

الأنشطة والأحداث السارة لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر

أحمد محمد عبد الخالق

محمد نجيب أحمد الصبوة

قسم علم النفس

قسم علم النفس

جامعتي الإسكندرية والكويت

جامعة القاهرة

مقدمة

إن أحدا لا يستطيع أن ينكر ما للأنشطة والأحداث التي تجلب السرور الخلاق للإنسان من فوائد، وكما أن البيئة الخارجية بمعناها الشامل (طبيعية واجتماعية وحضارية) لها تأثير إيجابي على الإنسان بعامته فإن لها أيضاً تأثيراً سلبياً، فضلاً عن تأثيرها على الجوانب الانفعالية لديه ونسقه المعرفي بخاصة. ولهذا ربما كانت الأنشطة التي يبذلها الفرد أو التي يقدمها له الآخرون، والتي من شأنها جلب السرور أو المنفعة له من أفضل الأحداث التي يَحْبِبُها الفرد ويحرص عليها وعلى أدائها. وكما أن هناك أحداثاً تثير المشقة والانعصاب Stress، وتؤدي إلى القلق والتوتر ثم الاكتئاب والوقوع فريسة للاضطراب النفسي وربما المرض العقلي، فإن ثمة أيضاً أحداثاً سارة في ذاتها، أو تجلب السرور للإنسان عند ممارستها.

ونظراً لأهمية هذا الموضوع نظرياً وتطبيقياً، كما سيتضح بعد ذلك، فقد اهتم به الفلاسفة والعلماء والأدباء على مدى تاريخ البشرية بعامته وتاريخ العلم بخاصة، فيذكر «أفلاطون» Plato أن السرور Pleasure ما هو إلا إحياء للتوافق الداخلي واستعادة حيويته ونشاطه. أما «هربرت» J.F.Herbert - أحد مؤسسي المدرسة الترابطية القديمة - فيربط السرور بالانزان الذهني والتآلف الحادث بين المفاهيم Concepts والأفكار Ideas لدى فرد ما. «في حين أن «فخنر» G.T.Fechner - أحد مؤسسي طرق قياس العتبات الحسية في منتصف القرن التاسع عشر - يربط

السرور بالفرح والراحة والارتياح، ويربط معكوسه أي الأسى والحزن بالشد والتوتر، حيث ينتج عن التنبيه الشديد والتنعيص أنواع عديدة من الشد والتوتر والاستياء والغضب، على حين ينتج عن انخفاض الشد والتوتر الارتياح والسرور... وقد لاقت نظرية «فختر» قبولاً واسعاً لدى «فلهم فونت» W.Wundt و«سيجموند فرويد»، بينما انتقد «كيرت جولدشتاين» K.Goldstein مسألة ربط السرور بالراحة التي تلي الشد والتوتر. وأيدت بحوث علم الأعصاب - تأييداً جزئياً - افتراض وجود منطقة محددة بالجهاز العصبي تعد مركزاً للسرور (Wolman, 1990 : 225).

ويتصل قانون الأثر Law of effect في التعلم الناجح لدى «ثورنديك» E.L. Thorndike بالسرور، فيتمخض عن السرور مجموعة من العوامل سماها «ثورنديك» بعوامل الإشباع أو الرضا Satisfiers، في حين أن العجز عن تحقيق النجاح ينجم عنه عوامل الضيق والإزعاج والغضب annoyers.

ويرى بعض علماء النفس المحدثين (Teri & Logsdon, 1991 : 124) أن الجوانب الوجدانية للإحساس ربما تتصل بالقيم التدميمية للأنشطة والمنبهات، بحيث تقف على أحد طرفي نقيض مع الخصائص المعرفية البحتة الناتجة عن الخبرة الحسية. ومن ثم فإن التوصل إلى حلول لبعض المشكلات أمر من شأنه أن يجلب السرور، على حين توجد مواقف ومنبهات أخرى تجلب الغضب والحزن، وتسبب الحلول الناتجة عنها كثيراً من الآلام. وانتهوا إلى أن النشاط أو الحدث السار ما هو إلا مجموعة من الاستجابات الحركية الوجدانية المعرفية التي تنشأ من جراء محاولات الفرد الدائمة المتمتع بمواقف من الحياة يتصور أنها تجلب له المتعة.

ولما كان علماء النفس على علم بهذه الحقائق فقد حاول عدد لا بأس به من الباحثين التدخل القسدي، إما ليُعلم الأفراد العاديين كيف يسلكون بطريقة تجلب لهم المتعة والسرور المشروع، أو ليؤفّر بعض الأنشطة والأحداث السارة لبعض المرضى العقلين (مرضى الاكتئاب مثلاً) وكذلك المرضى المصابين ببعض الأمراض العضوية المزمنة (كمرضى التهاب المفاصل المقعدين عن الحركة ومرضى الخرف أو «ألزهايمر» Alzheimer). وللنجاح في تحقيق ذلك مزايا عديدة،

منها أنها تحسّن الجوانب المزاجية الانفعالية لديهم تحسّناً دالاً، وتتيح الفرصة لأن تؤدي الوظائف المعرفية عملها دون تشتيت أو منغصات. ولذا ستحاول هذه الدراسة إجراء مسح للأنشطة والأحداث السارة كما يتصورها الطلاب من وجهة نظرهم، وذلك لتكوين القائمة المصرية للأحداث السارة، بما لذلك من أهداف بحثية ووقائية وتشخيصية وعلاجية وإرشادية.

ومن الأهمية بمكان أن نُعرّف الأحداث السارة تعريفاً محدداً؛ فنقول: إنها تلك الأنشطة أو الأداءات أو الهوايات التي يمارسها الفرد طوعاً، وبخاصة في أوقات فراغه من العمل أو الدراسة، ويترتب على ممارستها لها شعوره بالسعادة والسرور والرضا.

أهداف الدراسة وأهميتها

تهدف هذه الدراسة بوجه عام إلى تكوين قائمة مصرية للأحداث السارة، ومعرفة مدى شيوع هذه الأنشطة بين عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، وترتيبها حسب أولوية كل بند منها. وبوجه خاص نلخص أهداف هذه الدراسة في نقاط محددة كما يلي:

- 1 - تكوين قائمة مصرية للأحداث السارة.
- 2 - تحديد مدى شيوع ممارسة كل بند منها لدى عينة محددة.
- 3 - ترتيب بنود هذه القائمة ترتيباً تنازلياً لدى كل من الجنسين بشكل منفصل لبيان الأفضلية النسبية لكل منها.
- 4 - بيان الفروق بين الجنسين على كل من البنود والدرجة الكلية على هذه القائمة.

وتنبذ أهمية هذه الدراسة وتقديمها لهذه القائمة في جانبين، أولهما نظري، والآخر تطبيقي. فعلى المستوى النظري، ينبغي ألا يكون لمثل هذه الأداة خصائص سيكومترية دقيقة فقط، كالثبات والصدق، بل ينبغي أن تلبى حاجات كل من الباحثين والمعالجين أيضاً. «فبنود مثل هذه الأداة يجب ألا تقتيد كلية بالأنشطة والأحداث التي تجلب للفرد السرور والسعادة فحسب، بل لابد أن تقيس كذلك القيمة التدعيمية للأنشطة السارة، والتي يُتوقع - إذا مارسها أي إنسان - أن ترفع من شعوره الإيجابي بالحياة، وتؤدي به إلى أن يشعر بالسرور ولو لفترة زمنية

محددة، يمكن أن تمتد - بكثرة ممارسة هذه الأنشطة - إلى فترات زمنية أطول» (Lewinsohn, & Alexander, 1991: 350)، مما يؤدي إلى تحسن بعض الأعراض العصبية أو العضوية، ومن ثم، يرفع من احتمال تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الفرد. «ونتوقع لهذه الأداة أن تكون لها فائدة محققة في المواقف الطبيعية للحياة، وأنها ستكون ذات قدرة في الحفاظ على السلوك السار الحسن، وذلك عن طريق توجيه نظر الأشخاص إلى ممارسة تلك الأنشطة السارة التي ترتبط بهذه الجوانب الحسنة للسلوك، كما يمكنها أن تكشف عن اهتمامات الأفراد وميولهم وتفضيلاتهم دون أن يُطلب منهم التعبير عنها لفظياً عند إجابتهم عن بنودها» (Ibid). وأشار الباحثان إلى «أن معظم مالدينا من معرفة بطبيعة الأنشطة السارة ومدى تأثيرها الإيجابي على السلوك عموماً، لازال يخضع للانطباعات الذاتية التي لاتحكمها أسس علمية تستند إلى البرهان التجريبي الواقعي» (Ibid). هذا بالإضافة إلى ندرة مثل هذه النوعية من البحوث، كما يتضح من استقصاء بالحاسب أجريناه عام 1993. ثم إنه ليس من المناسب أن تتوفر قوائم للقلق والتوتر والاكتئاب للكشف عن المشاعر الحزينة البائسة، ولاتتوفر نظائرها المقابلة من القوائم التي تكشف عن المشاعر السارة. وتجدر الإشارة إلى أنه لم يتح لنا الاطلاع على دراسة مناظرة ولا على قائمة للأحداث السارة على المستوى العربي.

أما على المستوى التطبيقي فيمكن أن تستخدم قائمة الأحداث السارة في العمليات الإرشادية في المدارس والجامعات، وتستخدم في تصميم البرامج الوقائية المضادة للقلق والاكتئاب. ومن الممكن أيضاً أن تستخدم هذه القائمة في تشخيص مثل هذه الاضطرابات وعلاجها، كما يمكن أخيراً أن يكون لمثل هذه الدراسة تضمينات تنبؤية، حيث تساعد في الكشف المبكر عن حالات الاستهداف للاضطراب النفسي، ومحاولة علاجها بهذه الأنشطة السارة، أو وضع برامج وقائية تمنع حدوث الاضطرابات النفسية أصلاً، أو تقلل - على أقل تقدير - من معدلات حدوثها.

يقول Rehm (1988: 343) في فقرة مطولة عن وصف قوائم النشاط وجدواها في تشخيص مرض الاكتئاب وعلاجه وإجراء بحوثه مانصه:

«إن استخدام قوائم الأنشطة في بحوث الاكتئاب مسألة تستحق الدراسة والتمحيص، برغم بعض التساؤلات التي تدور حول مدى اعتبار هذه القوائم أدوات ذات قيمة في تقدير الاكتئاب وقياسه».

وتنطلق هذه القوائم من فكرة نظرية مؤداها: «أن الاكتئاب ينطوي - ضمن ماينطوي عليه من أعراض - على نقص في النشاط العام، ومن ثم فإن هذه القوائم يمكنها - بالإضافة إلى قياس النقص في ممارسة هذه الأنشطة - تقدير الاكتئاب ذاته، وذلك عن طريق إقرار الفرد بنفسه لمدى ممارسته اليومية للأنشطة المختلفة وقدرته على تسجيلها» (Ibid).

و«تعد قائمة الأحداث السارة (PES) Pleasant Events Schedule التي أعدها الباحثان «ماكفيلامي، ولوينسون» MacPhillamy & Lewinsohn أعوام 1971، 1972، 1976، من أفضل الأدوات السلوكية التي جرى تصميمها لتمثيل هذا النمط من الأدوات. وتنطلق هذه الأداة من أفكار نموذج «لوينسون» Lewinsohn النظري للاكتئاب، وهو النموذج الذي يتعامل مع مرض الاكتئاب باعتباره نقصاً أو فقداناً للتدعيم الموجب المشروط للاستجابة Loss of response- contingent reinforcement. وكان الهدف من تصميم قوائم الأحداث السارة هو تقدير كمّ التدعيم الخارجي الموجب الذي يتلقاه الفرد» (Ibid).

وتتكون قائمة الأحداث السارة التي وضعها «ماكفيلامي، ولوينسون» من 320 حدثاً جرى تجميعها من 66 قائمة فردية تشتمل على أحداث موجبة أقرّ بها 66 فرداً (MacPhillamy & Lewinsohn, 1972a, Through: Ibid). أما الصيغة المعدلة الثالثة من هذه القائمة فقد انبثقت عن سبعين قائمة من الأحداث الموجبة التي أقرّ بها سبعون فرداً آخرون (Lewinsohn & Graf, 1973; Through: Ibid). ويجري استخدام قائمة الأحداث السارة بطريقتين: كتقرير استرجاعي Retrospective report للأحداث خلال الثلاثين يوماً الماضية، وكأساس لسجلات السلوك اليومي Daily logs الذي يمارسه الشخص باستمرار. وطبقاً للطريقة الأولى كأداة استرجاعية؛ يطلب من المفحوصين أولاً، أن يحدد كل منهم على حدة، إلى أي مدى كان يمارس كل حدث (بند) في القائمة على حدة، وبشكل متكرر خلال الثلاثين يوماً الماضية، ليتم تحديد «مستوى النشاط العام» وفقاً لمقياس ثلاثي الرتبة؛ حيث يشير الصفر

إلى أن الشخص لم يمارس أي نشاط أو حدث، أما الرتبة واحد فتشير إلى أنه قد مارسه مرات قليلة (1 - 6 مرات)، وتشير الرتبة اثنين إلى أنه كان يمارسه عدداً كبيراً من المرات (7 فأكثر). ثانياً: بعد ذلك كان كل فرد يعيد دراسة القائمة مرة ثانية بهدف تحديد «درجة السرور أو المتعة» الناتجة عن ممارسته لكل نشاط من الأنشطة السارة الآن أو التي يُحتمل أن تحدث مستقبلاً، وذلك أيضاً وفقاً لمقياس رُتبي ذي ثلاث درجات هي: صفر ومعناه أن الحدث لا ينتج عن ممارسته أية درجة من درجات السرور. أما الرتبة واحد فمعناها أن الحدث (البند) ينتج عنه درجة ما من درجات السرور. وأخيراً الرتبة الثانية (2) فتشير إلى أن الحدث ينتج عن ممارسته درجة شديدة من درجات السرور.

«وينتق عن هذه القائمة ثلاثة مقاييس فرعية هي: (1) مقياس مستوى النشاط Activity Level؛ وهو عبارة عن مجموع التقديرات الناتجة عن مدى تكرار الشخص للأحداث ومدى ممارسته للأنشطة التي تنطوي عليها القائمة. (2) مقياس التدعيم المحتمل Reinforcement potential؛ وهو عبارة عن المجموع الكلي لتقديرات درجات السرور الناتج عن ممارسته لكثير من الأنشطة التي تضمها القائمة. (3) مقياس التدعيم الحالي الحقيقي Obtained Reinforcement؛ وهو عبارة عن المجموع الكلي الناتج عن جمع حواصل ضرب تقديرات الأنشطة التي يجري ممارستها فعلاً في تقديرات درجات السرور الناتجة عن هذه الممارسة، وذلك لكل حدث أو نشاط (بند) على حدة. وكانت معاملات الثبات الناتجة عن أداء 37 مفحوصاً، والتي حسبت بطريقة إعادة الاختبار بعد أربعة أسابيع ثم بعد ثمانية أسابيع، لهذه المقاييس الثلاثة على التوالي 0,85 و 0,66 و 0,72 (MacPhillamy & Lewinsohn, 1972a, 1972b; Through: Rehm, 1988: 343). كان معامل ألفا Alpha للاتساق الداخلي مقداره على التوالي 0,96 و 0,98 و 0,97، محسوباً من الدرجات نفسها لدى هؤلاء السبعة والثلاثين فرداً. ولقد وضع «ماكفيلامي، ولوينسون» معايير للذكور والإناث الجامعيين (Ibid).

أما أدلة صدق هذه الأداة فقد توصل إليها «ماكفيلامي، ولوينسون» أيضاً عامي 1974، 1976، حيث وجدوا أن هذه المقاييس الثلاثة المشتقة من القائمة أمكنها

التمييز بين مرضى الاكتئاب - كأفراد - وأشخاص عاديين ضابطين لهم Controlled individuals أو من المرضى النفسيين غير الاكتئابيين جاء تحديدهم بناء على اختبار الشخصية متعدد الأوجه واختبار آخر للاكتئاب (Ibid).

كذلك قام «لوينسون» ومعاونوه بوضع قوائم مختصرة من القائمة الأساسية لكل فرد على حدة، سُميت بقوائم الأفراد، حيث قاموا (Lewinsohn & Libet, 1972; Lewinsohn & Graf, 1973) باختيار 160 بندا ينتج عنها - كما قرر المفحوصون - أعلى درجات السرور، ثم طُلب من كل فرد استخدام هذه القائمة لمراجعة أنشطته اليومية على مدى ثلاثين يوما. وأمكنهم استخراج معاملات ارتباط جوهرية لكل فرد على حدة بين الأنشطة السارة التي يمارسونها فعلا وحالتهم المزاجية مقيسة باختبار للتقلبات المزاجية Cycloid temperament. وقد تبين من نتائج دراسة (Lewinsohn & Graf, 1973) أن المفحوصين المكتئبين كانوا أقل المفحوصين ممارسة للأنشطة السارة.

خلاصة ما سبق، أن هذه الدراسة ستحاول التعريف بالأنشطة السارة والكشف عن طبيعتها، ومعرفة ما يمارسه الذكور في مقابل الإناث من هذه الأنشطة، والتعريف بالجوانب التطبيقية لمثل هذا النوع من الدراسات، والفوائد العملية التي يمكن أن نجنيها من تكوين مثل هذه القوائم. وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة.

الدراسات السابقة

لما كان هدف هذه الدراسة يتلخص أساسا في تكوين قائمة للأنشطة السارة، فسوف نعرض للدراسات التي جعلت هدفها المباشر تكوين مثل هذه الأدوات بناء على سؤال مفتوح يجري تقديمه للطلاب الجامعيين من الجنسين للوقوف على هذه الأنشطة التي يمارسونها، والفروق بينهم فيها.

أجرى الدراسة الأولى في هذا المجال كل من «ماكفيلامي، ولوينسون» (MacPhillamy & Lewinsohn, 1982) بهدف تكوين قائمة للأحداث والأنشطة السارة، تعتمد على التقرير الذاتي للطلاب عند الإجابة عنها، بحيث تكشف عن مدى قابلية الفرد للاستمتاع بهذه الأنشطة السارة، ومدى تكرار هذه الأحداث في حياته القريبة

والبعيدة. قام هذان الباحثان في البداية بتقديم سؤال مفتوح للطلاب في إحدى الجامعات الأمريكية، يُطلَب من كل واحد منهم أن يكتب قائمة بالخبرات والأنشطة التي يجد أنها تجلب له السرور والسعادة، وذلك من وجهة نظر كل واحد منهم مستقلاً عن زملائه. ومن خلال 66 قائمة كتبها هؤلاء الطلاب، تبين للباحثين وجود مجموعات كبيرة من الأنشطة المتكررة لديهم. وبتحليل مضمون هذه القوائم، ثم تصنيفها في فئات مختلفة، قاما بصياغتها في بنود محددة حتى توفر لهما التأكد من عدم إضافة أي بند خارج نطاق فئات الأنشطة التي ذكرها الطلاب، فضلاً عن التأكد من عدم التداخل بين البنود. وجرى ترتيب هذه البنود عشوائياً، وقُدمت لعينة من الطلاب تكونت من 641 طالباً للحصول على مدى تكرار هذه الأنشطة السارة ومدى استمتاعهم بها. وبناء على هذه الخطوة حُذفت البنود المتشابهة، والبنود التي ليست لها قدرة تمييزية، وكذلك البنود ضعيفة التكرار، والبنود ذات القدرة التددعيمية الضعيفة. ثم طُبقت القائمة بعد ذلك على عدد كبير ومتنوع من الأشخاص في مستويات تعليمية متباينة، ممن ينتمون إلى طبقات اجتماعية مختلفة، عبر مدى عمري واسع يتراوح بين 35 إلى 76 عاماً. وبعد الحصول على استجابات سبعين مفحوصاً أمكن الحصول على 70 قائمة منهم. واستخلص الباحثان من هذه القوائم السبعين 34 بنوداً جديداً، أُضيفت إلى بنود القائمة السابقة، فتكونت قائمة جديدة قوامها 320 بنوداً تغطي مدى واسعاً ومتبايناً من المواقف والأنشطة السارة.

ومن ناحية أخرى أجرت الباحثتان «لنداتييري، وربیکا لوجسدون» (Teri & Logsdon, 1991) دراسة هدفت إلى وضع قائمة للأحداث السارة، بحيث يسهل استخدامها بوصفها أداة تعين كلا من الممرضات والمتخصصين في علم النفس الذين يقومون برعاية مرضى الخرف Alzheimer، ويقومون بتقديم العون لأسر هؤلاء المرضى، أو مراقبة مرضاهم وحثهم على ممارسة هذه الأنشطة السارة، أو إتاحة هذه الأنشطة لهم وتوجيه نظرهم إليها. وكانت وجهة النظر التي تبنتها هذه الدراسة أنه إذا كان من الصعب أن تُرجع بعض التدهور الذي يصيب الوظائف المعرفية لدى مرضى الخرف (ألزهايمر) إلى عجزهم عن ممارسة كثير من أنواع

الأنشطة السارة، فإن ممارسة هذه الأنشطة أو التفكير فيها أو الانشغال بها ربما يساعدتهم على تحسين حالتهم الوجدانية أو شعورهم بالتحسن، ويقلل من سلوكهم المضطرب، ويؤيدهم بالشعور بالإنجاز وبأنهم ليسوا أشخاصاً هملًا. ومن ثم قدمت الباحثتان قائمة تتكون من 53 بنداً تلائم هذه النوعية من المرضى وتلائم المهنيين الذين يقومون على خدمتهم. وتبين من النتائج وجود تحسن ملحوظ في الجوانب المزاجية والانفعالية لدى مرضى الخزف، كما لاحظ الممرضون تحسناً في التفكير وعمليات التفاعل الاجتماعي بين بعض هؤلاء المرضى وبعضهم الآخر من ناحية، ثم بينهم وبين غيرهم من المرضى من ناحية أخرى. وذكر الممرضون أن التأثير كان وقتياً وليس طويل المدى. ويراعى أن هذه النتائج قد عُرضت في شكل انطباعات ووصف كئيبي وليس في شكل جداول رقمية.

وفي إطار السياق المجتمعي أجرى أحمد خاطر (1989) دراسته بهدف استعراض إحدى المشكلات الخاصة بالمجتمع المعاصر، ألا وهي مشكلة شغل وقت الفراغ. وقام بعرض المفاهيم المتعلقة بمشكلة الفراغ، وإسهامات علم الاجتماع في فهم أبعاد هذه المشكلة وتفسيرها، إضافة إلى إيجاد السبيل الأمثل لاستثمار وقت الفراغ من خلال التدابير المجتمعية، وبخاصة من منظور مهنة الخدمة الاجتماعية، مع التركيز على منهج خدمة الجماعة والأنشطة الجماعية، وذلك لدعم الانتمائية من خلال الأنشطة الترويحية الاختيارية التي يتوافر لها التوجيه المناسب، مع استخدام الديناميات الجماعية لتحقيق هذا الهدف. وانتهت هذه الدراسة بعدد من التوصيات التي تؤكد أهمية هذه المشكلة وانتشارها في المجتمع المعاصر، وضرورة وضع التدابير اللازمة لمواجهتها والتخطيط الأمثل للبرامج الموجهة لاستثمار وقت الفراغ. ويذكر الباحث أن دراسته تندرج ضمن الدراسات الوصفية التحليلية، باستخدام منهج تحليل المحتوى للوثائق والحقائق الاجتماعية المعرفية، والتي عَرَضَ لها في سياق بحثه. ويمكن تبين العلاقة بين دراسة أحمد خاطر وموضوع دراستنا هذه في كونها تناولت كيفية شغل الطلاب لأوقات فراغهم. فمن المعروف أن الأنشطة سواء أكانت سارة أم مكدرّة،

يمارسها الطلاب وغير الطلاب في أوقات فراغهم، فيترتب على ذلك إما مزيد من التوافق والتحسن في الصحة النفسية والاجتماعية، وإما مزيد من الهم والحزن وتآنيب الضمير بسبب الأوقات التي ضيعوها بلا طائل.

ونذكر تعليقاً على هذه الدراسات التي جرى عرضها أن غالبية هذه الدراسات أجريت بهدف تكوين قوائم للأحداث السارة في المجتمعات الغربية، وأنه قد أجريت دراسة مصرية وحيدة فيما نعلم (خاطر، 1989)، ولكنها حاولت بيان كيفية استثمار وقت الفراغ في أنشطة اجتماعية تدعم قيمة الانتماء في المجتمع، ولم تقصد وضع قائمة للأحداث السارة، الأمر الذي يتضح معه اختلاف دراستنا هذه من حيث أهدافها عن الدراسة التي قام بها خاطر (1989)، ومما يتضح معه أيضاً النقص الشديد في الدراسات السيكولوجية لمثل هذا الموضوع ذي الأهمية النظرية والتطبيقات العملية المهمة وبخاصة على المستوى العربي. وإزاء هذه الثغرة في الدراسات السابقة وجدنا مسوغاً كافياً لإجراء هذه الدراسة.

المنهج والإجراءات

أولاً: أداة الدراسة

القائمة المصرية للأنشطة السارة: تلخصت إجراءات تكوينها فيما يلي:

1- السؤال مفتوح النهاية

جرى توجيه سؤال مفتوح النهاية Open-ended لطلاب الجامعة المصريين من الجنسين (ن للعينة الكلية = 267، الطلبة ن = 137، الطالبات ن = 130) وذلك في جلسات جماعية ضم كل منها أعداداً مناسبة. وكان السؤال ينص على الآتي:

«اذكر أكبر عدد ممكن من الأنشطة السارة أو الأحداث البهيجة أو الأعمال أو الهوايات التي تشعر بسعادة شديدة عندما تمارسها أو تقوم بها».

ونتيجة لهذا السؤال أمكن الحصول على 267 قائمة فردية.

2 - وعاء البنود Item Pool

جرى تفريغ قوائم الإجابات التي حصلنا عليها من الطلاب رداً على السؤال المفتوح الذي ورد في الفقرة السابقة، وحُذفت الإجابات المكررة في كل قائمة على حدة، وكذلك الإجابات شديدة الخصوصية، وبعض الإجابات التي تمثل خرقاً للمعايير الاجتماعية والأخلاقية والشرعية، مثال ذلك: التعاطي الجماعي للمخدرات، تدخين الحشيش والسجائر، والرقص الجماعي، ومعاكسة البنات. فوصل عدد البنود إلى 277 بنداً.

3 - صياغة البنود وتنسيقها

وفقاً لمنهج تحليل المضمون في تحديد فئات الإجابات، جرى تخلص التداخل الموجود بين بعض البنود، ثم أعيدت صياغة بنود أخرى من البنود التي قام الطلاب بوضعها وإقرارها في قوائم إجاباتهم «لتكون واضحة في معناها مستقيمة في مبناها» (عبد الخالق وآخرون، 1993: 6). فوصل عدد البنود وفقاً لتطبيق الخطوات السابقة إلى 226 بنداً، تمثل الصيغة المطولة للقائمة لدى الجنسين معاً.

4 - الصيغة المطولة للقائمة

وضعت قائمة واحدة للجنسين معاً، وروعي في هذه القائمة أن يمثل كل بند فيها نشاطاً واحداً من الأنشطة السارة وفقاً لإدراكات الطلاب لها. ومن ثم يمكن النظر إلى التكرارات التي حصل عليها كل بند على أنها تمثل معدلات انتشارها بين عينة من طلاب الجامعة المصريين من الجنسين، وستقاس معدلات الانتشار بمؤشر النسب المئوية للتكرارات.

5 - الصيغة المختصرة للقائمة

بالنظر في الصيغة المطولة للقائمة تبين أن بعض البنود في كل منها قد حصل على تكرارات شديدة الانخفاض وصلت في بعض الأحيان إلى نسبة 1٪،

فكان من المناسب استبعاد مثل هذه البنود ونظائرها. ولاشك أن استبعاد بعض البنود يقلل من طول القائمة، وهذا أمر مرغوب عمليا خاصة للقوائم الطويلة. ونتج عن هذا الإجراء تكوين صيغة مختصرة للقائمة المطولة.

ولأن هناك طرقا عديدة لاستبعاد بعض البنود واستبقاء بعضها الآخر، وكلها طرق تحكمية، فقد تقرر اختيار البنود المائة الأولى ذوات أعلى تكرار لدى العينة الكلية (الذكور والإناث معا)، وكان لتطبيق هذا المعيار التحكيمي بعض المزايا، أهمها إمكان المقارنة بين الجنسين، وحتى لا يرهق القارئ في متابعة هذه المقارنة. وجرى حساب الثبات لهذه القائمة المختصرة.

كذلك كان التعامل مع التكرارات الأولية (الخام) يجري بأسلوبين؛ هما: حساب النسب المئوية لكل بند على حدة والمقارنة بين الذكور والإناث وفقاً لهذه النسب المئوية، ثم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمجموع البنود التي قام باختيارها أفراد العينة من الجنسين كل على حدة فضلا عن استخراج قيمة «ت».

6 - معاملات الثبات

حُسبت معاملات ثبات قائمة الأحداث السارة لكل من الطلبة (ن = 25) والطالبات (ن = 25) والعينة الكلية (ن = 50)، وجرى ذلك باستخدام طريقة القسمة النصفية، ثم صُحِّح الطول بمعادلة «سيرمان - براون»، وكان معامل الثبات لدى الطلبة = 0.94، والطالبات = 0.88 والمجموعة الكلية = 0.92، وكلها معاملات مرتفعة. وقد لجأنا لاستخدام هذه الطريقة برغم علمنا بعدم ملاءمتها تماما لطبيعة هذه القائمة التي يمثل كل بند فيها نشاطا مستقلاً عن الآخر. وكان الأوفق علميا استخدام طريقة إعادة الاختبار، ولكننا لم نستطع الحصول على تطبيق آخر، فقام الباحثان باستخدام طريقة القسمة النصفية على أساس أن دافعية النشاط العام التي تعكسها القائمة يمثلها كل بند من بنودها.

7 - صدق القائمة

لم يتيسر لنا بعد حساب صدق تلازمي أو تنبئي للقائمة المصرية للأحداث السارة، ومع ذلك فإن مثل هذه القوائم (كقائمة موني للمشكلات مثلا) يقدر صدقها عادة على أساس المضمون أو المحتوى (Aiken, 1991: 353). ويشير فحص مضمون هذه القائمة إلى أنها تشتمل على بنود تعد ممارستها مجلبة للسرور والسعادة، وذلك كما قررت نسبة غير قليلة من عينة كبيرة الحجم من طلاب الجامعة من الجنسين (راجع جدول 1).

ثانيا: العينات

أمكن الحصول على القائمة المصرية للأنشطة السارة من خلال عينة قوامها 267 من طلبة الجامعة (ن = 137) وطالباتها (ن = 130) من الكليات السبع الآتية بجامعة الاسكندرية: الآداب والهندسة والحقوق والزراعة والعلوم والتجارة والتربية. وكان متوسط أعمار الذكور = 20.8 ± 1.6 ، والإناث = 20.5 ± 1.4 . ويلاحظ أن الفرق بين المتوسطين غير دال إحصائيا.

ثالثا: تطبيق الأداة

طبقت قائمة الأحداث السارة في صيغتها النهائية في هذه الدراسة في جلسات جماعية، تراوح عدد الأفراد في كل منها بين 30 و 40 طالبا وطالبة وذلك في أماكن دراستهم. وكانت الجلسة تستغرق ما بين 15 و 30 دقيقة.

رابعا: التحليل الإحصائي للبيانات

حُسبت النسب المئوية لتكرارات البنود في قائمة الأنشطة السارة لدى العينات الثلاث (الكلية - الذكور - الإناث)، كما تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيم «ت» لقائمة الأنشطة السارة لدى العينة الكلية ثم لدى عينة الذكور فعينة الإناث.

النتائج

حسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لقائمة الأحداث السارة لدى الجنسين. ويبين جدول (1) هذ النتيجة.

جدول (1)

المتوسط (م) والانحراف المعياري (ع) للدرجة الكلية على قائمة الأنشطة السارة (الصيغة المطولة) لدى عينات البحث وقيمة «ت»

العينات	ن	قائمة الأنشطة السارة لدى الجنسين		قيمة ت*	دالتها
		ع	م		
العينة الكلية	267	32.40	63.51		
الذكور	137	31.99	67.95	2.68	0.01
الإناث	130	31.96	57.41		

* ت تكون دالة عند 0.05 إذا كانت قيمتها ≤ 1.96 .

** ت تكون دالة عند 0.01 إذا كانت قيمتها ≤ 2.58 .

والنتيجة البارزة في جدول (1) أن الفرق جوهري إحصائياً بين متوسطيّ الذكور والإناث عند مستوى 0.01، حيث حصل الذكور على متوسط درجات أعلى من الإناث. ومن الممكن تفسير هذه النتيجة على ضوء السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه أفراد العينة كما يرتبط بأدوار الجنس المنوطة بكل منهما، فمن الواضح أن لدى الذكور حرية أكبر بالمقارنة إلى الإناث في ممارسة أي نشاط من أي نوع تقريباً يرون أنهم يستمدون منه السرور والسعادة، على حين أن حرية الإناث في هذا السياق تعد أقل من نظيرتها لدى الذكور.

ويكشف جدول (2) عن النسب المئوية لتكرارات كل بند من بنود قائمة الأنشطة السارة (226 بنداً)، ويعد ذلك مقياساً لميل الطلاب إلى ممارسة هذه الأنشطة وذلك لدى العينة الكلية، ثم لدى الذكور والإناث، كل منهما على حدة، فضلاً عن النسب الحرجة لدلالة الفروق بين النسب المئوية لكل بند على حدة.

جدول (2)

بنود قائمة الأحداث السارة والنسب المئوية^(*) للتكررات لدى
عينات الذكور (ن = 137) والإناث (ن = 130) والعينة الكلية (ن = 267)

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
1 - كرة القدم	44	42	11	5.74	0.001
2 - شرب المشروبات الساخنة أو الباردة	59	41	30	1.88	-
3 - الصلاة	61	39	33	1.02	-
4 - مساعدة الآخرين	56	38	29	1.56	-
5 - غسل الشعر	57	38	30	1.38	-
6 - الضحك	56	37	30	1.21	-
7 - الذهاب إلى الشاطئ	52	36	26	1.77	-
8 - مشاهدة التلفزيون	51	35	27	1.41	-
9 - الجلوس في هدوء	50	35	25	1.78	-
10 - الرحلات الجماعية	49	34	25	1.61	-
11 - سماع الأغاني	53	34	29	0.88	-
12 - الوجود مع من تحب	49	34	24	1.80	-
13 - الذهاب إلى الأماكن الخلوية	46	33	22	2.01	0.05
14 - مشاهدة المباريات	35	32	10	4.41	0.001
15 - الصوم	55	33	32	0.17	-
16 - قراءة القرآن أو الإنجيل	53	33	31	0.35	-
17 - مشاهدة جمال العيون	46	33	22	2.01	0.05
18 - زيارة الريف	50	32	27	0.90	-

* حذف الأرقام العشرية.

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
19 - سماع القرآن الكريم	53	32	31	0.18	-
20 - مشاهدة الندوات الدينية	50	31	29	0.36	-
21 - النظر إلى النجوم أو القمر	44	31	22	1.67	-
22 - التأمل	44	30	23	1.30	-
23 - مصاحبة الجنس الآخر	32	30	9	4.33	0.001
24 - زيارة الأصدقاء	46	30	24	1.10	-
25 - الأناقة	48	30	27	0.54	-
26 - ارتداء الملابس الجديدة	47	29	27	0.36	-
27 - استعمال العطور أو الكولونيات	42	30	20	1.89	-
28 - مشاهدة الأفلام البوليسية	45	29	24	0.93	-
29 - التنزه ليلاً	42	29	21	1.51	-
30 - تناول الغداء مع الزملاء أو الأصدقاء	41	29	20	1.71	-
31 - زيارة المناطق الأثرية التاريخية	42	28	22	1.13	-
32 - النوم	39	28	19	1.73	-
33 - قراءة الجرائد والمجلات	50	28	31	0.54	-
34 - الرحلات خارج مصر	38	28	17	2.15	0.05
35 - التصوير	30	27	9	3.83	0.001
36 - لعب البنج بونج	26	27	5	4.90	0.001
37 - مشاهدة أفلام الرعب	41	27	22	0.95	-
38 - سماع الراديو	38	27	19	1.55	-
39 - قيادة السيارات	33	27	12	3.09	0.01

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدلالة
40 - ركوب الدراجات	31	27	10	3.58	0.001
41 - تصليح الأشياء كالكراسي أو الدواليب	29	26	8	3.91	0.001
42 - مناقشة القضايا المختلفة مع الأصدقاء	40	26	22	0.76	-
43 - التفوق	38	26	20	1.17	-
44 - شراء الأشياء الخاصة بي	41	26	23	0.57	-
45 - تناول الوجبات اللذيذة أو الدسمة	31	26	11	3.16	0.01
46 - تعلم اللغات	41	25	23	0.38	-
47 - الجري (العدو)	34	25	15	2.04	0.05
48 - إقامة علاقات اجتماعية	44	25	27	0.37	-
49 - قراءة الكتب الدينية	39	25	22	0.58	-
50 - مشاهدة المطر	36	25	18	1.39	-
51 - سماع مطربي المفضل	43	25	26	0.19	-
52 - تأمل الطبيعة	40	25	23	0.38	-
53 - سماع الموسيقى الهادئة	39	25	22	0.58	-
54 - قراءة صفحة الحوادث	41	25	23	0.38	-
55 - مجيء الأصدقاء لزيارتي	41	25	24	0.19	-
56 - حل الألغاز أو الفوازير	41	24	24	0	-
57 - شراء الملابس	43	24	27	0.56	-
58 - مشاهدة المسرحيات	35	24	18	1.20	-
59 - السباحة	30	24	12	2.55	0.05
60 - حفظ القرآن أو تفسيره أو تجويده	37	24	20	0.79	-

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة...

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
61 - تأمل الأطفال	44	23	29	1.12	-
62 - لعب الكوتشينة (اللعب بالورق)	32	23	15	1.67	-
63 - مشاهدة الأفلام الخيالية	37	23	22	0.20	-
64 - مشاهدة الأفلام العاطفية	38	23	22	0.20	-
65 - تناول الطعام	28	23	10	2.86	0.01
66 - حب السيطرة والقيادة	27	23	10	2.86	0.01
67 - التعرف على جنسيات أخرى	29	23	11	2.61	0.01
68 - أخذ حمام ساخن لمدة طويلة	40	23	24	0.19	-
69 - سماع الأصوات الطبيعية	33	23	16	1.44	-
70 - الاعتناء بالصحة (فحص الأسنان أو عمل فحص عام)	32	23	16	1.44	-
71 - الاستيقاظ مبكرا في الصباح	35	23	19	0.80	-
72 - مشاهدة الرجال أو السيدات الجذابين	28	23	11	2.61	0.01
73 - قراءة الشعر	40	22	25	0.58	-
74 - مشاهدة البرامج الثقافية	33	22	18	0.82	-
75 - مشاهدة البرامج العلمية	32	22	17	1.03	-
76 - الذهاب إلى النادي	28	22	12	2.17	0.05
77 - القراءة في التاريخ والحضارة	29	22	12	2.17	0.05
78 - حل الكلمات المتقاطعة	27	21	13	1.74	-
79 - الاشتراك في المناقشات السياسية	72	21	12	1.98	0.05
80 - ألعاب الفيديو	24	21	8	3.02	0.01
81 - قراءة الكتب العلمية	30	21	15	1.28	-

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
82 - حل الأجهزة وتركيبها	21	21	4	4.20	0.001
83 - سماع الأغاني القديمة	28	21	12	1.98	0.05
84 - ممارسة الرياضة الذهنية (العقلية)	28	21	12	1.98	0.05
85 - ممارسة الجنس	21	21	4	4.20	0.001
86 - قراءة الكتب السياسية	22	20	6	3.40	0.001
87 - الأعمال الميكانيكية (كالفك والتركيب والتصليح)	23	20	8	2.82	0.01
88 - سماع الشعر	34	20	21	0.20	-
89 - أداء الأعمال الصعبة	25	20	10	2.29	0.05
90 - لعب الشطرنج	27	19	13	1.34	-
91 - الرسم	27	19	13	1.34	-
92 - قراءة الكتب الثقافية	31	19	18	0.21	-
93 - الذهاب للندوات والمحاضرات الدينية	27	19	14	1.10	-
94 - التدخين	16	19	10	2.09	0.05
95 - المراسلة	23	19	10	2.09	0.05
96 - القيام بالأعمال الخيرية	30	19	16	0.65	-
97 - مشاهدة الأفلام الرومانسية	33	19	21	0.41	-
98 - تقديم الهدايا	33	19	21	0.41	-
99 - تغيير ديكور منزلي أو حجري	29	19	15	0.87	-
100 - قراءة كتب علم النفس	30	19	18	0.21	-
101 - البحث عن المعلومات الطريفة والغريبة في الكتب	31	19	19	0	-
102 - الصيد	21	19	6	3.21	0.01

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
103 - حضور المناسبات السعيدة	21	19	22	0.61	-
104 - السير في طرقات بلدي	23	19	13	1.34	-
105 - الاشتراك في أي مشروع من أجل البيئة	26	18	13	1.13	-
106 - تلميع الأحذية	21	18	8	2.43	0.05
107 - تلقي الهدايا	28	18	16	0.43	-
108 - الذهاب للحلاق	15	17	0.01	4.57	0.001
109 - القراءة للبحث عن أصل الكون	27	18	15	0.66	-
110 - الذهاب إلى السينما	20	18	7	2.72	0.01
111 - الاستحواذ على إعجاب الآخرين	28	18	15	0.66	-
112 - الاستلقاء أو الجلوس في الشمس	29	18	18	0	-
113 - لعب الطاولة (النرد)	19	17	10	1.67	-
114 - مشاهدة أفلام الفيديو	22	17	9	1.94	-
115 - زراعة الأزهار والنباتات وتنسيقها	29	17	17	0	-
116 - مشاهدة المسلسلات	37	17	27	1.97	0.05
117 - المذاكرة	27	17	15	0.45	-
118 - قراءة ما يتعلق بالأرواح أو الأشباح أو الغيبيات	26	16	17	0.22	-
119 - سماع الموسيقى الصاخبة أو الديسكو	17	17	4	3.47	0.001
120 - أحلام اليقظة	29	17	18	0.22	-
121 - التمرينات السويدية	19	17	6	2.81	0.01
122 - التخطيط للرحلات	23	17	12	1.16	-
123 - قراءة الكتب الأدبية	29	16	19	0.65	-

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الدرجة	الدالة
124 - قراءة المقالات الصحفية	27	16	17	0.22	-
125 - حضور الحفلات	24	16	13	0.70	-
126 - ممارسة لعبة الراكب	22	16	10	1.46	-
127 - التعرف على الشخصيات الهامة	24	16	13	0.70	-
128 - كتابة الشعر أو الزجل	21	15	11	0.97	-
129 - جمع العملات التذكارية	21	15	10	1.23	-
130 - حضور الندوات الثقافية	20	15	10	1.23	-
131 - قراءة قصص الخيال العلمي	22	15	12	0.72	-
132 - لعبة الدومينو	18	15	7	2.09	0.05
133 - قراءة القصص العاطفية	29	15	21	1.28	-
134 - قراءة القصص القصيرة	25	15	15	0	-
135 - ركوب المراكب الشراعية	27	15	18	0.66	-
136 - الذهاب إلى الملعب في مناسبات رياضية	19	15	9	1.51	-
137 - العمل بالسياسة	15	15	4	3.06	0.01
138 - الطهي	36	14	29	2.98	0.01
139 - لعب التنس	22	14	13	0.24	-
140 - كتابة المذكرات	22	14	12	0.49	-
141 - لعب الكرة الطائرة	15	14	4	2.86	0.01
142 - اقتناء الأشياء الثمينة النادرة كاللوحات أو الساعات أو التحف	21	14	12	0.49	-
143 - المصارعة الحرة	16	14	6	2.18	0.05
144 - التدريس	17	14	8	1.57	-

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
145 - الذهاب إلى الملاهي	26	14	18	0.89	-
146 - جمع الأموال والقيام بمشروعات تجارية	13	14	2	3.61	0.001
147 - الذهاب إلى المطاعم	17	14	8	1.57	-
148 - عمل الديكورات	21	13	12	0.25	-
149 - الوحدة	19	13	10	0.77	-
150 - إقامة الحفلات	19	13	13	0	-
151 - سماع الموسيقى الكلاسيكية	18	13	9	1.04	-
152 - ممارسة رياضة الغطس	13	13	3	3.01	0.01
153 - استكشاف الجديد	20	13	11	0.50	-
154 - جمع الطوابع البريدية	17	12	9	0.80	-
155 - ممارسة رياضة الكاراتيه	11	12	2	3.21	0.01
156 - دهان الحوائط	12	12	3	2.80	0.01
157 - الوقوف أمام المرأة	22	12	15	0.72	-
158 - ركوب الخيل	15	12	7	1.39	-
159 - ركوب الموتوسيكلات	11	12	1	3.64	0.001
160 - الذهاب إلى المولد أو السيرك أو الحديقة	16	12	8	1.09	-
161 - الذهاب إلى المكتبة	21	12	14	0.49	-
162 - كتابة برامج الحاسب الآلي	10	11	2	2.98	0.01
163 - التخيم والذهاب للمعسكرات الكشفية	13	11	5	1.81	-
164 - تشغيل الحاسب الآلي	11	11	3	2.56	0.01
165 - تربية الحيوانات المنزلية (كالدجاج والأرانب)	16	11	9	0.54	-

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدلالة
166 - تربية الحيوانات الأليفة (كالقطط والكلاب)	16	11	9	0.54	-
167 - مشاهدة الآخرين	16	11	9	0.54	-
168 - تأليف المقطوعات الموسيقية والأغاني	14	11	7	1.14	-
169 - لعب كرة السلة	16	10	9	0.28	-
170 - قراءة القصص الخيالية	22	10	16	1.46	-
171 - التمثيل	11	10	4	1.92	-
172 - تأليف الفكاهات	11	10	4	1.92	-
173 - قراءة الكتب الفلسفية	15	10	8	0.57	-
174 - التجارة	10	10	2	2.75	0.01
175 - تربية الأطفال	21	10	15	1.23	-
176 - كتابة القصص القصيرة	14	9	9	0	-
177 - الذهاب إلى معارض الرسم	12	9	6	0.93	-
178 - ممارسة رياضة كمال الأجسام	7	9	0.01	3.00	0.01
179 - ممارسة الأعمال المنزلية	27	9	24	3.30	0.001
180 - كتابة المقالات	16	8	10	0.57	-
181 - عزف الموسيقى	13	8	8	0	-
182 - معرفة أخبار أهل الفن	24	8	21	3.02	0.01
183 - رياضة الملاكمة	11	8	1	2.76	0.01
184 - قراءة شعر الزجل	15	8	10	0.57	-
185 - تربية أسماك الزينة	16	8	11	0.84	-
186 - ممارسة لعبة البلياردو	7	8	0.01	2.76	0.01

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة . . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الحرجة	الدالة
187 - رفع الأثقال	7	8	0.01	2.76	0.01
188 - ممارسة رياضة الشيش (لعبة السلاح)	8	8	2	2.25	0.05
189 - الذهاب إلى الحفلات الموسيقية	13	8	8	0	-
190 - تجديد الأشياء الأثرية والأثاث القديم	12	8	7	0.31	-
191 - مشاهدة الحيوانات المتوحشة	19	8	4	1.37	-
192 - ممارسة لعبة الاسكواش	8	7	3	1.50	-
193 - الرقص الشعبي	11	7	7	0	-
194 - عمل الحلويات	27	6	27	4.63	0.001
195 - الإخراج للأعمال الفنية	5	6	1	2.22	0.05
196 - ممارسة اليوجا	10	6	7	0.33	-
197 - محاولة عمل (طبق) جديد من صناعي	19	5	18	3.32	0.001
198 - ممارسة لعبة كرة اليد	7	5	4	0.39	-
199 - تنظيم الندوات	7	5	4	0.39	-
200 - السباكة	5	5	2	1.33	-
201 - قراءة الأدب الأجنبي	10	5	8	0.99	-
202 - قراءة كتب وقصص الأطفال	14	5	12	2.05	0.05
203 - النحت في الخشب	10	5	8	0.99	-
204 - تأليف الروايات	5	4	4	0	-
205 - شراء الأكسسوارات أو أدوات التجميل	19	4	20	4.02	0.001
206 - تصميم الأزياء	17	4	16	3.27	0.01
207 - الذهاب إلى نوادي الرشاقة أو الساونا	8	4	6	0.75	-

تابع جدول (2): بنود قائمة الأحداث السارة. . .

نص البند	العينة الكلية %	ذكور %	إناث %	النسبة الدرجة	الدلالة
208 - حضور الأوبرا أو الباليه	4	4	2	0.96	-
209 - تأليف قصص الأطفال	4	3	2	0.52	-
210 - لعب الجولف	3	3	2	0.52	-
211 - لعب الجودو	3	3	2	0.52	-
212 - لعب التايكوندو	3	3	1	1.17	-
213 - لعب الجمباز	4	3	2	0.52	-
214 - لعب الباليه	5	3	4	0.44	-
215 - المقامرة	3	3	1	1.17	-
216 - تجربة تعاطي المخدرات	3	2	1	0.67	-
217 - الذهاب إلى الكوافير	8	1	9	3.00	0.01
218 - التطريز والتفصيل أو الكروشيه والكانافا	19	1	23	5.53	0.001
219 - اللعب بالباتيناج	4	1	4	1.57	-
220 - مداعبة الصغار واللعب معهم	53	31	32	0.18	-
221 - التجمع مع الأسرة في جو عائلي	51	34	27	1.24	-
222 - البقاء في المنزل	14	8	15	-	-
223 - الذهاب إلى ميادين السباق	8	8	2	2.25	0.05
224 - المشي	41	26	23	0.57	-
225 - إقامة الحفلات	22	13	13	0	-
226 - مشاهدة البرامج أو الأحداث الرياضية	32	29	10	3.92	0.001

وبالتدقيق في جدول (2) وما اشتمل عليه من بيانات يمكن الخروج بالنتائج الآتية :

- 1 - تمكّن 68 بندا فقط (بنسبة 30.01٪) من بين 226 بندا تشتمل عليها القائمة من التمييز بين الذكور والإناث في مدى ممارستهم للأنشطة السارة، في حين أن الغالبية العظمى من البنود لم تستطع التفرقة بينهما.
- 2 - برغم قلة عدد البنود التي ميزت بين الأنشطة السارة لدى كل من الذكور والإناث فإنها كانت ذات دلالة نفسية وإيكولوجية خاصة، ذلك أن كل هذه البنود يمكن تصنيفها حسب ممارستها من كلا الطرفين في البيئة الاجتماعية، إلى أنشطة سارة، من وجهة نظر كل فريق، تمارس خارج المنزل في مقابل تلك التي تمارس داخل المنزل. وبطبيعة الحال، لازالت البيئة الاجتماعية العربية والإسلامية تمثل سياجا أخلاقيا رفيع المستوى يجعل الإناث يمارسن أنشطتهن السارة عن طيب نفس داخل المنزل، في حين يسمح هذا السياج للرجال بممارسة هذه الأنشطة السارة خارج المنزل، وفقا لمبدأ طبيعة الأدوار والفروق بين الجنسين فيها.
- 3 - كما تبين أن الفروق كانت في صالح الذكور الجامعيين عندما كانت طبيعة الأنشطة السارة تتفق وطبيعة الرجال، من قبيل ممارسة كرة القدم، والذهاب للأماكن الخلوية، ومصاحبة الجنس الآخر، ومشاهدة حلقات الملاكمة، ومثيلتها المصارعة، والرحلات خارج مصر، وركوب الدراجات، والجري، وتصليح الكراسي والدواليب (الخزانات)، وحب السيطرة والقيادة، والذهاب إلى النادي، وممارسة الجنس، وقراءة الكتب السياسية، والأعمال الميكانيكية، والصيد، والذهاب إلى الحلاق... وهلم جرا.
- 4 - كذلك كانت الفروق في صالح الإناث الجامعيات عندما كانت طبيعة الأنشطة السارة تتفق وطبيعة الإناث في المجتمع المصري عامة، والساحلي بصفة خاصة، من قبيل: مشاهدة المسلسلات، والطبخ أو الطهي، وملاعبة الأطفال، وغسل الملابس، وممارسة الأعمال المنزلية، ومعرفة أخبار أهل الفن، وعمل الحلويات، ومحاولة عمل (طبق) جديد من صناعي، وتصميم الأزياء، وشراء الأكسسوارات أو أدوات التجميل... الخ.

5 - يترتب على النتائج الأربع السابقة، ضرورة التعويل - عند الاستفادة العملية والتطبيقية من هذه القائمة - على استخراج قوائم خاصة بكل جنس على حدة، فضلا عن استخراج قوائم خاصة بكل فرد على حدة من القائمة الكبرى، تُبيّن الفروق بين الجنسين في الأنشطة السارة، والفروق بين الأفراد في الميول والاهتمامات الخاصة.

ويورد جدول (3) القائمة المختصرة المكوّنة من مائة بند لدى طلبة الجامعة.

جدول (3)

النسب المئوية لأعلى مائة بند من حيث التكرار مرتبة ترتيبا تنازليا
في قائمة الأحداث السارة لدى عينة الذكور (ن = 137)

الرتبة	نص البند	%	الرتبة	نص البند	%
1	كرة القدم	42	17	مشاهدة جمال العيون	33
2	شرب المشروبات	41	18	زيارة الريف	32
3	الصلاة	39	19	سماع القرآن الكريم	32
4	مساعدة الآخرين	38	20	مشاهدة الندوات الدينية	31
5	غسل الشعر	38	21	النظر إلى النجوم أو القمر	31
6	الضحك	37	22	التأمل	30
7	الذهاب إلى الشاطئ	36	23	مصاحبة الجنس الآخر	30
8	مشاهدة التلفزيون	35	24	زيارة الأصدقاء	30
9	الجلوس في هدوء	35	25	الأناقة	30
10	الرحلات الجماعية	34	26	ارتداء الملابس الجديدة	30
11	سماع الأغاني	34	27	استعمال الكولونيات والعطور	30
12	الوجود مع من تحب	34	28	مشاهدة الأفلام البوليسية	29
13	الذهاب إلى الأماكن الخلوية	33	29	التنزه ليلا	29
14	مشاهدة المباريات	33	30	تناول الغداء مع الأصدقاء أو الزملاء	29
15	الصوم	33	31	زيارة المناطق الأثرية التاريخية	28
16	قراءة القرآن أو الانجيل	33	32	النوم	28

تابع جدول (3): أعلى مائة بند لدى الذكور

الرتبة	نص البند	%	الرتبة	نص البند	%
33	قراءة الجرائد والمجلات	28	55	محيي الأصدقاء لزيارتي	25
34	الرحلات خارج مصر	28	56	حل الألغاز أو الفوازير	24
35	التصوير	27	57	شراء الملابس	24
36	لعب البنج بونج	27	58	مشاهدة المسرحيات	24
37	مشاهدة أفلام الرعب	27	59	السباحة	24
38	سماع الراديو	27	60	حفظ القرآن أو تفسيره أو تجويده	24
39	قيادة السيارات	27	61	تأمل الأطفال	23
40	ركوب الدراجات	27	62	لعب الكوتشينه (الورق)	23
41	تصليح الأشياء كالكراسي والدواليب	26	63	مشاهدة الأفلام الخيالية	23
42	مناقشة القضايا المختلفة مع الأصدقاء	26	64	مشاهدة الأفلام العاطفية	23
43	التفوق	26	65	تناول الطعام	23
44	شراء الأشياء الخاصة بي	26	66	حب السيطرة والقيادة	23
45	تناول الوجبات اللذيذة أو الدسمة	26	67	التعرّف على الجنسيات الأخرى	23
46	تعلم اللغات	25	68	أخذ حمام ساخن لمدة طويلة	23
47	الجري (العدو)	25	69	سماع الأصوات الطبيعية	23
48	إقامة علاقات اجتماعية	25	70	الاعتناء بالصحة (كفحص الأسنان أو عمل فحص عام)	23
49	قراءة الكتب الدينية	25	71	الاستيقاظ مبكرا في الصباح	23
50	مشاهدة المطر	25	72	مشاهدة الرجال أو السيدات الجذابين	23
51	سماع مطربي المفضل	25	73	قراءة الشعر	22
52	تأمل الطبيعة	25	74	مشاهدة البرامج الثقافية	22
53	سماع الموسيقى الهادئة	25	75	مشاهدة البرامج العلمية	22
54	قراءة صفحة الحوادث	25	76	الذهاب إلى النادي	22

تابع جدول (3): أعلى مائة بند لدى الذكور

الرتبة	نص البند	%	الرتبة	نص البند	%
77	القراءة في التاريخ والحضارة	22	89	أداء الأعمال الصعبة	20
78	حل الكلمات المتقاطعة	21	90	الشطرنج	19
79	الاشتراك في المناقشات السياسية	21	91	الرسم	19
80	ألعاب الفيديو	21	92	قراءة الكتب الثقافية	19
81	قراءة الكتب العلمية	21	93	الذهاب إلى الندوات والمحاضرات الدينية	19
82	حل الأجهزة وتركيبها	21	94	التدخين	19
83	سماع الأغاني القديمة	21	95	المراسلة	19
84	ممارسة الرياضة العقلية (أو الذهنية)	21	96	القيام بالأعمال الخيرية	19
85	ممارسة الجنس	21	97	مشاهدة الأفلام الرومانسية	19
86	قراءة الكتب السياسية	20	98	تقديم الهدايا	19
87	الأعمال الميكانيكية (مثل فك وتركيب الأشياء وتصليحها)	20	99	تغيير ديكور منزلي أو حجري	19
88	سماع الشعر	20	100	قراءة كتب علم النفس	19

ثم يعرض جدول (4) للقائمة المختصرة المكوّنة من مائة بند لدى طالبات الجامعة .

جدول (4)

النسب المئوية لأعلى مائة بند من حيث التكرار مرتبة ترتيبا تنازليا
في قائمة الأحداث السارة لدى الإناث (ن = 130)

الرتبة	نص البند	%	الرتبة	نص البند	%
1	الصلاة	33	20	التجمع مع الأسرة في جو عائلي	27
2	مداعبة الصغار واللعب معهم	32	21	شراء الملابس	27
3	الصوم	32	22	زيارة الريف	27
4	قراءة القرآن أو الإنجيل	31	23	مشاهدة التلفزيون	27
5	سماع القرآن الكريم	31	24	الذهاب إلى الشاطئ	26
6	قراءة الجرائد والمجلات	31	25	سماع مطربي المفضل	26
7	غسل الشعر	30	26	قراءة الشعر	25
8	شرب المشروبات	30	27	الرحلات الجماعية	25
9	الضحك	30	28	الجلوس في هدوء	25
10	مشاهدة الندوات الدينية	29	29	الوجود مع من تحب	24
11	مساعدة الآخرين	29	30	أخذ حمام ساخن لمدة طويلة	24
12	الطهي	29	31	مجيء الأصدقاء لزيارتي	24
13	تأمل الأطفال	29	32	زيارة الأصدقاء	24
14	سماع الأغاني	29	33	ممارسة الأعمال المنزلية	24
15	ارتداء الملابس الجديدة	27	34	مشاهدة الأفلام البوليسية	24
16	مشاهدة المسلسلات	27	35	حل الألغاز أو الفواير	24
17	الأناقة	27	36	التأمل	23
18	عمل الحلويات	27	37	تعلم اللغات	23
19	إقامة علاقات اجتماعية	27	38	قراءة صفحة الحوادث	23

تابع جدول (4): أعلى مائة بند لدى الإناث

الرتبة	نص البند	%	الرتبة	نص البند	%
39	تأمل الطبيعة	23	60	شراء الإكسسوارات أو أدوات التجميل	20
40	شراء الأشياء الخاصة بي	23	61	التفوق	20
41	المشي	23	62	حفظ القرآن أو تفسيره أو تحويده	20
42	التطريز أو التفصيل أو الكروشيه أو الكانافا أو شغل الإبرة	23	63	استعمال الكولونيات أو العطور	20
43	زيارة المناطق الأثرية التاريخية	22	64	تناول الغذاء مع الأصدقاء أو الزملاء	20
44	الذهاب إلى الأماكن الخلوية	22	65	قراءة الكتب الأدبية	19
45	مشاهدة أفلام الرعب	22	66	النوم	19
46	مشاهدة الأفلام الخيالية	22	67	البحث عن المعلومات الطريفة الغريبة في الكتب	19
47	مناقشة القضايا المختلفة مع الأصدقاء	22	68	سماع الراديو	19
48	مشاهدة الأفلام العاطفية	22	69	الاستيقاظ مبكراً في الصباح	18
49	قراءة الكتب الدينية	22	70	مشاهدة البرامج الثقافية	18
50	مشاهدة جمال العيون	22	71	قراءة الكتب الثقافية	18
51	سماع الموسيقى الهادئة	22	72	محاولة عمل (طبق) جديد من صناعي	18
52	حضور المناسبات السعيدة	22	73	قراءة كتب علم النفس	18
53	النظر إلى النجوم أو القمر	22	74	مشاهدة المسرحيات	18
54	سماع الشعر	21	75	الذهاب إلى الملاهي	18
55	التنزه ليلاً	21	76	مشاهدة المطر	18
56	معرفة أخبار أهل الفن	21	77	ركوب المراكب الشراعية	18
57	تقديم الهدايا	21	78	أحلام اليقظة	18
58	مشاهدة الأفلام الرومانسية	21	79	الاستلقاء أو الجلوس في الشمس	18
59	قراءة القصص العاطفية	21	80	الرحلات خارج مصر	17

تابع جدول (4): أعلى مائة بند لدى الإناث

الرتبة	نص البند	%	الرتبة	نص البند	%
81	مشاهدة البرامج العلمية	17	91	قراءة الكتب العلمية	15
82	قراءة المقالات الصحفية	17	92	لعب الكوتشينية (الورق)	15
83	زراعة الزهور والنباتات وتنسيقها	17	93	قراءة القصص القصيرة	15
84	قراءة ما يتعلق بالأرواح والأشباح والغيبيات	17	94	تغيير ديكور منزلي أو حجري	15
85	الاعتناء بالصحة (كفحص الأسنان أو عمل فحص عام)	16	95	الوقوف أمام المرأة	15
86	سماع الأصوات الطبيعية	16	96	الجري (العدو)	15
87	تصميم الأزياء	16	97	المذاكرة	15
88	تلقي الهدايا	16	98	القراءة للبحث عن أصل الكون	15
89	القيام بالأعمال الخيرية	16	99	تربية الأطفال	15
90	قراءة القصص الخيالية	16	100	الاستحواذ على إعجاب الآخرين	15

ويبين جدول (5) أعلى عشرين بندا تبعا للنسب المئوية التي اختارها الطلاب والطالبات.

جدول (5)

النسب المئوية لأعلى عشرين بندا من حيث التكرار مرتبة
ترتيا تنازليا في قائمة الأنشطة السارة لدى الذكور والإناث

عينة الذكور		عينة الإناث	
الرتبة	نص البند	%	نص البند
1	كرة القدم	42	الصلاة
2	شرب المشروبات الساخنة أو الباردة	41	مداعبة الصغار واللعب معهم
3	الصلاة	39	الصوم
4	مساعدة الآخرين	38	قراءة القرآن أو الانجيل
5	غسل الشعر	38	سماع القرآن الكريم
6	الضحك	37	قراءة الجرائد والمجلات
7	الذهاب إلى الشاطئ	36	غسل الشعر
8	مشاهدة التلفزيون	35	شرب المشروبات الساخنة أو الباردة
9	الجلوس في هدوء	35	الضحك
10	الرحلات الجماعية	34	مشاهدة الندوات الدينية
11	سماع الأغاني	34	مساعدة الآخرين
12	الوجود مع من تحب	34	الطهي
13	الذهاب إلى الأماكن الخلوية	33	تأمل الأطفال
14	مشاهدة المباريات	33	سماع الأغاني
15	الصوم	33	ارتداء الملابس الجديدة
16	قراءة القرآن أو الإنجيل	33	مشاهدة المسلسلات
17	مشاهدة جمال العيون	33	الأناقة
18	زيارة الريف	32	عمل الحلويات
19	سماع القرآن الكريم	32	إقامة علاقات اجتماعية
20	مشاهدة الندوات الدينية	31	التجمع مع الأسرة في جو عائلي

مناقشة النتائج

حققت هذه الدراسة الأهداف التي أنيطت بها، وهي تعرّف الأنشطة السارة لدى عينة من شباب الجامعات من الجنسين. وقد كشفت هذه الدراسة عن تنوع وتباين في هذه الأنشطة السارة لم يكن متوقعا أن يكون بهذا القدر الكبير سواء أكان لدى الذكور أم الإناث (226 نشاطا سارا). وهذا من شأنه أن يدعم بعض التوقعات التي طرحناها منذ البداية، وهي أن كثيراً من الأفراد ربما لا يكون لديهم فكرة عن مثل هذه الأنشطة وبمثل هذا التنوع الشديد. معنى ذلك أن أقل ما يمكن أن تفيد فيه هذه الدراسة في الجانب التطبيقي هو مجرد جذب انتباه هؤلاء الأفراد لمثل هذه الأنشطة السارة. ومن حسن الحظ أن معظم هذه الأنشطة لن تكلفهم ممارستها شيئاً، ومن أمثلتها: جميع أنواع العبادات: كالصلاة والصوم وقراءة القرآن، هذا فضلاً عن مساعدة الآخرين، والخروج في رحلات جماعية، والجلوس في هدوء، والوجود في جو عائلي مع الأسرة... الخ (راجع جدول 2).

وبرغم أن هذه الدراسة قد كشفت عن وجود عدد كبير من الأنشطة السارة التي يمارسها الشباب، فإنه قد ظهر جلياً مدى اختلاف الذكور عن الإناث في ممارسة هذه الأنشطة، حيث كانت الفروق بينهما في الدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 (راجع جدول 1)، مما يعكس الفروق بين الجنسين في ممارستهما لهذه الأنشطة.

ومما يؤيد صحة هذه النتيجة الأخيرة أن هذه الفروق قد صدقت على مستوى البنود، كل بند منها على حدة، فقد لوحظ تفاوت كبيرة في النسب المئوية للتكرارات بين الذكور والإناث، حيث كانت أعلى نسبة مئوية لدى الذكور 42٪، في حين كانت لدى الإناث 33٪.

والملاحظة الثانية الجديرة بالاهتمام والمناقشة في هذه النتائج، أنه عند ترتيب قائمة الأحداث السارة لدى الذكور والإناث للوقوف على مواطن الاتفاق والاختلاف، سواء في الصيغة المطولة (226 بنداً، راجع جدول (2)) أم في الصيغة المختصرة (100 بند، راجع الجدولين 3، 4)، لم نجد بينهما اتفاقاً على الإطلاق، وذلك في حالة المقارنة بينهما على مستوى البنود وليس على مستوى القائمة ككل، مما يعكس بوضوح الفروق بين الجنسين في الميول والاهتمامات من

ناحية، ومن ناحية أخرى يحتم علينا - عند استخدام هذه القائمة على المستوى التطبيقي - أن ننظر إلى مسألة تحليل مضامين البنود ومدى مقبوليتها لدى كل جنس على حدة، لأن ذلك من شأنه أن يكشف عن مواطن السعادة في الحياة لدى الأفراد من ناحية، ومن ناحية أخرى يساعدنا كباحثين مهنيين على وضع برامج وقائية سهلة الإعداد والتنفيذ ومنخفضة التكلفة أو لا تكلف شيئاً تقريباً في مواجهة القابلية للقلق والاكتئاب والتوتر، آخذين في الحسبان دور هذه الأنشطة السارة المحببة لكل فرد في تدعيم مثل هذه البرامج الوقائية، مما يجعلها تؤدي ثمارها بشكل محقق الفائدة.

ولاختبار صحة هذه الافتراضات المتصلة باختلاف الميول والاهتمامات بين الجنسين واختلاف ترتيبها لديهم كما تعكسها القائمة جرى تحديد قطاع صغير من بنود هذه القائمة، ولم يكن ذلك سوى البنود العشرين الأولى التي حصلت على أعلى النسب المئوية للتكرارات (راجع جدول 5)، وذلك حتى يمكن عقد مقارنة دقيقة بين استجابات الذكور والإناث. وأسفرت هذه الخطوة عن نتيجة مهمة مؤداها أنه ليس هناك اتفاق في ترتيب الأنشطة بين الجنسين إطلاقاً، برغم وجود عشرة بنود من بين العشرين بنداً يشترك في ممارستها كل من الذكور والإناث، هي: الصلاة، والصيام، وقراءة القرآن، أو الاستماع إليه من آخرين، ومشاهدة الندوات الدينية، ومساعدة الآخرين، وشرب المشروبات الساخنة أو الباردة، وغسل الشعر، والضحك، وسماع الأغاني. في حين اختلف الجنسان تماماً في البنود العشرة الأخرى.

ومما ينبىء عن اتجاهات دينية قوية وقوية لدى أفراد هذه العينة، ذكورا وإناثاً، أنه من بين البنود العشرة الأولى التي يمارسها كل منهما، كان هناك ستة بنود تكشف عن تبنّيهم للاتجاهات الدينية، على المستوى النظري على الأقل، وتعكس تفضيلهم للسلوك المنضبط دينياً، بل أكثر من ذلك فقد كان هذا السلوك مصدر سعادة لهم، ويعد نشاطاً ساراً من وجهة نظرهم. أما البنود الأربعة الباقية فتعكس اهتمامهم بالحياة برغم تبنّيهم للسلوك الديني، وهذه البنود هي: شرب القهوة، وغسل الشعر، والضحك، وسماع الأغاني. ويدل ذلك على وجود قدر مشترك من الموضوعات التي تجلب السرور لدى الجنسين.

أما البنود العشرة الثانية التي اختلف الذكور فيها عن الإناث، فكانت تعكس الدور الجنسي Sex Role لكل مجموعة على حدة، فكانت لدى الذكور أنشطة ممارسة كرة القدم، وزيارة الريف، ومشاهدة المباريات، والذهاب إلى الأماكن الخلوية، والرحلات الجماعية، والجلوس في هدوء، والوجود مع من تحب، ومشاهدة التلفزيون، والذهاب إلى الشاطئ. وكانت هناك بعض الأنشطة السارة التي كنا نظن قبل إجراء هذه الدراسة أنها لا تتفق وأدوار الرجال في الحياة الاجتماعية، وتبين ما يخالف ذلك. ومن أمثلتها البنود الآتية: غسل الشعر، ويمارسه 38٪ من الذكور، ومشاهدة جمال العيون، ويمارسه 33٪ من الذكور، وسنجد على طول القائمة (سواء الصيغة المطولة أو المختصرة) كثيراً من البنود التي كنا نتصور أنها لا تتفق مع أدوار الذكور أو الرجال.

كذلك الحال بالنسبة للإناث، فكانت الأنشطة التي تميزهن وتتفق مع أداء أدوارهن في المجتمع، أنشطة مثل: الطهي، ومداعبة الصغار واللعب معهم، وتأمل الأطفال، وعمل الحلويات، والتجمع مع الأسرة في جو عائلي، والأناقة، ومشاهدة المسلسلات، وارتداء الملابس الجديدة. ويتفق ذلك مع ما انتهى إليه بعض الباحثين السابقين من «أن الجانب الانفعالي الوجداني، والاجتماعي المتصل بالأسرة لدى الإناث يفوق نظيره عند الذكور» (عبد الخالق وآخرون، 1993)، وكذلك: (Teri & Logsdon, 1991: 125).

أما الأنشطة التي ربما لا تتفق مع تصورنا لأداء الدور الأنثوي في القائمة المكوّنة من أعلى عشرين بنداً فمن بينها: إقامة علاقات اجتماعية، والتنزه ليلاً، مما يدل على حدوث تعديل كبير في الميول وسُلم الاهتمامات لدى الجنسين. على أية حال فإن الفروق بين الجنسين في ممارستهما لهذه الأنشطة السارة يعد نوعاً من الصديق التمييزي لهذه الأداة، مما يدفعنا لاتخاذ مزيد من الخطوات لتطويرها. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة في هذا المجال (انظر مثلاً: Clark, Lewinsohn, & Alexander, 1985: 23).

وأخيراً تبين أن بعض بنود هذه القائمة يعكس بعض الفروق عبر الحضارية داخل البيئة المصرية بثقافاتها الفرعية المتعددة، بحيث نتوقع أن يمارسه أبناء السواحل، ذكوراً وإناثاً، قد يختلف إلى حد كبير عما يمارسه أبناء الصحارى.

ويختلف هؤلاء وأولئك عما يمارسه أبناء الريف، وتختلف كل هذه الجماعات برمتها عما يمارسه أبناء الحضر من غير السواحل. ناهيك عن الفروق عبر الحضارية المتوقعة إذا قارنا بين الأنشطة السارة لدى أبناء الشعوب والدول المختلفة سواء أكانت عربية أم أجنبية.

والواقع أن هذا الموضوع البكر، الذي لم يحظ - فيما نعلم - بأية دراسة عربية قبل ذلك، لازال في طوره الأول، ويحتاج لمواصلة الجهد فيه ودراسته على عينات من دول مختلفة وداخل الثقافات الفرعية في كل دولة على حدة (ريف - حضر - صحارى - سواحل). ويحتاج لدراسته عبر أعمار مختلفة، اقتداء بما فعلته بعض الدراسات السابقة (Lewinsohn et al., 1986)، فضلا عن أن هذه الدراسة كشفت عن مؤشرات عبر حضارية، وأظهرت الفروق في الميول والاهتمامات لدى الجنسين، مما يمكن أن يوفر لها نوعين من الصدق في الدراسات المقبلة، هما: الصدق التنبئي Predictive Validity والصدق التلازمي Concurrent Validity، وهذا ما أوصى به بعض الباحثين عند دراستهم لهذا الموضوع (انظر مثلا: MacPhillamy & Lewinsohn, 1982: 365).

ولأن مثل هذه القوائم السلوكية التي تمدنا بأنماط عديدة تقريرية من المعلومات، عادة ما تعتمد على التقرير الذاتي للمبحوثين أنفسهم، أو على الملاحظين المدرسين، فينبغي مستقبلا جمع بيانات تعتمد على أسلوب المشاهدة، لأنه لا بدليل لهذا الأسلوب عند حساب الصدق التلازمي. أما الصدق التنبئي فينبغي عند حسابه استخدام معدلات السرور أو تقدير مدى الاستمتاع بالأنشطة السارة الآن في التنبؤ بالسلوك اللاحق الذي يمكن اختياره والتركيز عليه بعد ذلك. إذ نطلق هنا من فرض مؤداه: أن تقديرات بنود هذه القائمة المتصلة بمدى الاستمتاع بكل منها يمكن أن يُمدنا بمعلومات مفيدة عن القيمة التدعيمية للأحداث المماثلة لها في المستقبل.

كذلك يمكن تحليل مضمون بنود هذه القائمة، وتحديد مقاييس فرعية داخلها، والحصول على ما يسمى بصدق التكوين. ويمكن أن يحدث هذا التحليل وفقا لمحاور متعددة منها: الأنشطة السارة الفردية في مقابل الجماعية، والأنشطة التي تمارس داخل البيت في مقابل تلك التي تمارس خارجه، والسعي المتواصل

في مقابل السعي الهادئ، والميول والاهتمامات الإيجابية في مقابل السلبية، والأنشطة الفكرية العقلية في مقابل المزاجية الانفعالية. وأخيرا فإن قائمة الأحداث السارة في صيغتها المصرية مازالت في ميسر الحاجة إلى مزيد من الدراسات.

المراجع العربية

أحمد محمد عبد الخالق، عادل شكري كريم، عبد الفتاح محمد دويدار، عويد سلطان المشعان، عدنان عبد الكريم الشطي

1993 محتوى التفكير قبل النوم: دراسة مسحية ارتباطية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28-9,4.

أحمد مصطفى خاطر

1989 أنشطة استثمار وقت الفراغ ودعم الانتمائية في المجتمع. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، 36، 187-164، الكويت.

المراجع الأجنبية

Aiken, L.R.

1991 Psychological testing and assessment. Boston: Allyn & Bacon, 7th ed.

Clark, C.N., Lewinsohn, P.M. & Alexander, C.

1985 A psychoeducational approach to the treatment of depressed adolescents. Paper presented at Western Psychological Association, San Jose, CA (Spring).

Hersen, M. & Bellack, A.S.

1991 Dictionary of behavioral assessment techniques. New York: Pergamon Press.

Lewinsohn, P.M. & Alexander, C.

1991 Pleasant Events Schedule. pp. 349-351. In M. Hersen & S. Bellack (Eds.) Dictionary of behavioral assessment techniques. New York: Pergamon Press.

Lewinsohn, P.M., Munoz, R.F., Youngren, M.A. & Zeiss, A.M.

1986 Control your depression. New York: Prentice - Hall.

MacPhillamy, D.J. & Lewinsohn, P.M.

- 1982 The Pleasant Events Schedule: Studies of reliability, validity and scale intercorrelations. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 50, 363 - 380.

Rehm, L.P.

- 1988 Assessment of depression. pp. 313 - 364, In: A.S. Bellack & M. Hersen (Eds.) *Behavioral assessment: A practical handbook*, New York: Pergamon, 3rd ed..

Rose, G.D. & Staats, A.W.

- 1988 Depression and the frequency and strength of pleasant events: Exploration of the Staats - Heiby theory. *Behavior Research & Therapy*, 26 (6), 489 - 494.

Teri, Linda, & Logsdon, Rebecca, G.

- 1991 Identifying pleasant activities for Alzheimer's disease patients: The Pleasant Events Schedule. *The Gerontological Society of America*, 31 (1), 124 - 127.

Wolman, B.B.

- 1990 *Dictionary of behavioral science*. New York: Academic Press, 2nd ed.

استلام البحث: مايو 1994

إجازة البحث: ديسمبر 1995

Pleasant Events and Activities among Egyptian under Graduates

Ahmed M. Abdel-Khalek Mohammad Najib A. El-Sabwa
Kuwait University

This research aims to: a) construct an Egyptian Pleasant Events Schedule (EPES), b) define the frequency of practicing each item in the EPES among a specific sample, c) find out the rank of the items in a descending order, and d) test the gender differences among EPES items as well as the total score. The final version, which depends on an open-ended question directed to 267 undergraduates, contains 226 items.

The internal consistency of the schedule reached the high levels of 0.94, 0.88 and 0.92 for males, females and the combined group respectively. On the other hand, the content validity of the EPES was appropriately demonstrated.

Results revealed statistically significant sex-related differences in the total EPES scores, i.e. males

attained higher mean scores. Thirty percent of the items differentiated clearly between males and females with regard to the frequency of practicing Pleasant Events. The vast majority of the aforementioned items reflected the traditional Arabic sex-roles. The possible prophylactic and therapeutic uses of EPES were discussed. Further research on the subject appears warranted
