم .
- 2- لفت الانتباه الى أهمية المهارات الحياتية فى الوقاية من وحل العديد من المشكلات النفسية التى من الممكن أن تقع فيها مريضة سرطان الثدي بسبب تعرضها لهذا المرض العنيف حيث أن برامج المهارات الحياتية من التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابى
- 3- تقديم برنامج لمريضات سرطان الثدي لتعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال.

4-الإستفادة من نتائج هذه الدراسة فى إجراء بحوث مستقبلية وإعداد برامج تعزز الصحة النفسية وتقوى المريضات من التعرض للكرب بعد اكتشاف الإصابة بمرض سرطان الثدي وأثناء فترة العلاج وبعد إجراء العمليات الجراحية .

ومن هذا المنطلق تتناول الدراسة الحالية تطبيق برنامج لرفع المهارات الحياتية ومن ثم اختبار كفاءة هذا البرنامج وفاعليته وتأثيره فى تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد استئصاله.

مصطلحات الدراسة:

المهارات الحياتية Life Skills : هى مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعنايةٍ، والتواصل بفعاليةٍ مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح. وهى مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية التي تلزم كل فرد؛ ليتعامل مع المجتمع بثقةٍ أكبر، وبقدرةٍ عاليةٍ على اتخاذ القرارات المهمة في حياته، والأنسب له على جميع المستويات الشخصية والاجتماعية، والجنسية، والعمل على تطوير الذات؛ من أجل التعامل مع الآخرين بإيجابيةٍ، وتفادي الوقوع في الأزمات، والتغلب عليها عند حدوثها. (WHO, 2009):

معنى الحياة Meaning of life يمكن تعريف " معنى الحياة إجرائيا بأنه مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية او السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة أو عمل ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها وقدرته على تحمل المسؤولية والتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام. ويشمل خمسة أبعاد هم: بُعد القبول والرضا ، بُعد الهدف من الحياة ، بُعد التسامى بالذات ، بُعد الثبات والمسؤولية و بُعد التشويش وفقدان المعنى.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

تتناول الباحثة الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة

الأساسية (معنى الحياة, المهارات الحياتية) فيما يلي :

أولاً: معنى الحياة

ظهر مفهوم معنى الحياه ضمن منظومة الإهتمام بالإتجاه الإنساني الذي يهتم بدراسة الإنسان كخبره روحيه الى جانب كونه تركيب بيولوجي وعقلي قابل للنمو والتغير والتسامي وكشفت نتائج الدراسات النفسية عن أن مفهوم الحياه بالرغم من كونه مفهوماً فلسفياً إلا انه يمكن أن يتحقق امبريقياً بالكشف عن طبيعة الخبره الذاتية التي تجعل حياه الفرد لها معنى ومغزى وكذلك معرفة الظروف والمتغيرات التي تحت تاثيرها تكون الحياة مليئه بالحيوية والمعنى. (هارون توفيق الرشيدى 1998, 1) ويعد مفهوم معنى الحياه احد المفاهيم التي قدمها فيكتور فرانكل ومعنى الحياه يختلف من شخص لآخر وعند الشخص الواحد من يوم الى يوم ومن ساعة الى اخرى كذلك ينبغي الا نبحث عن معنى مجرد للحياه فلكل فرد مهمته الخاصه او رسالته الخاصه في الحياه التي تفرض عليه مهاماً محدوده عليه ان يقوم بتحقيقها. ولا يمكن ان يحل شخص مكان شخص اخر كما ان حياته لا يمكن ان تتكرر ومن ثم تعتبر مهمه أي شخص في الحياه مهمه فريده كما تعتبر فرحته الخاصه في تحقيقها فريده كذلك.

وقد عرّف "فرانكل 1982" معنى الحياة بأنها " :حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى ". وهي حالة تجعل الإنسان غير قادر على العيش في نفس الوقت من دون الوصول لمعرفة هذا المعنى الذي يشبع هذا الدافع الأساس ي نحو الحياة. ويعرف كل من **Peacock & Wong Kcker** معنى على أنه تلك الكيفية التي يدرك فيها الفرد خبراته في الحياة ويعمل على تنظيمها وتكاملها مع احتفاظه الدائم بوجود غرض من الحياة وهدف يسعى إلى تحقيقه, **Wong (P,1997,85)** وتعرفه سميرة أبو غزالة, 2007" بأنه تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما أولاً – أي إنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية،

ثانياً تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه (سميرة أبو غزالة , 2007, 161) ويُعرفه "هميدى وآخرون 2010" بأنه شعور الأفراد بقيمة الحياة وتوقعاتهم الإيجابية نحوها (Hamidi, et al, 2010, 9). ويعرفه "محمد حسن 2010" بأنه مجموع استجابات الفرد التي تعكس استجاباته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم فيها الفرد في حياته بكافة مجالاتها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، ودفاعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام." (محمد حسن , 2010, 161) ويعرفه خيرى حسن وحسين علام (1998) بأنه مدى الوعى المناسب لدى الفرد بمعنى الحياة والمفهوم الشامل لأهدافها وكيفية تحقيق هذه الأهداف بالأساليب المناسبة . وأيضاً يعرفه محمد عبد التواب معوض 2000 بأنه شعور الفرد بتحمل المسؤولية ورضاه عن حياته وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها من خلال إدراكه لنوعية ومقدار الخدمات المقدمة له فى المجتمع . وبناء على ما سبق يمكن تعريف " معنى الحياة إجرائياً بأنه مجموع استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة أو عمل ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودفاعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها وقدرته على تحمل المسؤولية والتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام.

ويؤكد "فيكتور فرانكل" أن جوهر الدافعية الإنسانية يكمن فى "إرادة المعنى" ويُعد هذا المعنى فريداً بالنسبة لكل شخص فهو يخصه وحده , ولا يتحقق إلا من خلاله هو فقط ولكى يحصل الإنسان على هدف حقيقى ومعنى صادق للحياة فإنه يجب أن يتقبل معنى لمعاناته . (أحمد محمد عبد الخالق , 2007, 293)

ويختلف معنى الحياة من شخص الى اخر , والذى يشغل الفرد ليس هو معنى الحياة بصفة عامة انما المعنى الخاص لدى الشخص عن حياته فى وقت معين , والمعنى ليس نسبياً ولكنه فريد , بحيث يكون لكل انسان فرصة متفردة لاكتشاف معنى شديد الخصوصية لحياته. (سهير سالم , 2005, 44) كما أن معنى الحياة يشتمل على

مصادر متباينة , قد تكون هذه المصادر علاقات شخصية أو نشاطات أو إبداعات أو الإيمان الإقتصادي أو القيم والعادات الثقافية , كما تعد مساعدة الآخرين من مصادر تكوين المعنى للحياة (Debats,2000, 93)

وأوضح " فرانكل " أن الإنسان قد يستطيع تحمل تأجيل الإشباع أو الحرمان النفسي أو الإجتماعي والإقتصادي، ولكنه لا يستطيع أن يتحمل خلو الحياة من الهدف والمعنى. وعندما يكتشف الإنسان معنى حياته فإنه يصبح مستعداً لتحمل المعاناة، وتقديم التضحيات حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى، وعلى العكس من ذلك، عندما تفقد الحياة معناها فقد يضطر الإنسان للانتحار حتى لو بدت كل احتياجاته الأخرى مُشبعة. (فرانكل , 1998 , 20)

فالشكوى من الشعور المؤلم بالإنقار إلى الهدف في الحياة، أو الشعور بأن الحياة مجرد عبث لا طائل من ورائه ، إنها شكوى الإنقار إلى معنى الحياة .ومع ذلك، فإن هذا النوع من المعاناة، عندما ننظر إليه من حيث هو دافع يدفع الإنسان إلى البحث عن معنى لحياته، يمكن اعتباره دليلاً على الصحة النفسية والإيجابية في الحياة .فهو دليل على تمسك الإنسان بأن تكون لحياته قيمة تتجاوز مجرد التواجد المشبع، إلى الحضور الإنساني الإيجابي الفعال .وفي هذا يقول فرانكل :إن البحث عن معنى الحياة أصدق تعبير عن الوجود الإنساني، هو العلامة الأكثر جوهرية في الطبيعة الإنسانية (فرانكل , 1982 , 26)

وجهات النظر المفسرة لمعنى الحياة Views interpreted the meaning of life:

أ- فيكتور فرانكل: يُعد فيكتور فرانكل هو أول من أشار إلى هذا المفهوم باعتباره الدافع الأساسي والجوهري لدى الإنسان ، وقد تبلورت أفكاره عن هذا المفهوم إلى ابتكار أسلوب فعال وجديد في العلاج النفسي أسماه العلاج بالمعنى، ولقد تأثر فرانكل في بادئ الأمر بالتحليل الفرويدي عند تفسيره للسلوك البشري، لكنه سرعان ما تحول إلى المفاهيم الوجودية، إيماناً منه بعدم كمال التحليل النفسي فالإنسان من وجهة نظره أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة (جميلة رحيم، 2012،

616). ويرى فرانكل أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص نفسه من يوم إلى يوم، ومن ساعة إلى أخرى؛ لذا يجب ألا نبحث عن معنى مجرد للحياة، فلكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة، التي تفرض عليه مهاماً محدودة، عليه أن يقوم بتحقيقها، ولا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر، كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر، ومن ثم تعتبر مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك (فيكتور فرانكل، 1982، ص 145). وتتلخص نظرية المعنى في الحياة لدى فرانكل في ثلاث ركائز أساسية هي: أ- حرية الإرادة وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر. ب- إرادة المعنى وهي الركيزة الثانية للعلاج بالمعنى عند فرانكل، وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي - أي إرادة المعنى - ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف. ج - معنى الحياة: وهي الركيزة الثالثة للعلاج بالمعنى وتتص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها (Mauser, et al, 2004, 1-3; Eagleton, 2007, 135).

نظرية ماسلو: اختلف ماسلو عن فرانكل في نظريته لمعنى الحياة، حيث يرى أن معنى الحياة أساسي أوجوهري، ويعتبر سمة أو خاصية إنسانية، فهو ليس وليد الظروف أو المحددات الاجتماعية، فهو يتشكل ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان لإشباعها، كما أن معنى الحياة يحتل جزءاً ضئيلاً كدافع إنساني، بل إنه يعد بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموماً، ولقد رفض ماسلو الفكر الفرويدي والمبادئ

الفرويدية التي آمن بها في بداية حياته في سبيل إقرار مبدأ التسامي في التحقق الحياتي (Hamidi, et al, 2010, 12).

وجهة نظر يالوم Yalom: تناولت نظرية يالوم معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، فهي نقطة أساسية في تحدي الإنسان ومواجهته لقضايا وعناصر وجودية هي: الحرية- الإغتراب- الموت- خواء المعنى، ويعتبر العلاج النفسي معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد المعجز وخواء المعنى، ويعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معنى الحياة، ذلك المفهوم الغير محدد بغرض، ويعتبر عاما وليس فرديا، وخاصة معنى يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالإخلاص والسعادة والغيرية (Eagleton, 2007, 140).

نظرية باتيستا وألموند Batista, Almond: استمدا نظريتهما من خلال مراجعة النظريات السابقة عن معنى الحياة، وانتهيا إلى أن هناك اختلافا لمعنى الحياة طبقا لقضايا الوجودية التي يواجهها الفرد، ورغم ذلك اتفقت هذه النظريات على عدد من العناصر تتمثل في: الإيجابية، والإطار المرجعي للفرد، ورؤية الذات، والقدرة على إدراك الرضا (حنان خوج، 2011, 16).

نموذج فان سميث Van Smith لمعنى الحياة: تقسم سميث أنواع المعنى في الحياة وفقا للمستويات الأربعة للخبرة إلى أغراض أساسية تتحقق من خلال أهداف وسيطة، ثم تعرض لما تسميه " الإهتمام النهائي " الذي يشكل تهديدا لتحقيق المعنى على كل مستوى للخبرة، فعلى كل مستوى نجد أن الغرض الأساسي يتناقض مع الإهتمام النهائي، فالأول يمثل القيمة المثالية التي يسعى إليها الإنسان عن وعي أو عن غير وعي، أما الثاني: فيحتل الجانب الخفي والمنطقي والذي لا يمكن تفاديه في صورة تهديد لتحقيق الإنسان المثال، وبذلك يصبح تحقيق المعنى هو النجاح في التحدي والتغلب على مهددات المعنى المتمثلة في الإهتمامات النهائية.

ثالثاً: مكونات معنى الحياة: Components of the Meaning of Life

يتضمن معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسة هي:

1- المكون المعرفي: ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تثري المعنى.

2- المكون السلوكي: والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.

3- المكون الوجداني: والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف (سميرة أبوغزالة، 2007، 267).

رابعاً: معنى الحياة لدى مريضى السرطان

اسفرت نتائج كثير من الدراسات عن معنى الحياة لدى مريضى السرطان يتركز حول التغيرات الإنفعالية و الخوف من عوده المرض والتغير في صوره الجسم والإهتمام بالخصوبه فضلا عن الإهتمام بالتغيرات الجسميه التي تتمثل في الشعور بالتعب و صعوبات النوم والألم التي قد تؤدي الى عدم القدره على مواصله النشاطات البسيطة ففي دراسه "جينز وزملائه " تبينان أن مريضات سرطان الثدي قررن عدم القدره علي مواصله النشاطات البسيطة وانخفاض الطاقه وصعوبة الاندماج في العلاقات الاجتماعية. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون , 2007 , 294)

وبالرغم من ذلك ومن أن تشخيص مرض السرطان يعد صدمه مفاجئه للمريض ينتج عنه شعور بالخوف والقلق والاسى وعدم القدره علي التصديق والإنكار والرفض فان دراسة "جانوف بولمان" أسفرت عن أن بعض المرضي يتقبلون الوضع ويعدون خيراً وعدلاً ومثل هذه المعتقدات الأساسية قد تساعد على إيجاد عالم متماسك ومتربط لدى المريض يسمح له بتجنب الضغوط ويعمل على استمرار تقدير المريض لنفسه والثقة في الآخرين ومن ناحيه اخرى فقد كشفت دراسه كولينز وتايلور واسكو كان على عينه من مريضى السرطان عن انخفاض المعنى الايجابي للحياه لدى هؤلاء المرضي لاسيما نحو الذات (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون , 2007 , 294)

وقد كشفت بعض الدراسات عن أن مكان الإصابة بمرض السرطان له علاقه بمعنى الحياه لدي المريض فمثلا يتركز معنى الحياه لدي لمريض السرطان العظام في العوده الى العمل واما الافراد الذين اصيبوا بالسرطان في أماكن تجعلهم غير قادرين على ممارسه النشاطات اليومية فتركز معنى الحياة لديهم في ان يجدوا هدف لهم ويتضح ان الإصابة بمرض السرطان من شأنها أن تغير معنى الحياة لدي الافراد

وهذا يؤثر على صحة الفرد النفسية وقد أكد "زيكا تشامبرلين" أن الأفراد الذين يفتقدون معنى لحياتهم هم الأكثر عُرضة للإضطرابات النفسية . (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون ، 2007 ، 294)

ثانياً: المهارات الحياتية Life Skills :

تم تعريف المهارات الحياتية بأنها الرغبة والمعرفة والقدرة على حل مشكلات يومية حياتية شخصية واجتماعية أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراءات تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد والمجتمع فقد عرفها "جونس" بأنها مجموعة العمليات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي أو إدخال تعديلات في مجالات حياته (Jones, 1991, 13) ويرى " فيليب اسكاوس وآخرون 2005" بأنها المدركات والقيم والأداء، الذي يستثمر في المواقف الحياتية بغض النظر عن تخصص وعمل الإنسان ونوعه الاجتماعي ذكر أو أنثى (فيليب اسكاوس وآخرون ، 2005، 4) ويعرفها " بخيت السيد" بأنها قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية شخصية واجتماعية وتشمل :مهارات:إدارة الوقت – الاتصال الاجتماعي – حسن استخدام الموارد –التفاعل مع الآخرين– احترام العمل . (بخيت السيد، خديجة أحمد، 2000، 21) وعرفها "مسعود" على أنها قدرة الفرد على السلوك التكيفي الإيجابي تجعله يتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها (مسعود، 2003، 50)

وقد عرّفت منظمة الأمم المتّحدة للطفولة المهارات الحياتية بأنها :مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعناية، والتواصل بفعالية مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدّم والنجاح. وهي مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية التي تلزم كلّ فرد؛ ليتعامل مع المجتمع بثقةٍ أكبر، وبقدرةٍ عاليةٍ على اتّخاذ القرارات المهمة في حياته، والأنسب له على جميع المستويات الشخصية والاجتماعية، والجنسية، والعمل على تطوير الذات؛ من أجل التعامل مع الآخرين بإيجابية، وتقادي

الوقوع في الأزمات، والتغلب عليها عند حدوثها. (WHO, 2009) وأيضاً مهارات الحياة هي قدرات تجعل السلوك ايجابياً ومتكيفاً وتمكن الأفراد من التعامل بكفاءة مع متطلبات ومتغيرات الحياة اليومية , والمهارات الحياتية لا يمكن وضع عدداً محدداً لها , وتعريف مهارات الحياة وطبيعتها تختلف مع اختلاف الثقافات والمؤسسات , إلا أن هناك مجموعة مقترحة تعتبر نواة لمهارات الحياة حيث يمكن اعتبارها أساسيات لتعزيز الهناء الذاتى وهى : اتخاذ القرارات , حل المشكلات , التفكير الناقد , التفكير الابداعى , التواصل الفعال مع الآخرين , مهارات العلاقات بين الأشخاص, الوعى الذاتى , التعاطف, التعامل مع الانفعالات , مواجهة الضغوط . (Rhona Birrell et al, 1997, 1)

تصنيف المهارات الحياتية:

وُضعت عدة تصنيفات للمهارات الحياتية منها تصنيف " برنس " , 1995, 173 " صنفها إلى:التفاعل مع الآخرين، وتجنب الأخطار، التعامل مع الخدمات الاجتماعية -الحصول على وظيفة-التغذية السليمة – ممارسة عادات صحية- إدارة الأموال- ترشيد الاستهلاك. (سعد الدين, 2004, 58)

أما " فيشر **Fischer** " فقد صنفها إلى مهارات النمو الشخصي والمهارات الصحية والمهارات الغذائية ومهارات المواطنة ومهارات الاتصال ومهارات الاستهلاك. كما صنفها " سعد الدين " إلى مهارات الاتصال ومهارات العمليات الحسابية ومهارات تحقيق الذات ومهارات الوعى الاجتماعي ومهارات الوعى الاستهلاكي ومهارات الوعى العلمي ومهارات الاستعداد للوظيفة (سعد الدين, 2004, 58) وقد صنفت منظمة الصحة العالمية مهارات الحياة الأساسية كما يلي:

الوعى بالذات **Self-Awareness** ويشمل التعرف على "الذات"، شخصيتنا، ونقاط القوة ونقاط الضعف لدينا، والرغبات والأهواء، و يمكن أن يساعد نمو الوعى الذاتى في التعرف على الحالات التى نشعر فيها بالإرهاق أو أننا تحت الضغط. وغالبا ما يكون الوعى بالذات شرطا مسبقا للتواصل الفعال والعلاقات الشخصية، وكذلك لنمو التعاطف مع الآخرين.

التعاطف **Empathy** وهو مطلوب لنمو علاقة ناجحة مع أحبائنا والمجتمع ككل، هو القدرة على تخيل ما هي الحياة بالنسبة لشخص آخر، ودون التعاطف سوف يكون تواصلنا مع الآخرين مثل حركة المرور في اتجاه واحد. يمكن أن يساعدنا التعاطف على قبول الآخرين الذين قد يكونوا مختلفين جدا عنا، وهذا يمكن أن يحسن التفاعلات الاجتماعية، وخاصة في حالات التنوع العرقية أو الثقافية. كما يمكن أن يشجع التعاطف أيضا على رعاية السلوك الإيجابي تجاه الناس الذين يحتاجون إلى الرعاية والمساعدة، أو التسامح.

التفكير الناقد **Critical Thinking** وهو القدرة على تحليل المعلومات والخبرات بطريقة موضوعية، ويمكن للتفكير الناقد أن يساهم في توفير طريقة متوازنة للحياة من خلال مساعدتنا على إدراك وتقييم العوامل التي تؤثر في المواقف والسلوك، مثل القيم، وضغط الأقران ووسائل الإعلام.

التفكير الابتكاري **Creative Thinking** هو طريقة جديدة لرؤية أو فعل الأشياء والتي تتميز بأربعة مكونات هي: الطلاقة (توليد الأفكار الجديدة)، والمرونة (تغيير المنظور بسهولة)، والأصالة (تصور شيء جديد)، والتحسين (البناء على أفكار الآخرين).

صنع القرار **Decision Making** وهو يساعدنا على التعامل البناء مع القرارات المتعلقة بحياتنا، ويمكن لصنع القرار تعليم الناس كيفية القيام باتخاذ القرارات بشكل إيجابي تتعلق بأفعالهم فيما يتعلق بالتقييم الصحي للخيارات المختلفة، و ما هي التأثيرات التي من المحتمل أن تؤدي إليها هذه القرارات المختلفة.

حل المشكلات **Problem Solving** تساعدنا على التعامل البناء مع المشاكل في حياتنا. يمكن أن تسبب المشاكل الهامة التي تركت دون حل الإجهاد العقلي وتؤدي إلى الإجهاد البدني المرافق لها.

مهارات التعامل مع الآخرين **Interpersonal skills** تساعدنا على التواصل بطريقة إيجابية مع الناس الذين نتفاعل معهم. وقد يعني هذا أن تكون قادرا على تقديم، والحفاظ على علاقات ودية، والتي يمكن أن تكون ذات أهمية كبيرة لتحسين

أحوالنا العقلية والاجتماعية. وقد يعني الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد الأسرة الذين هم أهم مصدر للدعم الاجتماعي. كما قد يعني أيضا القدرة على إنهاء العلاقات بشكل بناء.

الاتصال الفعال **Effective Communication** ويعني أننا قادرون على التعبير عن أنفسنا، سواء لفظيا أو غير لفظيا، وذلك بطرق مناسبة لثقافتنا والمواقف التي نتعرض لها. هذا يعني أن نكون قادرين على التعبير عن آرائنا ورغباتنا، وكذلك التعبير عن الاحتياجات والمخاوف. ويعني ذلك أيضا أن نكون قادرين على طلب المشورة والمساعدة في وقت الحاجة.

التعامل مع الضغوط **Coping with Stress** ويعني التعرف على مصادر الضغوط في حياتنا، والتعرف على كيف تؤثر فينا، وكيف نتصرف بطريقة تساعدنا على التحكم في مستويات الضغوط عن طريق تغيير بيئتنا أو نمط الحياة، وتعلم كيفية الاسترخاء.

التعامل مع الانفعالات **Managing Emotions** ويعني التعرف على المشاعر التي بداخلنا وبداخل الآخرين، والوعي بكيفية تأثير الانفعالات على السلوك والقدرة على الاستجابة للانفعالات بشكل مناسب. يمكن للانفعالات الشديدة مثل الغضب أو الحزن أن يكون لها آثار سلبية في صحتنا إذا كنا لا نستجيب لها بالشكل المناسب. (WHO, 2009)

الحاجة لاكتساب مهارات للتفاعل مع الحياة:

من المعروف أن الحياة سلسلة من المواقف غير المحددة وغير واضحة المعالم، فهي لا ترتبط ارتباطاً صريحاً بمنهج علمي معين أو بارتباط بشيء مختلف. لذا فقد الحديث. الأفراد ذوي القدرات الفائقة في تخصصاتهم العلمية يفشلون في مواجهة العديد من مواقف حياتهم اليومية (عمران وآخرون , 2004, 95)

فقد تجدهم مثلاً في أمورهم الأكاديمية متميزين بل خبراء ولكن في مجال التعامل مع الآخرين والتواصل ليس لديه إلا القليل فقد تجد أستاذ الجامعة كان من المتفوقين في المدرسة ومنكب على دراسته ولم ينل نصيبه من اللعب كباقي الأطفال، وبعد إنهائه

المدرسة بامتياز التحق في الجامعة في أحد التخصصات الصعبة فانعزل ما بين جامعتة ودراسته إلى أن تخرج وفي الدراسات العليا كذلك منشغل بأبحاثه وكتبه، فقد تجده من حملة الشهادات العليا دكتوراه أو بروفيسور في مجال تخصصه ولكنه لا يجيد الكثير من المهارات مثل التواصل والتعامل مع الآخرين والتعاطف معهم، حيث انه قضى سنين عمره منظوياً على نفسه ولم يتعلم من أمور الحياة الكثير وبالنظر إلى الحاجة للتعامل مع الآخرين.

برنامج المهارات الحياتية

وتُعد برامج المهارات الحياتية من التطبيقات العملية لعلم النفس الإيجابي حيث يشير علم النفس الإيجابي إلى دراسة السمات الايجابية للناس ، ودراسة المهارات والوظائف الانسانية الايجابية ، والتركيز على الايجابي مقارنة بالتاريخ السيكولوجى والذى يركز على السمات السلبية للوظائف الانسانية مثل (الاكتئاب ، والقلق ، وسوء استخدام المواد ، والادمان) حيث أن منحى علم النفس الايجابي يدرس أسئلة مثل : كيف يحقق الناس الحالة الايجابية لوجودهم (John L.Romano, 2015, 54) ويتم تعليم مهارات الحياة كبرامج وقائية للعديد من المشكلات مثل سوء استخدام المواد النفسية ، والادمان ، وأيضاً لتعزيز الذكاء ، وأيضاً فى الوقاية من سلوك العنف ، والوقاية من الايدز ، والتعليم الآمن ، ولتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات ، ويتم تدريس مهارات الحياة بشكل واسع للتعزيز وبرامج الوقاية الأولية وتعزيز الصحة النفسية وللتفاعل الصحيح بين الأفراد ، وللأفراد الذين يستجيبون لأصدقائهم وتعاطى المخدرات ، أو الجنس غير الآمن وسلوكيات التخريب . (Rhona Birrell et al, 1997, 3) وبرنامج المهارات الحياتية هو منحى نموذجى لرفع وتعزيز الصحة النفسية والذى يركز على رفع المهارات الاجتماعية والشخصية لتمكين الأفراد التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية . والنواة الأساسية للمهارات الحياتية تحتوى على ، التواصل ، اتخاذ القرارات ، حل المشكلات ، ومواجهة الضغوط والانفعالات (Heike eschenbeck, et al, 2019,2)

الأسباب وراء الاهتمام بتطبيق برنامج مهارات الحياه

أن مهارات الحياة في الأساس هي هذه القدرات التي تساعد في رفع الهناء الذاتي والكفاءة لدى الأفراد أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة .

-مهارات الحياة هي بداية الحكمة التي تركز على تغيير السلوك أو منحى نمائى صُمم لكي يصب في ثلاث مجالات " المعرفة , الاتجاه , المهارات "

-مهارات الحياة تمكن الأفراد من ترجمة أو تحويل المعرفة , والاتجاه والقيم الى قدرات فعلية .

-الاكتساب الفعال وتطبيق مهارات الحياة يمكن أن يؤثر على الطريقة التي يشعر بها الفرد تجاه الآخرين وتجاه نفسه وسوف تؤثر بشكل متساو في ادراك النفس والآخرين وتساهم في ادراك الثقة بالنفس وتقدير الذات

-تعليم مهارات الحياة يتضمن عملية تعلم فعالة فلا بد أن تتكون من أنشطة وألعاب ووضع أسئلة للتفكير الجماعي ولعب الأدوار .

-ونحن جميعاً نستخدم مهارات الحياة في مواقف عديدة مثل :

=لكي نتعامل بشكل فعال مع الأسرة , والمدرسة , ومكان العمل , فلا بد أن تكون لدينا مهارات تفكير بالإضافة الى مهارات اجتماعية

=عندما نواجه مواقف صعبة فإننا نميل الى أن نفكر بشكل ناقد , لكي نحلل ظاهر الموقف وباطنه ونفكر خارج الصندوق لنجد حل لمشكلاته .

=العديد من مهارات الحياة متطلبة لكي نستطيع إدارة المواقف بفاعلية

= يمكن أن يتعلم الأطفال مهارات الحياة من الوالدين , والمعلمين ,والآخرين المقربين لهم (Preet Viher, without, 15-16)

الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة :

دراسة "ماجدة السيد على ناصف, 2006", هدفت الى الكشف عن تأثير بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والتفاعل بينها في معنى الحياة لدى عينة من مرضى السرطان والأصحاء من طلاب الجامعة وشملت عينة الدراسة مجموعتين, مجموعة مرضى السرطان تكونت من 30 طالباً وطالبة من طلاب الجامعه مصابين بمرض

السرطان يتراوح العمر الزمني لهم ما بين (18 - 22) عام لديهم اصابات مختلفة من السرطان , مجموعة الأصحاء وتتكون من عينة قوامها 30 طالب وطالبة غير مصابين بمبوسط اعمارهم (18-22) عام , وقد استخدمت الأدوات التالية (مقياس معنى الحياة , مقياس الضغوط النفسية , مقياس الاكتئاب , مقياس قلق الموت , مقياس التفاؤل والتشاؤم , استبيان المساندة الاجتماعية , مقياس المستوى الاجتماعي /الاقتصادى للأسرة , استمارة دراسة حالة , وأكدت نتائج الدراسة وجود تأثير دال احصائياً لكل من نوع المجموعة ومستوى كل من الضغوط النفسية , والاكتئاب , قلق الموت , الفؤل , التشاؤم , المساندة الاجتماعية فى معنى الحياة , بينما لم يظهر تأثير دال بالنسبة للتفاعل بين نوع المجموعة ومستوى المتغيرات النفسية والاجتماعية فى معنى الحياة

فى دراسة "أحمد محمد عبد الخالق وآخرون , 2007" هدفت الدراسة الى فحص الفروق بين ثلاث عينات مختلفة من المريضات المصابات بسرطان الثدي , والغدد , والمخ , وعينة سوية فى كل من معنى الحياة وحب الحياة , تكونت العينة من (120) مريضة و(30) سيدة سوية , واستخدمت مقاييس معنى الحياة وحب الحياة , ودلت النتائج على حصول عينة السويات على أعلى المتوسطات فى المقاييس معنى الحياة وحب الحياة , وخلصت الدراسة الى ضرورة وضع برنامج معرفى سلوكى يهدف الى تعديل أفكار المرضى .

وفى دراسة " Khurshid, M., et al, 2018 " بعنوان " مرضى سرطان الثدي: نظرة عامة على العلاقة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة" , هدفت الدراسة الى التحقق من دور كل من معنى الحياة والرضا عن الحياة بين مرضات سرطان الثدي , حللت الدراسة كذلك تأثير الخصائص الاجتماعية والشخصية لهؤلاء النساء مع رضاهم عن الحياة , استخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى عن طريق مسح مقطعى لمجتمع الدراسة , وتكونت العينة من "60" مريضة , واستخدم الباحث مقياسى " الرضا عن الحياة , ومعنى الحياة" وأظهرت نتائج الدراسة علاقة كبيرة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة , كما وجدت الدراسة أن انخفاض الشعور بالهوية ككل

يؤدى المرأة أن تكون غير راضية عن حياتها، وبينت الدراسة أن المرأة المتزوجة لديها رضا عن الحياة أقل من الغير المتزوجة.

وفى دراسة **نهى محمد سند إبراهيم** "2017" هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي معرفي - سلوكي، وتقصي مدى فاعليته في تحسين معنى الحياة وحب الحياة لدى مريضات سرطان الثدي، وتكونت عينة الدراسة من (159) سيدة مصابة بسرطان الثدي وقد قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الدراسة (معنى الحياة العربي، ومعنى الحياة المترجم، وحب الحياة) وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (24) مريضة، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات إرشادية، ومجموعة بعد التشخيص مكونة من (8) مريضات، ومجموعة في اثناء العلاج ومكونة من (8) مريضات ، ومجموعة المتابعة ومكونة من (8) مريضات، هؤلاء المرضى هم المجموعة التجريبية التي خُضعت للبرنامج الإرشادي. واستند البرنامج الإرشادي إلى النظرية المعرفية السلوكية، وطُبقت جلسات البرنامج مقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعات التجريبية في متغيري الدراسة، وهما: معنى الحياة وحب الحياة، كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متغير معنى الحياة تُعزى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير حب الحياة بين المجموعات التجريبية، بمعنى أن البرنامج الإرشادي لم يكن فاعلاً فيما يختص متغير حب الحياة. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة وهما: معنى الحياة وحب الحياة في القياس القبلي والبعدي.

وفى دراسة **Shabani mina,et al, 2012** درست تأثير برنامج المهارات الحياتية على الصحة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي غير المنتشر تكونت العينة من (50) من مريضات سرطان الثدي تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة , تلقت المجموعة التجريبية برنامج المهارات الحياتية لمدة 10 أسابيع مدة الجلسة الواحدة ساعتين وتم تطبيق استبيان الصحة العامة لكل من المجموعتين قبل البدء فى تطبيق البرنامج , ومرة أخرى بعد شهرين من تطبيق البرنامج وتم استخدام

التحليل الاحصائى **T-test** وأظهرت النتائج : أنه فى المجموعة التى تم تطبيق البرنامج عليها أن أعراض الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم والاضطرابات الجسدية واضطرابات الوظائف الاجتماعية قد خُفضت بشكل دال للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التى لم يحدث لها أى تغير . **Shabani mina, 2012, (109)**

التعقيب على الدراسات السابقة

معظم الدراسات التى درست معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي قامت بفحص تأثير بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية فى معنى الحياة ، وحب الحياة ، والرضا عن الحياة لدى مريضات سرطان الثدي كما فى دراسة ماجدة السيد على ناصف , 2006 , أحمد محمد عبد الخالق وآخرون , 2007 ليلى شريف , سمر محمد, ريم كحيلة , 2016 , **Khurshid, M., et al, 2018** " وأخرى قامت باختبار فاعلية برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتحسين معنى الحياة وحب الحياة لدى عينة من مرضى سرطان الثدي " نهى محمد سند إبراهيم"2017" ، ودراسة واحدة فقط هى التى طبقت برنامج للمهارات الحياتية على مريضات سرطان الثدي وقد اختبرت تأثير برنامج المهارات الحياتية على الصحة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي

غير المنتشر وهى دراسة **Shabani mina,et al, 2012**

بعد الإطلاع على التراث العلمى وجدت الباحثة عدم وجود دراسات سابقة تناولت برنامجاً للمهارات الحياتية فى تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال

فروض البحث:

- أ- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى معنى الحياة قبل وبعد تطبيق برنامج المهارات الحياتية.
- ب-توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى معنى الحياة فى القياس البعدى والتتبعى .

منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات:

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة فى هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على مجموعة واحدة بقياس قبلى وبعدى وتتبعى.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الأساسية من (16) من مريضات سرطانات الثدي واللاتى خضعن لجراحة استئصال كلى للثدى بمركز أورام المنيا فى العام 2022 \ 2023 ومستمرن فى تلقى العلاج بالمركز متوسط عمر العينة (36) عام انحراف معيارى (8.5

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس " معنى الحياة " إعداد الباحثة و " برنامج للمهارات الحياتية" إعداد الباحثة
حيث تكون مقياس " معنى الحياة" من خمس أبعاد هم :-

1- **بُعد القبول والرضا Acceptance and satisfaction**

2- **بُعد الهدف من الحياة Purpose in Life**

3- **بُعد التسامى بالذات Self-transcendence**

4- **بُعد الثبات والمسئولية Persistence and responsibility**

5- **بُعد التشويش وفقدان المعنى loss of meaning and confusion**

صدق مقياس " معنى الحياة" : وفيما يخص صدق هذا المقياس فقد تحققت الباحثة من صدقه بطريقتين هما معاملات الإتساق الداخلى , والصدق التمييزى عن طريق المقارنة الطرفية , وفيما يلى عرضاً لهذه النتائج :-

أ-الاتساق الداخلى كمؤشر للصدق

ويُقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات البُعد مع الدرجة الكلية للبُعد وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلى للمقياس وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (27) من مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال ثم قامت الباحثة

بحساب مُعامل ارتباط بيرسون لكل بند بالدرجة الكلية للبعد الخاص به وذلك باستخدام البرنامج الاحصائى وكانت النتائج كالتالى:-

جدول رقم (1)

1-معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لُبعد القبول والرضا

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.789	9	**0.812
2	**0.810	10	**0.794
3	**0.681	11	**0.729
4	**0.867	12	**0.834
5	**0.692	13	**0.733
6	**0.784	14	**0.711
7	**0.742	15	**0.707
8	**0.787		

2-معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لبعد الهدف من الحياة

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.624	7	**0.565
2	**0.664	8	**0.638
3	**0.831	9	**0.782
4	**0.886	10	**0.595
5	<u>0.375</u>	11	**0.566
6	**0.701	12	*0.464

3-معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لبعد التسامى بالذات

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.402	6	**0.814	1
**0.682	7	**0.703	2
**0.717	8	**0.720	3
**0.808	9	**0.630	4
**0.789	10	**0.575	5

4- معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لُبعد الثبات والمسئولية

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
**0.894	4	**0.707	1
**0.871	5	**0.709	2
**0.663	6	**0.661	3

5- ارتباط البند بالدرجة الكلية لُبعد التشويش وفقدان المعنى

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.827	9	**0.742	1
**0.813	10	**0.760	2
**0.798	11	**0.810	3
**0.866	12	**0.746	4
**0.767	13	**0.729	5
**0.726	14	**0.843	6
**0.576	15	**0.793	7
		**0.816	8

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع العبارات دالة عند مستوى 0,01 وهذا يشير الى مؤشرات صدق مُرضية يمكن الوثوق بها للدراسة الحالية ماعدا بند (5) فى بُعد الهدف من الحياة فقد كان ارتباطه بالدرجة الكلية غير دال لذا تم حذفه.

ب-الصدق التمييزى باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية

حيث تم سحب 30% من طرفى التوزيع للدرجات التى حصل عليها أفراد العينة الاستطلاعية فى مقياس معنى الحياة عد ترتيبها من أدنى درجة الى أعلى درجة . بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية . ثم حُسبت قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين على مقياس معنى الحياة ويوضح جدول (2) نتائج هذا التحليل

جدول (2)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى المرتفعين والمنخفضين على مقياس

مقياس معنى الحياة

الدالة	قيمة "ت"	عينة المنخفضين ن = 10		عينة المرتفعين ن = 10		العينة المتغير
		ع	م	ع	م	
0,000	10,524	ع	م	ع	م	القبول والرضا
		3,59	27,500	4,73	47,300	
0,000	9,013	ع	م	ع	م	الهدف من الحياة
		2,90	22,00	2,99	33,00	
0,000	10,524	ع	م	ع	م	التسامى بالذات
		3,59	27,500	4,73	47,300	
0,000	10,297	ع	م	ع	م	الثبات والمسئولية
		1,77	9,600	1,31	16,800	
0,000	14,690	ع	م	ع	م	

الدلالة	قيمة "ت"	عينة المنخفضين ن = 10		عينة المرتفعين ن = 10		العينة المتغير
		3,77	31,600	3,13	54,400	
						التشويش وفقدان المعنى

يتبين من قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين من الجدول رقم (2) أنها دالة احصائياً عند مستوى 0,001 للخمس أبعاد لدلالة الذيلين مما يشير الى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين , مما يدل على صدقه .

ثبات المقياس

فيما يخص ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب ثبات أبعاد المقياس لعينة قوامها (27) من مريضات سرطان الثدي بطريقة مُعامل ألفا كرونباخ، كما أجرت الباحثة حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية معادلة سبيرمان - براون ومعادلة جوتمان

وجاءت النتائج كالآتى :- **جدول رقم (3)**

البُعد	مُعامل كرونباخ	ألفا	التجزئة النصفية معادلة سبيرمان - براون	معادلة جوتمان
القبول والرضا	0.945	0.854	0.854	0.853
الهدف من الحياة	0.870	0.844	0.844	0.844
التسامى بالذات	0.878	0.779	0.779	0.777
الثبات والمسئولية	0.842	0.862	0.862	0.856
التشويش وفقدان المعنى	0.951	0.875	0.875	0.872

. يتضح من جدول (3) أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات مرتفعة للأبعاد الخمس .

نتائج الدراسة:

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها :

الفرض الأول:- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى معنى الحياة قبل وبعد تطبيق برنامج المهارات الحياتية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب T- Test لحساب الفروق بين متوسطات درجات التطبيق القبلى والبعدى لمقياس معنى الحياة . وفيما يلى النتائج التى تم الحصول عليها بعد التحليل الاحصائى.

جدول (4)

نتائج اختبار (T-test) لحساب الفروق بين متوسطات درجات التطبيق القبلى

والبعدى " مقياس معنى الحياة "

المتغير	التطبيق	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
بُعد القبول والرضا	قبلى	38.31	8.452	6.229	0.000
	بعدى	43.50	6.957		
الهدف من الحياة	قبلى	28.44	4.618	5.652	0.001
	بعدى	34.06	4.219		
بُعد التسامى بالذات	قبلى	26.00	4.472	6.879	0.000
	بعدى	29.44	4.830		
	قبلى	13.88	3.462	6.953	0.000

		3.549	17.06	بعدى	الثبات والمسئولية
0.001	5.643	10.48	40.38	قبلى	التشويش
		6.77	31.31	بعدى	وفقدان المعنى

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات أفراد العينة فى معنى الحياة قبل وبعد تطبيق برنامج المهارات الحياتية وذلك لصالح القياس البعدى مما يؤكد صحة الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق برنامج المهارات الحياتية فى معنى الحياة . مما يؤكد فاعلية برنامج المهارات الحياتية فى تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال , ويمكن تفسير ذلك بأن تواجد مريضة سرطان الثدي وسط مجموعة تمر بنفس الظروف وتواجه نفس الصعوبات والمشكلات بعينها ومقابلتها بأفراد على وشك الإنتهاء من العلاج وملاحظة التحسن الذى يطرأ عليهن والتشجيع من الناجيات اللاتى مررن بنفس الخبرة كل ذلك يرفع من الأمل لديها ويؤدى بها الى تقبل الظروف الحالية أملاً فى التحسن مما يدفعها الى العودة مرة أخرى الى البحث عن المعنى الذى تعيش من أجله ووضع أهداف جديدة ومن خلال موضوعات البرنامج تشعر المريضة بأهميتها وقيمتها وإنسانيتها مما يمدها بقوة دافعة للحياة فمن خلال برنامج المهارات الحياتية تتدرب المريضة على مهارا ت مثل "مهارات التواصل, التعامل مع الضغوط , ووضع الأهداف , حل المشكلات , اتخاذ القرار , التعامل مع الانفعالات والتعبير عن المشاعر , معرفة القدرات واحترام الذات. مما يؤدى الى رفع كفاءة المريضة فى التعامل مع الضغوط التى تواجهها بسبب رحلة المرض والبتير والعلاج وأيضاً فى توجيه نظرها الى القدرات التى تمتلكها

ونقاط القوة لديها بعيداً عن النظرة الى الجسم وما فقد منه وأيضاً نظرة التقدير والاحترام لكونها أمّاً والأهمية العظمى لها لمجرد تواجدها وسط أبنائها , وأيضاً التدريب على التعبير السليم عن الانفعالات وكيفية التعبير عن المشاعر وكيفية طلب المساعدة من خلال التواصل الفعال ، كل ذلك يرفع من قدرة المريضة النفسية والمعرفية مما يؤدي الى ثقتها في نفسها وبالتالي قبولها وتقديرها لذاتها ووضع أهداف وإدراك قيمة حياتها والبحث عن معنى تعيش من أجله وصولاً الى التسامى بالذات نحو الآخرين ومساعدة من يمروا بنفس تجربتها وهذا ما يؤكد الإطار النظري الذي يخص المهارات الحياتية حيث أن برنامج المهارات الحياتية هو من البرامج التي تستهدف عوامل نفسية واجتماعية والتي ترتبط بالسلوك حيث تعمل على تعزيز البدائل الصحية من خلال أنشطة يتم التدريب عليها وهي مهارات ضرورية لرفع القدرة , حيث تساعد على تنمية تقدير الذات وأيضاً الثقة بالذات , وتمكنهم أيضاً من التعامل بفاعلية مع القلق.

www.who.int ويتفق أيضاً مع ماجاء في " Heike eschenbeck, et al, 2019" أن تعلم المهارات الحياتية يؤدي الى تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات حيث أن برنامج المهارات الحياتية هو منحى نموذجي لرفع وتعزيز الصحة النفسية والذي يركز على رفع المهارات الاجتماعية والشخصية لتمكين الأفراد التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية .حيث أن النواة الأساسية للمهارات الحياتية تحتوى على : التواصل , اتخاذ القرارات , حل المشكلات , ومواجهة الضغوط والانفعالات (Heike eschenbeck, et al, 2019,2) وقد أوضحت أيضاً الدراسات التي طبقت برنامج المهارات الحياتية بأنه يمكن اعتبار المهارات الحياتية منهج تدعيمي لمواجهة أعراض الإكتئاب والقلق وإضطرابات النوم والإضطرابات الجسدية لمرضى سرطان الثدي. (Shabani mina, 2012, 109) حيث أن المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ

بعناية، والتواصل بفاعلية مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح. وهي مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية التي تلزم كل فرد؛ ليتعامل مع المجتمع بثقة أكبر، وبقدرة عالية على اتخاذ القرارات المهمة في حياته، والأنسب له على جميع المستويات الشخصية والاجتماعية، والجنسية، والعمل على تطوير الذات؛ من أجل التعامل مع الآخرين بإيجابية، وتقادي الوقوع في الأزمات، والتغلب عليها عند حدوثها. (WHO, 2009) ويتم تعليم مهارات الحياة أيضاً كبرامج وقائية للعديد من المشكلات مثل سوء استخدام المواد النفسية، والادمان، وأيضاً لتعزيز الذكاء، وأيضاً في الوقاية من سلوك العنف، والوقاية من الايدز، والتعليم الآمن، ولتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات، ويتم تدريس مهارات الحياة بشكل واسع لتعزيز وبرامج الوقاية الأولية وتعزيز الصحة النفسية وللتفاعل الصحيح بين الأفراد، وللأفراد الذين يستجيبون لأصدقائهم وتعاطى المخدرات، أو الجنس غير الآمن وسلوكيات التخريب. (Rhona Birrell et al, 1997, 3)

ينص الفرض الثانى على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى معنى الحياة فى القياس البعدى والتتبعى .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب T- Test لحساب الفروق بين متوسطات درجات التطبيق البعدى والتتبعى لمقياس معنى الحياة . وفيما يلى النتائج التى تم الحصول عليها بعد التحليل الإحصائى.

جدول (5)

نتائج اختبار (T-test) لحساب الفروق بين متوسطات درجات التطبيق البعدى والتتبعى لمقياس معنى الحياة

المتغير	التطبيق	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
القبول والرضا	بعدى	43.500	6.957	0.207	0.839
	تتبعى	43.625	7.932		
الهدف من الحياة	بعدى	34.06	4.219	1.011	0.328
	تتبعى	53.00	74.510		
التسامى بالذات	بعدى	29.44	4.830	0.235	0.817
	تتبعى	29.375	4.440		
الثبات والمسئولية	بعدى	17.06	3.549	1.963	0.068
	تتبعى	17.75	3.172		
التشويش وفقدان المعنى	بعدى	31.31	6.77	1.901	0.077
	تتبعى	30.25	6.10		

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود فروق في متوسطات الدرجات التي حصلت عليها عينة الدراسة في القياس البعدى والتتبعى لمقياس معنى الحياة " ، يتضح من خلال ماسبق عدم وجود فروق جوهرية بين كل من التطبيق البعدى والتتبعى لـ "معنى الحياة" ، الأمر الذى يُشير الى استمرار فاعلية برنامج المهارات الحياتية في تعزيز معنى الحياة لدى مريضات سرطان الثدي بعد الاستئصال.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

1- احمد محمد عبد الخالق, ماييسه احمد النيال, حنان سعيد , سهير سالم (2007):
معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان: دراسة مقارنة
 , المؤتمر الأقليمي الأول لعلم النفس , رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
[http://search.](http://search)

2- سميرة علي أبوغزالة (2007): **فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية
 وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة**. المؤتمر السنوي الرابع عشر،
 مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 8- 9 ديسمبر، ص ص157
 .202 .

3- ليلي شريف , سمر محمد, ريم كحيله (2016): **معنى الحياة لدى عينة من الإناث
 المصابات بسرطان الثدي وعلاقته ببعض المتغيرات**: دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية
 , مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ,جامعة
 تشرين , مج 38, ع2, ص ص 155-175

4- ماجدة السيد على ناصف (2006): **تأثير بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية في
 معنى الحياة لدى عينة من مرضى السرطان في مصر** , رسالة ماجستير , كلية التربية ,
 جامعة طنطا فرع كفر الشيخ .

5- هارون الرشيدى (1996): **مقياس معنى الحياة**. المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد
 النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 23-25 ديسمبر .

المراجع الأجنبية

1-Carlos, L. (2003). **The "Ultimate Meaning" of Viktor Frankl**.
 A Demonstration Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Diplomate Educator, Administrator Credential, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 1 – 40.

2-Di Muzio, G. (2006). **Theism and the Meaning of Life**. Journal of Disputandi, 6, 1-12.

3-John L.Romano (2015): **Prevention Psychology: Enhancing Personal and Social Well-Being**, American psychological association.

4-Heike Eschenbec, Laya Lehner¹, Hanna Hofmann, et al (2019): **School-based mental health promotion in children and adolescents with Stressors using online or face-to-face interventions**, BioMed Central journals. Trials 20:64 <https://doi.org/10.1186/s13063-018-3159-5>

5-Khurshid, M., Ehsan, N., Maqsood, A., Gul, S. (2018): **Breast Cancer Patients: an Overview Of the Relationship Between meaning**. Pakistan armed forces medical journal. Vol. 68 no. 2.

6-Rhona Birrell Weisen, John Orley, et al (1997): **Life skills education for children and adolescents in schools, Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programs**, Health Organization WHO//MNH/PSF/93.7A.Rev.

Efficacy of Life Skills Program for enhancing meaning of life in Sample of Females with Breast Cancer after Mastectomy

Summary

The current study aimed to identify the effectiveness of Life Skills Program for Enhancing Meaning of life in Sample of Females with Breast Cancer after Mastectomy. The study used the quasi-experimental approach. The sample of the study consisted of (16) Sample of Females with Breast Cancer after Mastectomy from Minia Oncology Center In 2022\2023.

Study Tools were Life Skills Program, and Meaning of Life Scale. The study found that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the scale of Meaning of life in the post measurement compared with pre measurement and there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the Meaning of life scale in the post and subsequent application.

Keywords: Life skills - Meaning of life