

مشكلة وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالب (ة) الجامعي

The issue of leisure time quality and its bearing on the mental health of university students

مكي محمد	تعوينات علي	الماحي زوييدة*
جامعة وهران 2 (الجزائر)	جامعة الجزائر 2 (الجزائر)	جامعة تيارت (الجزائر)
mekkippsychologie@yahoo.fr	taouinet@hotmail.com	doctoratpsy@gmail.com

ملخص:	معلومات المقال
تهدف الدراسة الحالية الى معرفة تأثير مشكلة قضاء وقت الفراغ لدى الطالب(ة) على مستوى صحته النفسية ومدى سلامته من الاضطرابات النفسية والعقلية. استعان الباحثون في هذه الدراسة بأداتين يمكن استخدامهما في الدراسات الإكلينيكية والبحوث، وهما مقياس الصحة النفسية، والذي يمكن الاستفادة منه في التشخيص الإكلينيكي، واستبانة أنشطة وقت الفراغ، والتي يمكن الاستفادة منها في بعض الجوانب التشخيصية، وذلك بالتعرف على الأنشطة التي يقوم بها الطالب في أوقات فراغه. وقد شملت الدراسة (240) طالباً وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة ابن خلدون -تيارت. وخلصت الدراسة الى الكشف عن نوعية الأنشطة التي يميل الى ممارستها الطلاب، من اجل شغل أوقات فراغهم، وهي الأنشطة الاجتماعية والثقافية بعيدا عن الأنشطة الرياضية. كما كشفت الدراسة الى وجود علاقة طردية بين ممارسة الأنشطة الخلوية وظهور القلق لدى الحالات.	تاريخ الارسال: 2021/06/05 تاريخ القبول: 2021/10/03
	الكلمات المفتاحية: ✓ الصحة النفسية ✓ أنشطة وقت الفراغ ✓ طلبة الجامعة
Abstract:	Article info
<i>This study aims to shed light on the effect of students' leisure time quality on their mental health. For this purpose, the researcher made use of two tools employed in clinical studies and research: the mental health scale, used in clinical diagnosis, and the identification of recreational activities, helpful in some aspects of diagnosis, to specify the type of activities pursued by the student in his leisure time. Conducted on 240 male and female students from the Faculty of Social Sciences and Humanities at Ibn Khaldoun University, in Tiaret, the study showed that the type of recreational activities favored by students during their free time tend to be of social and cultural nature, not the sporting type. In some cases, the study also revealed a direct relationship between the practice of outdoor activities and the appearance of anxiety.</i>	Received : 05/06/2021 Accepted : 03/10/2021
	Keywords: ✓ Mental health: ✓ Leisure time activities: ✓ University students

➤ **مقدمة:** إذا كان القرن السابع عشر يعتبر عصر النهضة، والقرن الثامن عشر عصر الحكمة، والقرن التاسع عشر عصر التقدم، فإن القرن العشرين يعتبر عصر القلق، لأنه عصر السرعة وعصر الكفاح وسط التقدم الهائل في العالم والتكنولوجيا، مما خلق الكثير من الصراعات والمشكلات الاجتماعية، والتي نجم عنها أنواع كثيرة من المعاناة والاضطرابات السلوكية. ففي الخمسين سنة الأخيرة، أدت الاكتشافات العلمية إلى وفرة مذهلة من الاختراعات والابتكارات، إلا أن البحث في فهم النفس البشرية لم يواكب ذلك التقدم السريع، بل ظل متخلفاً رغم الجهود الكبيرة التي بذلها علماء الطب والنفس، ذلك ما أدى إلى وجود فجوة كبيرة بين التقدم المادي والتقدم الاجتماعي. ولذلك نجد أن الكثيرين من الأفراد قد تعرضوا للقلق النفسي والحيرة، ولم يستطيعوا التكيف مع التقدم الهائل، ولم يتمكنوا من تحقيق أهدافهم، مما أدى إلى ظهور الأمراض النفسية والعقلية. والذي يتأمل حياة الناس اليوم، سيجد أن نسبة ليست بقليلة منهم تعاني من الاضطرابات النفسية بدرجة ما، سواء كان ذلك في صورة أمراض عصبية أو عقلية والتي تستوجب العلاج بالمستشفيات، أو في صورة انحرافات اجتماعية وغيرها من ضروب الشقاء النفسي والسلوك الشاذ.

ومنذ أن هبط الإنسان إلى الأرض وهو في كد دائم وصراع مع الظروف البيئية من حوله، يحاول جهده أن يشبع حاجاته ويؤدي واجب الخلافة في الأرض وعمرانها، ذلك الواجب الذي شرفه به خالقه سبحانه وتعالى.

وفي سبيل إشباع حاجاته فإن الإنسان يسعى ويبذل الجهد بحثاً عن وسائل لإنتاج طعامه ومشربه وبناء مسكنه، ووسائل يخفف بها عن آلامه وأدوات ومعدات توفر له الأمن... فكان لابد من مواصلة العمل وسط ظروف الحياة الصعبة، والتي ستقله إلى حاجة أخرى وهي الحاجة إلى الراحة، إلى الفراغ من التعب والانشغال بشيء آخر يساعده على بدء رحلة العمل من جديد. وهكذا جاءت حكمة الخالق جل وعلا في أن جعل الليل سكناً والنوم سباتاً والنهار للسعي والكفاح. {وجعلنا نومكم سباتاً، وجعلنا الليل لباساً، وجعلنا النهار معاشاً} [سورة النبا: 9 - 11]. {هو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصراً} [سورة يونس: 67].

ومن هنا جاءت هذه الدراسة والتي تهدف إلى إيجاد ودراسة طبيعة العلاقة بين مستوى الصحة النفسية للطلاب وطبيعة أنشطة وقت الفراغ التي يمارسونها. فانطلقت الدراسة من الأسئلة التالية:

- ✓ ما معنى الصحة النفسية؟
- ✓ ما الأنشطة التي يشغل بها الشباب من طلاب قسم العلوم الاجتماعية بتيارات أوقات فراغهم؟
- ✓ هل للصحة النفسية علاقة بطبيعة واختيار نوع الأنشطة لدى طلبة الجامعة بتيارات؟

➤ فرضيات الدراسة:

- ✓ يقضي طلاب قسم العلوم الاجتماعية بتيارت أوقات فراغهم في ممارسة أنشطة متنوعة.
- ✓ توجد علاقة بين مستوى الصحة النفسية واختيار أنشطة وقت الفراغ المناسبة بالنسبة لطلاب قسم العلوم الاجتماعية بتيارت أوقات فراغهم.

➤ أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- ✓ التعرف على درجة ومستوى الصحة النفسية لطلبة السنة الثالثة عيادي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة تيارت.
- ✓ التعرف على أنماط أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها طلبة كلية العلوم الاجتماعية.
- ✓ الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الصحة النفسية وأنماط أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها طلبة كلية العلوم الاجتماعية.

➤ التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

1. **الصحة النفسية:** هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي. وإنما هي حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي بمعنى وجود ارتباط وثيق بين كل من الجسم والنفس والناحية الاجتماعية في الفرد. وتعرف الصحة النفسية إجرائياً، بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب (ة) في مقياس الصحة النفسية المستعمل في الدراسة.
2. **أنشطة وقت الفراغ:** هو وقت غير مكرس لشيء أساسي، وغير مخصص للعمل، بل إنه وقت للتحرر من العمل والاتجاه نحو الراحة والاسترخاء. وتعرف أنشطة وقت الفراغ إجرائياً، بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب (ة) في الاستبانة الخاصة بأنشطة وقت الفراغ المستعملة في الدراسة.
3. **الطالب (ة) الجامعي (ة):** هو الشخص الذي يتراوح سنه ما بين 21 - 24 سنة، ويدرس بانتظام في جامعة ابن خلدون بتيارت، ويحضر لشهادة ليسانس في علم النفس العيادي، دفعة 2018/2017.

➤ حدود الدراسة:

- الحد الزمني: دامت الدراسة خمسة (05) أسابيع، من 10 جانفي إلى غاية 15 فيفري 2018.
- الحد المكاني: جامعة "ابن خلدون" - تيارت، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية.
- الحد البشري: 240 طالبا وطالبة من مستوى السنة الثالثة، تخصص علم النفس العيادي، دفعة 2018/2017.

➤ **أصالة الدراسة:** إن الجديد في بحثنا هذا هو تناول موضوع لم نجد في الأبحاث (على حد علمنا) من تناوله أو جمع بين المتغيرين: الصحة النفسية وأنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة بالجزائر، وذلك في دراسة واحدة.

➤ الدراسات السابقة:

• **دراسة قرزيز محمود ويحياوي مريم (2012):** الطالب الجامعي وقضاء وقت الفراغ في الجزائر. وقد هدفت هذه الدراسة الى البحث في طبيعة العلاقة التي تربط بين الطالب الجامعي وكيفية قضاء وقت فراغه. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي. وقد شملت هذه الدراسة 60 طالبا وطالبة من مختلف التخصصات التابعة لجامعة برج بوعرييج. وخلصت الدراسة الى النتائج التالية: ان الطالب (ة) الجامعي يميل لقضاء وقت الفراغ في ممارسة أنشطة ترويحية متعددة، كاستخدام تكنولوجيا الاعلام والاتصال الحديثة كالأنترنت، والتلفاز والهاتف النقال والألعاب الالكترونية، او ممارسة الرياضات الفردية او الجماعية (كرة القدم،...) إضافة الى تفضيلهم للتجول والسياحة وممارسة بعض الأنشطة الثقافية كالغناء والتمثيل بالمسرح... كما تأكد انتماء أغلبية الطلبة الى مؤسسات تستوعب وقت فراغهم داخل الجامعة، كالنوادي العلمية، والمساجد، ولجان الاحياء الجامعية... إضافة الى ان الطلبة قد صرحوا بان عدم استغلال الطلبة لوقت الفراغ بشكل إيجابي قد يدفعهم الى ممارسة سلوكيات غير إيجابية ولا سوية، كالسرقة وتناول المخدرات وإقامة علاقات منحرفة مع الجنس الاخر، او مع نفس الجنس.

• **دراسة محمد عطية المقروش (2013):** الأنشطة الممارسة في وقت الفراغ وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية طرابلس. و استهدفت الدراسة الكشف عن مجمل النشاطات التي يميل إليها المراهق في استثمار وقت الفراغ وعلاقة ذلك ببعض المشكلات النفسية التي قد تظهر لدى هذه الشريحة الاجتماعية. واشتملت عينة البحث على 90 طالبا وطالبة ينتمون إلى جامعة عين زارة - طرابلس . وأسفرت نتائج الدراسة الى إن المجال الفني، والعلمي أقل استنثارا واهتماما منه لدى الطلاب،

وأن الطالبات أكثر ميلا للمجال العلمي والفني. وأن ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ عند الطالب يؤدي إلى انخفاض التوتر، وتقليل الاكتئاب، وتمنح الممارس نزعة التفوق، وتجعله أكثر ثقة بالنفس وأكثر توافقا.

• **دراسة منى الألفي وإيمان عطية حسين (2017):** الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية. هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب و طالبات السنة الأولى من كلية التربية بأقسامها العلمية والأدبية بجامعة قناة السويس. تكونت عينة الدراسة من 496 طالب وطالبة، تم اختيارهم بشكل عشوائي، وخلصت الدراسة الى عدم وجود اختلاف بين أنشطة القسمين الادبي والعلمي. في حين احتلت الأنشطة الانفعالية المرتبة الأولى، تليها الأنشطة الاجتماعية، ثم الأنشطة الترفيهية، وأخيرا الأنشطة الشخصية.

➤ إجراءات الدراسة الميدانية:

1. **منهج الدراسة:** اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الإحصائي الوصفي، والذي يهدف إلى جمع المعلومات عن ظاهرة معينة وتحليلها إحصائيا من اجل الربط بين متغيراتها والوصول الى نتيجة، خاصة إن كنا نرغب في الحصول على نتائج علمية وعملية وفي وقت وجيز.

2. **عينة الدراسة:** تشمل عينة الدراسة على 200 طالباً وطالبة من مستوى السنة الثالثة الجامعي، من جامعة ابن خلدون بتيارت - كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - تخصص علم النفس العيادي، دفعة 2018/2017.

3. أدوات الدراسة:

✓ **مقياس الصحة النفسية المعد للشباب (SCL-90-R):** والذي قام بتعريبه وتقنينه على البيئة الفلسطينية د. أبو هين (1992). يتكون هذا المقياس من (90) عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد، موزعة كالتالي: الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، الفوبيا، البارانويا، الذهان (وجود الهلوس السمعية مثلا...).

يطلب من المفحوص الاجابة بوضع دائرة حول رمز الاجابة المناسبة لوجهة نظره، حسب وجود أو عدم وجود هذه المشكلات لديه خلال الأسبوع الماضي. حيث يقوم بتحديد درجة احساسه بالمشكلة كالتالي:

- لا يعاني أبداً الدرجة 0
- يعاني نادراً الدرجة 1
- يعاني أحياناً الدرجة 2
- يعاني كثيراً الدرجة 3
- يعاني دائماً الدرجة 4

✓ استبانة أنشطة وقت الفراغ: قام بإعداد هذه الاستبانة "قرزير محمود" و"يحيوى مريم" (2012)، جامعة برج بوعريريج- الجزائر. وقد أعدت القائمة من قبل الباحثين في صورتها النهائية لتشتمل على (35) نشاطاً، ثم صنفت هذه الأنشطة إلى خمس مجموعات على النحو التالي:

- 1 - الأنشطة الاجتماعية: وتشتمل على سبع أنشطة.
- 2 - الأنشطة الثقافية والترفيهية: وتشتمل على سبع أنشطة.
- 3 - الأنشطة الخلوية: وتشتمل على سبع أنشطة.
- 4 - الأنشطة الرياضية والألعاب التنائية: وتشتمل على سبع أنشطة.
- 5 - الهوايات الشخصية: وتشتمل على سبع أنشطة.

يطلب من المفحوص الإجابة على جميع الأنشطة التي تتناولها الاستبانة بتحديد درجة قيامه

بالنشاط، على الوجه التالي:

- لا يقوم به أبداً الدرجة 1
- يقوم به نادراً الدرجة 2
- يقوم به أحياناً الدرجة 3
- يقوم به كثيراً الدرجة 4
- يقوم به دائماً الدرجة 5

ثم قام الباحثان بتقنين هذه الاستبانة، وذلك بتطبيق شروط القياس السيكومتري، فكانت درجة ثبات المقياس كله 0.895، بطريقة ألفا كرونباخ، أما درجة الصدق، فزيادة على اتفاق المحكمين على صلاحيتها للتعرف على أنشطة وقت الفراغ ووضوح عباراتها، فان جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الخمسة التي تشتمل عليها الاستبانة، كانت موجبة ودالة.

4. الأساليب الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.

➤ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1) بالنسبة لمستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعة -عينة الدراسة:

الجدول (01): مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة

الترتيب	الاضطراب	النسبة
01	القلق	91%
02	الفوبيا	74%
03	الاكتئاب	52%
04	الوساوس القهرية	39%

أثبتت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى القلق لديهم بشكل كبير وهذا بنسبة تعدت 91%. تليها الفوبيا بنسبة 74%، فالإكتئاب بنسبة 52%، ثم الوسوس القهرية بنسبة 39%، لتأتي في الأخير باقي الاضطرابات الأخرى وبنسب ضعيفة.

2) بالنسبة للأنشطة التي يمارسها طلبة الجامعة في أوقات فراغهم: أثبتت الدراسة بأن أفراد

الدراسة يقضون أوقات فراغهم في أغلب الأنشطة التي شملتها استبانة أنشطة وقت الفراغ، ولكن بدرجات متفاوتة، بين عدم القيام بالنشاط إطلاقاً، والقيام به دائماً (تتراوح بين 26% و68%).

الجدول (02): الأنشطة التي يمارسها الطلبة في أوقات فراغهم

الترتيب	الاضطراب	النسبة
01	الأنشطة الاجتماعية	78%
02	الأنشطة الثقافية	65%
03	الأنشطة الخلوية	59%
04	الأنشطة الرياضية	44%
05	الهوايات الشخصية	32%

وقد صنفت الأنشطة في خمس مجموعات هي:

- أ. **الأنشطة الاجتماعية:** والتي تتسم بقيام الفرد بأنشطة تشمله مع آخرين في موقف تفاعلي. مثل: حضور مناسبات اجتماعية، والتحدث مع أفراد الأسرة، والتحدث مع الأصدقاء وغيرها.
- ب. **الأنشطة الثقافية:** والتي يقوم بها الفرد بقصد إضافة معلومات جديدة. مثل: قراءة الصحف والمجلات والتردد على المكتبات ومشاهدة التلفزيون وغيرها.
- ت. **الأنشطة الخلوية:** وهي الأنشطة التي تتسم بالخروج بعيداً عن بيئة المنزل وغيره من البيئات الرسمية. وتشتمل على: الذهاب للبر، التجول في الأسواق، التجول بالسيارة وغيرها.
- ث. **الأنشطة الرياضية:** وتشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب التثائية، مثل: الاشتراك في ألعاب كرة القدم – كرة السلة – المصارعة – الملاكمة – السباحة – ألعاب مثل الشطرنج وكرة الطاولة وغيرها.
- ج. **الهوايات:** وهي تلك الهوايات التي تجذب الفرد للقيام بها منفرداً، نتيجة ميله لها، وعادة ما تشتمل على جانب يدوي. ومن بين هذه الهوايات: جمع الطوابع، الأشغال الفنية، تربية الدواجن، تربية أسماك الزينة وغيرها.

وقد أوضحت الدراسة أن الأنشطة الاجتماعية تحتل المكانة الأولى (78%) من بين الأنشطة التي يقضي فيها طلاب الجامعة من أفراد البحث وقت فراغهم، تليها الأنشطة الثقافية (65%)، ثم الأنشطة الخلوية (59%)، فالأنشطة الرياضية (44%)، وأخيراً الهوايات الشخصية (32%). وربما يرجع هذا الترتيب إلى طبيعة المرحلة التي يمر بها أفراد البحث من الأشغال بالدراسة.

3) بالنسبة لمدى وجود علاقة بين أنشطة الطلبة ومستوى الصحة النفسية:

الجدول (03): العلاقة بين أنشطة الطلبة ومستوى الصحة النفسية

الانشطة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الأنشطة الخلوية / القلق	0.85	0.05	دالة احصائيا
باقي أنشطة قضاء وقت الفراغ / القلق	0.21		غير دالة احصائيا
أنشطة قضاء وقت الفراغ / الاكتئاب	0.34		
أنشطة قضاء وقت الفراغ / العدوانية	0.28		

أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباط واحدة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05، وهي العلاقة بين قضاء أوقات الفراغ في الأنشطة الخلوية وبين وجود القلق (بيرسون = 0.85)، وهذه العلاقة تتسق مع ما هو معروف عن رغبة الأفراد الذين يرتفع مستوى القلق لديهم في القيام بأي نشاط يشغلهم عن القلق، أما باقي العلاقات فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05. وتدلل هذه النتيجة على أنه لا توجد

علاقة بين الأنشطة الاجتماعية والأنشطة الثقافية والأنشطة الرياضية والأنشطة الخلوية والهوايات، وبين كل من القلق والاكتئاب والعدوانية، ومعنى هذا أن طلاب الجامعة لا يتأثرون بحالتهم النفسية عندما يقومون باختيار أنشطة وقت الفراغ التي يقومون بها.

➤ **خاتمة:** انطلقت الدراسة الحالية من مجموعة من التساؤلات التي كانت ترمي الى البحث عن أنشطة الفراغ الأكثر تفضيلاً لدى طلبة جامعة ابن خلدون تيارت، كما هدفت الى دراسة العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية للطلاب ونوعية الأنشطة التي يمارسها في وقت فراغه. ووضحت نتائج الدراسة أن الطلاب الذي خصتهم الدراسة الميدانية، يبتعدون في شغل أوقات فراغهم عن الهوايات، وعن الأنشطة الرياضية، في حين يميلون إلى الأنشطة الاجتماعية والثقافية، وهي في الغالب أنشطة تتطلب قدراً قليلاً من الحركة. وبذلك فإن العاملين في مجال إرشاد وتوجيه طلاب الجامعة بحاجة إلى أن يوجهوا الطلاب إلى تلك المجالات الهامة، التي تؤثر على تكوينهم البدني والعقلي مثل الأنشطة الرياضية وعلى مستقبلهم العملي مثل الهوايات الشخصية. كما توضح النتائج وجود علاقة متبادلة بين الأنشطة الخلوية والقلق، وأنه يمكن التعرف على وجود حالات من بين من يمارسون هذه الأنشطة خاصة بشكل مكثف، مما يعين على التدخل المبكر من اجل التخلص من القلق بطرق إيجابية، بالإضافة إلى الأنشطة التي يقومون بها.

➤ قائمة المراجع:

1. ابن الحوزي، ابي الفرج، عبد الرحمن بن علي (1987).صيد الخاطر، بيروت: دار الكتاب العربي.
2. الشترى، عبد العزيز حمود (2001).وقت الفراغ وشغله في مدينة، الرياض - دراسة ميدانية، رسالة ماجستير، قسم علم الاجتماع، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
3. الملك، شرف الدين حمد (1999).الجنوح والترويح في الأوقات، الحرّة لدى الشباب في المملكة العربية السعودية. الرياض: وزارة الداخلية، مركز أبحاث الجريمة.
4. بركات، محمد خليفة (1998).عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، الكويت: دار القلم.
5. بليق، عز الدين (1978).منهاج الصالحين من أحاديث وسنة خاتم الانبياء والمرسلين، بيروت: دار الفتح للطباعة والنشر.
6. جبل، فوزي محمد (2000).الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
7. زهران، حامد عبد السلام (1980).التوجيه والارشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
8. محمود، إبراهيم وجيه (1991).المرافقة، خصائصها ومشكلاتها، القاهرة: دار المعارف.
9. محمود براهيم، وشناوي محمد (2007)، أنشطة أوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي وعلاقتها ببعض جوانب الصحة النفسية، على الرابط: <http://www.alukah.net/social/0/414/#ixzz3ojZ0abeo> (consulté le 18/09/2019)
10. Furnham, A, (1992),Psychoticism, social desirability and situation selection-Personality & individual Differences: 43-51.
11. Kleiber, D, (2000),Free time activity and Psychosocial adjustment in college student-aPerliminary analysis.
12. Mc-Dowell, C, (1981), Leisure: consciousness, Well-being and counseling, the counseling Psychologist: 3-31.
13. Martin, W & Myrick, F, (1996),Personality and Leisure time-activities, research Quartrely: 246-253.
14. Neulinger, J, (1993), Leisure: A criterion of mental health,Paper presented at the Biennial congress of the world Federation of mental Health, Washington, 23-24 July 1983.
15. Thornton, J &Collins, J, (1999),Patterns of leisure and Physical activities among older adults, Activities, Adaptation& Aging: 5-27.
16. Vitelli, r. & Frisch, G, (1992),Relationship between trait anxiety and leisure time activities- Comparison of the unidimensional and multi-dimensional models of anxiety, Perceptual and Motor Skills, 371-376.