

## *A Study of the Ways of Spending Leisure Time and Its Related Variables in the Students of Qom University of Medical Sciences in 2015, Iran*

Parisa Saraf<sup>1</sup>, Narges Mohammadsalehi<sup>2</sup>, Fateme Kheirolahi<sup>2</sup>, Zahra Rahimi<sup>2</sup>, Abolfazl Mohammadbeigi<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Student Research Committee, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

<sup>2</sup>Research Center for Environmental Pollutants, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

\*Corresponding Author:  
**Abolfazl Mohammadbeigi**,  
Research Center for  
Environmental Pollutants,  
Qom University of Medical  
Sciences, Qom, Iran.

Email:  
beigi60@gmail.com

Received: 30 Apr, 2016

Accepted: 18 Sep, 2016

### **Abstract**

**Background and Objectives:** Leisure time is an opportunity allowing a person to fill his/her time with mental or entertaining activity according to his/her interest and incentive, when he/she is relatively free. The current study aimed to assess and prioritize the activities of the students of Qom University of Medical Sciences in their leisure time.

**Methods:** This analytical cross-sectional study was conducted on 405 students of Qom University of Medical Sciences in 2015. A total of 325 students were selected using random stratified sampling method. Data were collected by a researcher-made questionnaire, which its reliability and validity had been confirmed. Data were analyzed using descriptive statistics and chi-square test.

**Results:** Ninety percent of the students had leisure time during the day, which was more than 1 hour in 78% of them. The most important priorities of the students for spending their leisure time was recreation and having fun in 261 subjects (70.5%), rest in 239 (64.6%), using social networks in 239 (64.6%), reading non-school related materials in 229 (61.9%), reading school related materials in 220 (59.5%), sport in 201 (54.3%), and using game software in 193 (52.2%), among which, reading school related materials was significantly different between males and females ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the results of this study, most of the students of Qom University of Medical Sciences do not make effective use of cell phone, social networks, and computer games. Also, sport and studying activities have not considerable place in their leisure activities, which necessitates providing accurate planning.

**Keywords:** Sports; Adolescents; Leisure activities; Exercise; Social support.

## بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم، سال ۱۳۹۴

پریسا صراف<sup>۱</sup>، نورگس محمدصالحی<sup>۲</sup>، فاطمه خیراللهی<sup>۲</sup>، زهرا رحیمی<sup>۲</sup>، ابوالفضل محمدیگی<sup>۲\*</sup>

### چکیده

<sup>۱</sup> دانشجوی کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

<sup>۲</sup> مرکز تحقیقات آلاینده‌های محیطی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

**زمینه و هدف:** اوقات فراغت، فرصتی است که به فرد امکان می‌دهد هنگامی که نسبتاً آزاد است با یک فعالیت ذهنی، تفریحی یا سرگرم‌کننده مطابق با سلیقه و انگیزه خویش آن را پر کند. مطالعه حاضر با هدف ارزیابی و اولویت‌بندی فعالیت‌های دانشجویان علوم پزشکی قم در زمان اوقات فراغت انجام شد.

**روش بررسی:** این مطالعه به روش مقطعی - تحلیلی بر روی ۴۰۵ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم در سال ۱۳۹۴ انجام شد. از میان دانشجویان، ۳۵۲ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته که روایی و پایایی آن مورد تأیید بود، جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون کای‌اسکوئر تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** از کل دانشجویان، ۹۰٪ بیان کردند در طول روز اوقات فراغت داشته‌اند که در ۷۸٪ آنها بیش از یک‌ساعت بود. دانشجویان، مهم‌ترین الویت‌های خود را برای پرکردن اوقات فراغت به ترتیب ۲۶۱ نفر (۷۰٪/۵) تفریح و خوشگذرانی، ۲۳۹ نفر (۶۴٪/۶) استراحت، ۲۳۹ نفر (۶۴٪/۶) استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ۲۲۹ نفر (۶۱٪/۹) خواندن مطالب غیردرسی، ۲۲۰ نفر (۵۹٪/۵) خواندن مطالب درسی، ۲۰۱ نفر (۵۴٪/۳) ورزش و ۱۹۳ نفر (۵۲٪/۲) استفاده از نرم‌افزارهای بازی عنوان کردند که از این میان، مطالعه مطالب درسی در دو جنس مذکر و مؤنث، اختلاف معنی‌داری داشت ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج این مطالعه، اکثر دانشجویان علوم پزشکی قم از اوقات فراغت خود استفاده مفیدی ندارند و بیشترین وقت خود را صرف خوشگذرانی، استفاده از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی موبایل و بازی رایانه‌ای می‌کنند. همچنین ورزش و مطالعه در فعالیت‌های فراغتی جاری آنها، جایگاه قابل توجهی ندارد که ارائه برنامه‌ریزی دقیق را ضروری می‌سازد.

**کلید واژه‌ها:** ورزش؛ جوانان؛ فعالیت‌های اوقات فراغت؛ فعالیت فیزیکی؛ حمایت اجتماعی.

\* نویسنده مسئول مکاتبات:

ابوالفضل محمدیگی، مرکز تحقیقات آلاینده‌های محیطی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران؛

آدرس پست الکترونیکی:

beigi60@gmail.com

تاریخ دریافت: ۹۵/۲/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۵/۶/۲۸

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:

Saraf P, Mohammadsalehi N, Kheirolah F, Rahimi Z, Mohammadbeigi A. A study of the ways of spending leisure time and its related variables in the students of Qom University of Medical Sciences in 2015, Iran. Qom Univ Med Sci J 2017;10(11):85-94. [Full Text in Persian]

## مقدمه

اوقات فراغت، فرصتی است که به فرد این امکان را می‌دهد هنگامی که نسبتاً آزاد است با یک فعالیت ذهنی، تفریحی و یا سرگرم‌کننده مطابق با سلیقه و انگیزه خویش آن را پر کند (۱). امروزه، تفریح و گذراندن مناسب اوقات فراغت، وسیله‌ای مؤثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی محسوب می‌شود (۲، ۳). اوقات فراغت، حق طبیعی انسان است و احتیاج اساسی و پایه برای وی محسوب می‌گردد، اما بایستی به گونه‌ای برای آن برنامه‌ریزی شود که آسایش روحی و روانی فرد، تأمین و شخصیت او نیز رشد و شکوفا گردد (۴). فعالیت‌های فراغتی، به ویژه ورزش، سهم قابل توجهی در اجتماعی کردن جوانان دارد. دوره دانشجویی نیز یکی از حساس‌ترین دوره‌های جوانی و یکی از بحرانی‌ترین دوران‌های زندگی هر فرد محسوب می‌شود (۵). دانشجویان، سرمایه ملی و نشانگر حمایت علمی هر جامعه‌ای بوده و لازم است بیشترین تلاش‌ها در جهت شناسایی صحیح نیازهای آنها در زمان فراغت صورت گیرد (۶). به علاوه، دانشجویان به عنوان بخشی از جوانان جامعه توانسته‌اند بهترین استفاده را از فرصت‌های فراغتی خود در دوران دانش‌آموزی جهت کسب علم و دانش داشته باشند (۴، ۷). بنابراین، زمان دانشجویی برای ایشان می‌تواند بهترین فرصت برای استفاده از برنامه‌های فراغتی در جهت تحصیل بهتر، سوادآموزی، ورزش و فعالیت‌های حرفه‌ای باشد تا سرزندگی و نشاط لازم برای ادامه فعالیت‌های آینده از جمله قبولی در مقاطع بالاتر تحصیلی و مهارت آموزشی در رشته و حرفه خود را به دست آورند (۸، ۹). مروری بر مطالعات انجام شده در کشورهای مختلف نشان می‌دهد در طی سالهای اخیر با ورود تکنولوژی‌های نو از جمله اینترنت، بازی‌های کامپیوتری و موبایل؛ اوقات فراغت نوجوانان و جوانان بیشتر تحت تأثیر تکنولوژی قرار گرفته و در نتیجه فعالیت‌های بدنی آنها کاهش یافته است (۱۰، ۱۱). نوجوانان نروزی بیشتر وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرحرکتی از قبیل تماشای تلویزیون، ویدئو و بازی‌های رایانه‌ای می‌کنند (۱۲، ۱۳)، و تعداد بسیار اندکی از دانش‌آموزان در طی اوقات فراغت در مدرسه از فعالیت جسمانی بهره می‌برند (۱۳). در ایران نیز بیشتر وقت جوانان و البته بالغین به استراحت و تفریح می‌گذرد و کمتر

صرف فعالیت‌های ورزشی و مطالعه می‌شود (۱، ۱۴). عدم توجه و جدی نگرفتن مسئله اوقات فراغت، به ویژه در میان جوانان، آنان را به رفتارهای ناهنجار از جمله اعتیاد، بی‌بندوباری و گرایش به رفتارهای مغایر با معیارهای اجتماعی و فرهنگی حاکم در جامعه در کنار بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر همچون بیماری‌های عروق کرونر و چاقی می‌کشد (۱۴، ۱۵). با توجه به اینکه قسمت اعظمی از جمعیت کشور را جوانان تشکیل می‌دهند که باید به اوقات فراغت آنان اهمیت داد، این مطالعه با هدف بررسی چگونگی گذراندن اوقات فراغت و متغیرهای وابسته به آن در دانشجویان علوم پزشکی قم در جهت شناخت علایق و گرایش‌های آنان، به منظور برنامه‌ریزی صحیح مسئولین امور فرهنگی و فوق برنامه دانشگاه مطابق با سلیقه‌های دانشجویان صورت گرفت.

## روش بررسی

این مطالعه به صورت مقطعی - تحلیلی بر روی ۴۰۵ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه علوم پزشکی قم انجام شد که ۳۵۲ نفر به سؤالات، پاسخ کامل دادند. حداقل حجم نمونه (با در نظر گرفتن اوقات فراغت بیش از یک ساعت) در ۱۲٪ مطالعه پایلوت و با در نظر گرفتن دقت  $d=0.04$  و خطای نوع اول برابر با  $\alpha=0.05$ ، ۲۵۳ نفر تعیین گردید.

نمونه‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌بندی شده انتخاب شدند؛ بدین ترتیب که براساس تعداد کل دانشجویان در هر دانشکده، از کل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی برحسب درصد اختصاص داده شده به هر دانشکده، یک نمونه گرفته شد و به شرط رضایت وارد مطالعه گردید (دانشکده‌ها طبقات را تشکیل می‌دادند). پس از تأیید پژوهش توسط کمیته اخلاق دانشگاه، توزیع پرسشنامه‌ها انجام گرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل یک پرسشنامه ۴۰ سؤالی (جهت سنجش اطلاعات دموگرافیک و وضعیت فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان) بود. مؤلفه‌های مورد سؤال در این پرسشنامه‌ها از مشخصات فردی دانشجویان، میزان ساعات اوقات فراغت، فعالیت‌های دانشجویان جهت پرکردن اوقات از جمله تحصیل، موسیقی، فیلم، تفریح و استفاده از شبکه‌های اجتماعی تشکیل می‌شد که براساس مقیاس لیکرت

### یافته‌ها

در این مطالعه، میزان پاسخدهی برابر با ۸۶/۹٪ بود و میانگین سنی شرکت‌کنندگان، ۲۱/۸±۲/۴۷ سال به دست آمد. ۱۱۳ نفر (۳۲/۱٪) از دانشجویان، مذکر و ۸۴/۹٪، مجرد بودند. همچنین ۳۹ نفر (۱۱/۷٪) از دانشجویان شاغل، ۴۶ نفر (۱۳/۸٪) دارای کار نیمه‌وقت و محل سکونت ۴۶/۷٪ آنها در خوابگاه بود. پدران ۲۵/۱٪ دانشجویان و مادران ۱۳/۸٪ آنها، تحصیلات دانشگاهی داشتند (جدول شماره ۱).

پنج قسمتی طراحی گردید. پس از تهیه پرسشنامه، روایی محتوایی آن توسط ۲ نفر از متخصصین، تأیید و پایایی آن طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان با استفاده از آلفای کرونباخ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه مورد استفاده برابر با ۰/۸۶ بود.

داده‌ها با استفاده از آزمون کای اسکوئر (جهت مقایسه اولویت‌ها و نحوه گذراندن اوقات فراغت در دانشجویان دختر و پسر) تجزیه و تحلیل شدند. سطح معنی داری، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول شماره ۱: توصیف فراوانی مشخصات دموگرافیک

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۶۷/۸
	پسر	۳۲/۲
وضعیت تأهل	مجرد	۸۳/۱
	متاهل	۱۶/۹
وضعیت اشتغال	بیکار	۷۴/۶
	نیمه‌وقت	۱۳/۸
مقطع تحصیلی	شاغل	۱۱/۷
	کاردانی	۳/۱
رشته	کارشناسی	۶۸/۳
	کارشناسی ارشد	۱/۷
	دکتری حرفه‌ای	۲۶/۹
	پزشکی	۲۲/۲
سکونت	دندانپزشکی	۶/۰
	پیراپزشکی	۲۱/۶
	پرستاری و مامایی	۱۶/۸
	بهداشت	۳۳/۵
تحصیلات پدر	خوابگاه	۴۶/۷
	منزل والدین	۴۶/۲
	شخصی	۶/۸
	سایر	۰/۳
تحصیلات مادر	بیسواد	۸/۴
	خواندن و نوشتن	۱۹/۶
	راهنمایی و متوسطه	۴۷
	دانشگاهی	۲۵/۱
تحصیلات مادر	بیسواد	۱۰/۹
	خواندن و نوشتن	۲۷/۳
	راهنمایی و متوسطه	۴۸
	دانشگاهی	۱۳/۸

۲۸/۷٪ شرکت کنندگان، روزانه بیش از یک ساعت وقت خود را صرف بازی‌هایی مانند ورق‌بازی، بازی‌های کامپیوتری و گوش می‌کردند؛ به‌نحوی که ۲۳/۲٪ دانشجویان بیش از ۳ ساعت در طول روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده کرده و بر همین اساس ۷۳/۹٪ بیان داشتند که بیش از ۳ ساعت در روز در خوابگاه یا منزل می‌مانند (جدول شماره ۲).

از کل دانشجویان، ۹۰٪ بیان داشتند روزانه دارای اوقات فراغت بوده که ۱۵/۱٪ از شرکت کنندگان کمتر از یک ساعت، ۱۳۸ نفر (۳۹/۳٪) ۱-۳ ساعت و ۱۳۶ نفر (۳۸/۷٪)، بیش از ۳ ساعت در طول روز را عنوان کردند. ۴۹/۶٪ دانشجویان اصلاً در اوقات فراغت خود ورزش نمی‌کردند و ۷۹ نفر (۲۲/۶٪)، ۱-۳ ساعت در روز به موسیقی گوش می‌دادند.

جدول شماره ۲: میزان مهم‌ترین فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان در طول روز

فعالیت	اصلاً		کمتر از یک ساعت		۱-۳ ساعت		بیش از ۳ ساعت	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
ورزش	۱۷۴	۴۹/۶	۱۴۵	۴۱/۳	۲۸	۸	۴	۱/۱
سینما	۱۴۰	۳۹/۸	۱۷۴	۴۹/۴	۲۹	۸/۲	۹	۲/۶
موسیقی	۶۸	۱۹/۴	۱۷۵	۵۲/۹	۷۹	۲۲/۶	۱۸	۵/۱
تلویزیون	۱۰۱	۲۸/۸	۱۲۹	۳۶/۸	۱۰۱	۲۸/۸	۲۰	۵/۷
فعالیت‌های دانشجویی	۱۵۳	۴۴/۵	۱۲۳	۳۵/۸	۵۷	۱۶/۶	۱۱	۳/۲
بازی و سرگرمی	۱۴۴	۴۱/۴	۱۰۴	۲۹/۹	۶۹	۱۹/۸	۳۱	۸/۹
استفاده از گوشی تلفن همراه	۴۸	۱۳/۹	۶۶	۱۹/۱	۹۹	۲۸/۶	۱۳۳	۳۸/۴
میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۶۵	۲۲/۸	۷۴	۲۱/۶	۸۰	۲۸/۱	۶۶	۲۳/۲

مطالعه غیردرسی؛ ۳۸/۵٪ دانشجویان رشته پیراپزشکی، ۳۰/۸٪ پزشکی، ۱۹/۲٪ پرستاری و مامایی، ۷/۷٪ بهداشت و ۳/۸٪ دانشجویان رشته دندانپزشکی؛ میزان مطالعه غیردرسی را بیش از ۳ ساعت در هفته اعلام کردند. مطالعه درسی بیش از ۳ ساعت در طول هفته در دانشجویان مقطع کارشناسی، ۵۸/۱٪؛ دکتری حرفه‌ای، ۳۹/۷٪؛ کارشناسی ارشد، ۵٪ و کاردانی، ۰/۷٪ بود. بین دانشجویان برحسب محل سکونت، در فعالیت‌های استفاده از اردوهای دانشگاه و مطالعه غیردرسی، اختلاف معنی‌داری دیده شد ( $p < 0/05$ ). بین دو جنس مذکر و مؤنث از لحاظ میزان ساعات اوقات فراغت در روز، ورزش، تماشای تلویزیون، وقت‌گذرانی در تشک‌ها و استفاده از بازی‌های کامپیوتری و گوشی، همچنین ورق‌بازی، اختلاف معنی‌داری وجود داشت. بدین ترتیب میزان وقت‌گذرانی در تشک‌ها و ساعات اوقات فراغت در طول روز در دختران بیش از پسران بود و انجام بازی‌ها و سرگرمی‌های مختلف، ورزش و تماشای تلویزیون در طول روز در پسران بیشتر گزارش شد. اما بین دو جنس مذکر و مؤنث از نظر ساعات مطالعه غیردرسی در هفته، گوش دادن به موسیقی و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در طول روز، اختلاف معنی‌داری وجود نداشت (جدول شماره ۳).

دانشجویان، مهم‌ترین الویت‌های خود را برای پرکردن اوقات فراغت به ترتیب ۲۶۱ نفر (۷۰/۵٪) تفریح و خوشگذرانی، ۲۳۹ نفر (۶۴/۶٪) استراحت، ۲۳۹ نفر (۶۴/۶٪) استفاده از شبکه‌های اجتماعی، ۲۲۹ نفر (۶۱/۹٪) خواندن مطالب غیردرسی، ۲۲۰ نفر (۵۹/۵٪) خواندن مطالب درسی، ۲۰۱ نفر (۵۴/۳٪) ورزش و ۱۹۳ نفر (۵۲/۲٪) استفاده از نرم‌افزارهای بازی عنوان کردند.

از بین مهم‌ترین الویت‌های دانشجویان در اوقات فراغت، مطالعه مطالب درسی در دو جنس مذکر و مؤنث، اختلاف معنی‌داری داشت ( $p < 0/05$ ). استفاده علمی و آموزشی از شبکه‌های اجتماعی در ۵ نفر (۸۳/۳٪) از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد، به‌طور معنی‌داری بیش از دانشجویان دکتری حرفه‌ای با ۳۳/۳٪ و کارشناسی با ۲۴/۲٪ بود ( $p < 0/05$ ). همچنین ۵۲/۵٪ از دانشجویان اعلام کردند در کلاس درس از بسته‌های اینترنتی استفاده می‌کنند. مطالعه مطالب غیردرسی به مدت بیش از یک ساعت در هفته در ۲۸/۹٪ اعلام شد که بین دو جنس اختلاف معنی‌داری وجود نداشت، همچنین مطالعه مطالب غیردرسی با وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی و وضعیت سکونت ارتباطی نداشت، ولی بین رشته‌های تحصیلی مختلف از لحاظ مطالعه غیردرسی، اختلاف معنی‌داری دیده شد ( $p < 0/05$ )، و در پاسخ به سؤال میزان

جدول شماره ۳: مقایسه مهم ترین فعالیت های دانشجویان هنگام اوقات فراغت بر حسب جنسیت

فعالیت	مذکر (درصد)			مؤنث (درصد)			p
	اصلاً	کمتر از ۱ ساعت	بیش از ۳ ساعت	اصلاً	کمتر از ۱ ساعت	بیش از ۳ ساعت	
ورزش در روز	۲۷/۴	۵۳/۱	۰/۹	۵۹/۹	۳۵/۹	۱/۳	۰/۰۰
گوش دادن به موسیقی در روز	۲۲/۱	۵۱/۳	۲۰/۴	۱۸/۲	۵۳/۸	۴/۲	۰/۶۴
تماشای تلویزیون در روز	۲۰/۵	۴۷/۳	۲۵	۳۲/۸	۳۱/۹	۴/۶	۰/۰۱
وقت گذرانی در تشکلهای در روز	۸/۹	۲۷/۷	۲۷/۷	۱/۷	۸/۱	۶۷/۴	۰/۰۰
مطالعه غیردرسی در هفته	۲۰/۹	۵۰	۲۱/۸	۲۶/۴	۴۴/۷	۷/۷	۰/۷۰
بازی و سرگرمی در روز	۲۷/۷	۲۳/۲	۳۷/۵	۴۸/۱	۳۳/۲	۱۱/۵	۰/۰۰
استفاده از شبکه های اجتماعی در روز	۱۸/۴	۳۰/۱	۳۱/۱	۲۵/۴	۲۳/۸	۲۴/۳	۰/۳۴

اردوهای دانشگاه و عضویت در شبکه های اجتماعی در دختران بیش از پسران بود؛ به این ترتیب که ۱۸۲ نفر (۶۳/۶٪) از دختران و ۱۰۴ نفر (۳۶/۴٪) از پسران در شبکه های اجتماعی عضو بودند ( $p < 0/05$ )، ولی عضویت در این شبکه ها با هدف چت کردن و دوست یابی بین دو جنس مؤنث و مذکر، اختلافی با یکدیگر نداشت ( $p = 0/13$ ) (جدول شماره ۴).

عضویت در تشکلهای، استفاده از اردوهای دانشگاه، علاقه به پارتی های غیرمجاز، کشیدن سیگار، قلیان و عضویت در شبکه های اجتماعی در بین دخترها و پسرها، اختلاف معنی داری با یکدیگر داشت؛ به این ترتیب که پسرها بیشتر از دخترها علاقه مند به پارتی های غیرمجاز و کشیدن سیگار یا قلیان و رفتن به سینما بودند، درحالی که این علاقه مندی ها در دختران کمتر از پسرها دیده شد، ولی عضویت فعال در تشکلهای، استفاده از

جدول شماره ۴: مقایسه علایق دانشجویان شرکت کننده بر حسب جنسیت

فعالیت	مذکر (درصد)	مؤنث (درصد)	p
عضویت در تشکلهای	فعال	۳۰/۴	۵۱/۵
	عادی	۴۴/۶	۳۱/۶
	همکاری در مناسبتهای	۲۲/۳	۱۳/۴
	ارتباطی ندارم	۲/۷	۳/۵
استفاده از اردوهای دانشگاه	بلی	۸/۳۴	۵۸/۲
	خیر	۲۶/۸	۲۰/۷
	اطلاعی ندارم	۳۳	۱۰/۱
پارتی های غیرمجاز	بلی	۵۸/۷	۱۴/۳
	خیر	۲۹/۶	۷۰/۴
	بلی	۷۶/۷	۲۳/۳
کشیدن سیگار و قلیان	خیر	۲۵/۶	۷۴/۴
	بلی	۳۶/۴	۶۳/۶
عضویت در شبکه های اجتماعی	خیر	۱۲/۵	۸۷/۵
	بلی	۵۰	۵۰
چت کردن و دوستیابی	خیر	۳۴/۷	۶۵/۳
	اصلاحی روم	۲۷/۹	۷۲/۱
رفتن به سینما	خیلی کم	۲۷/۲	۷۲/۸
	ماهی یکبار	۷۲/۴	۲۷/۶
	اکثراً اوقات می روم	۶۶/۷	۳۳/۳

براساس نتایج، ۲۰۰ نفر (۵۷/۱٪) مهمانی‌های خانوادگی و اقوام، ۱۶۲ نفر (۴۶/۳٪) مهمانی دوستان و ۱۴ نفر (۴٪) پارتنی‌های غیرمجاز را ترجیح می‌دادند و ۱۵ نفر (۴/۳٪) نیز اعلام کردند اصلاً علاقه‌ای به مهمانی رفتن ندارند. در بین متأهلین، رفتن به مهمانی به طور معنی‌داری بیشتر از مجردها بود ( $p < 0/05$ ) و در پاسخ به سؤال رفتن به مهمانی در طول هفته، ۱۳ نفر (۲۲/۴٪) از متأهلین و ۳۰ نفر (۱۰/۶٪) مجرد، گزینه مربوط به حداکثر زمان (بیش از ۳ ساعت در هفته) را انتخاب کردند. در بین متأهلین، ۱۸/۸٪ مهمانی‌های خانوادگی و ۱۳/۳٪ مهمانی‌های دوستان را انتخاب کردند و هیچ‌کدام از متأهلین گزینه علاقمندی به پارتنی‌های غیرمجاز را انتخاب نکرده بود. این درحالی است که ۵۰/۹٪ دانشجویان از اردوهای دانشگاه استفاده می‌کردند و بقیه یا بدون اطلاع بوده و یا استفاده نمی‌کردند. بین مقاطع تحصیلی در استفاده از اردوهای دانشگاه و متوسط ساعات خواندن مطالب درسی در طول هفته، اختلاف معنی‌داری وجود داشت ( $p < 0/05$ ). دانشجویان مقطع کارشناسی (۷۵/۳٪) و دکتری حرفه‌ای (۲۴/۲٪)، بیش از مقطع کاردانی (۰/۶٪) و کارشناسی ارشد (۰٪)، از اردوهای دانشگاه استفاده می‌کردند.

بین فعالیت در تشکلهای، استفاده از نرم‌افزارهای بازی بین دانشجویان در رشته‌های تحصیلی متفاوت، اختلاف وجود داشت ( $p < 0/05$ )؛ بدین ترتیب که بین دانشجویان دندانپزشکی، میزان استفاده از نرم‌افزارهای بازی و فعالیت در تشکلهای به طور معنی‌داری کمتر از رشته‌های پزشکی، پیراپزشکی، بهداشت و پرستاری و مامایی بود. همچنین کشیدن سیگار و قلیان در دانشجویان ساکن خوابگاه (۱۸/۵٪، ۳۱ نفر)، به طور معنی‌داری بیش از دانشجویان بومی (۶/۷٪، ۱۲ نفر) بود ( $p < 0/05$ ).

## بحث

نتایج این مطالعه نشان داد مدت زمان اوقات فراغت در دانشجویان مورد مطالعه بسیار بالا بوده و بیش از ۹۰٪ آنها دارای ساعات اوقات فراغت روزانه بوده‌اند و حدود ۴۰٪ نیز بیش از ۳ ساعت در طول روز اوقات فراغت داشته‌اند، اما توجه به مسائل ورزشی و مطالعه درسی و غیردرسی در دانشجویان، بسیار کم و در عوض استراحت در منزل و خوابگاه، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و

وقت‌گذرانی با بازی‌هایی مانند ورق‌بازی، بازی‌های کامپیوتری و گوشی، به مراتب بالا بوده است؛ به‌نحوی که ۲۳/۲٪ دانشجویان بیش از ۳ ساعت به‌شکل روزانه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کرده‌اند. بنابراین، می‌توان بیان کرد درصد بالایی از دانشجویان، استفاده مفیدی از ساعات فراغت خود ندارند و مهم‌ترین الویت‌های دانشجویان برای پرکردن اوقات فراغت؛ به‌ترتیب تفریح و خوشگذرانی، استراحت، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، خواندن مطالب غیردرسی و در رتبه‌های بعدی مطالعه درسی و ورزش می‌باشد، حال آنکه بیشتر اوقات فراغت دانشجویان لبنانی صرف مطالعه، ورزش، رفتن به سینما، موزه و فعالیت‌های مفید می‌شود (۱۶). در مطالعه Wojdak بر روی دانشجویان، مهم‌ترین اولویت‌ها؛ ورزش (۴۶٪)، استراحت و پیاده‌روی (۴۰٪) و گوش دادن به رادیو گزارش شده است (۱۷). همچنین در مطالعه مظفری و همکاران (۱۸) در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور، مهم‌ترین فعالیت‌های دانشجویان در اوقات فراغت؛ تماشای تلویزیون، شنیدن موسیقی، مطالعه غیردرسی، هم‌صحبتی با دوستان و ورزش بوده است. اما در مطالعه کیانی، عمده‌ترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت جانبازان و معلولین؛ تماشای تلویزیون، عبادات، مستحبات، مطالعه کتاب و مطبوعات، همچنین ورزش ذکر شده است (۵). در مطالعه حاضر برنامه‌های ورزشی به‌عنوان الویت ششم دانشجویان انتخاب شد و در مطالعه‌ای در اصفهان نیز این گزینه رتبه هفتم را در بین فعالیت‌های اوقات فراغت دانشجویان به‌خود اختصاص داد که تاحدودی با مطالعه حاضر همخوانی داشت (۱۹). با توجه به اینکه فعالیت‌های ورزشی، سهم قابل‌توجهی در اجتماعی کردن جوانان دارند، اما بیشترین زمان اوقات فراغت در دانشجویان مورد بررسی در منزل یا خوابگاه بوده که البته این میزان در دانشجویان دختر بیش از پسران گزارش شده و نتایج مشابهی در سایر مطالعات نیز دیده شده است (۱۸، ۶، ۱). لذا می‌توان یکی از دلایل عدم انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزش را در این مطالعه به نبود فضای فیزیکی مناسب جهت دانشجویان نام برد و به‌همین دلیل ترجیح داده‌اند در منزل و یا در خوابگاه به استراحت و یا وقت‌گذرانی بپردازند؛ چراکه عضویت فعال در تشکلهای، استفاده از اردوهای دانشگاه و عضویت در شبکه‌های اجتماعی در دختران بیشتر از

لذا به نظر می‌رسد دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی به دلیل استرس‌های ناشی از شغل و تحصیل، همچنین ورود به مقطع دکتری تخصصی، استفاده بهتری از اوقات فراغت خود دارند. همچنین مطالعه درسی بیش از ۳ ساعت در دانشجویان کارشناسی، بالاتر از مطالعه درسی در سایر مقاطع حتی دکتری حرفه‌ای بوده که می‌تواند ناشی از تلاش جهت ورود به مقاطع بالاتر و تحصیلات تکمیلی باشد.

در مطالعه‌ای که توسط Czabak-Garbacz و همکاران در لبنان (۱۶) در مقایسه بین دانشجویان داروسازی، دانشکده بهداشت و پرستاری انجام شد مشخص گردید دانشجویان دانشکده پرستاری و بهداشت، زمان بیشتری را برای کار در خانه، خواندن مجله، کتاب و دیدن تلویزیون نسبت به دانشجویان داروسازی اختصاص داده‌اند. در مطالعه حاضر نیز مطالعه مطالب غیردرسی، تفاوت معنی‌داری بین رشته‌های تحصیلی نشان داد و دانشجویان مقاطع بالاتر تحصیلی وضعیت بهتری داشتند.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این مطالعه، صرف اوقات فراغت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم کمتر از حد مطلوب بوده و با توجه به نحوه صرف اوقات فراغت در فعالیتهای مختلف مانند وقت‌گذرانی بیشتر در شبکه‌های اجتماعی، استراحت، تفریح و عدم توجه به فعالیتهای درسی و ورزشی در طی روز، به نظر می‌رسد در سطح دانشگاه برنامه‌ریزی عملیاتی برای استفاده بهینه ورزشی و فرهنگی برای اوقات فراغت ضروری است. همچنین از آنجاکه علایق و گرایش‌های دانشجویان علوم پزشکی قم برای پرکردن اوقات فراغت، متفاوت است، بنابراین مسئولین دانشگاه باید با شناسایی علایق و گرایش‌های دانشجویان، برنامه‌ریزی صحیحی را مطابق با سیاست‌های دانشجویان انجام دهند. همچنین ضروری است مسئولین تربیت بدنی دانشگاه، با برنامه‌ریزی صحیح و منطقی در عرصه‌های فرهنگی، ورزشی و تأمین امکانات و تجهیزات ورزشی، زیرساخت‌های لازم جهت افزایش روحیه ورزشی جهت شرکت در برنامه‌های ورزشی را پیش‌بینی کنند.

پسران بوده، و بین متغیرهای وضعیت تأهل، رشته تحصیلی، محل سکونت و درآمد با میزان پرداختن به ورزش نیز تفاوت معنی‌دار بوده است (۱۸). مطالعه چندمرکزی وسیع در ۲۳ کشور مختلف نشان داد میزان فعالیت فیزیکی در دانشجویان، کمتر از میزان توصیه‌شده و متأثر از فاکتورهای فرهنگی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی جامعه و افراد می‌باشد (۲۰).

در مطالعه حاضر بین دو جنس مذکر و مؤنث از لحاظ چگونگی گذراندن اوقات فراغت، اختلاف معنی‌داری وجود داشت. همچنین ساعات اوقات فراغت دختران و میزان وقت‌گذرانی در تشکلهای، در دختران بیشتر از پسران بود و انجام بازی‌ها و سرگرمی‌های مختلف، ورزش و تماشای تلویزیون در طول روز نیز در پسران بیشتر گزارش شد. در مطالعه Paudel در نپال (سال ۲۰۱۴) نیز دختران جوان دارای فعالیت فیزیکی کمتری نسبت به پسران بودند و بیشتر از پسران استراحت می‌کردند، همچنین نوجوانان ساکن نواحی روستایی که زمین بازی در مدرسه نداشتند بیش از ۶ ساعت استراحت می‌کردند (۲۱) در مطالعه دیگری نیز زنان، ساعات فراغت بیشتری نسبت به مردان داشتند و مهم‌ترین فعالیت‌های آنها استراحت، مطالعه، گوش دادن به رادیو، صحبت با دوستان، بهداشت فردی، تماشای تلویزیون و انجام کارهای منزل بود (۱۶). به‌علاوه، نتایج مطالعه‌ای که روی میزان فعالیت فیزیکی بالغین جوان در ۲۱ کشور اروپایی (۲۲) در زمان اوقات فراغت انجام گرفت نشان داد میزان انجام فعالیتهای فیزیکی مردان (۷۳/۲٪) بیش از زنان (۶۳٪) بوده است. قابل‌ذکر است عدم استفاده صحیح از اوقات فراغت می‌تواند مسائل بی‌شماری را برای جوانان و نوجوانان ایجاد کند؛ به‌نحوی که رفتارهای پرخطر را در آنان افزایش می‌دهد. براساس نتایج مطالعه حاضر، کشیدن سیگار و قلیان در دانشجویان ساکن خوابگاه، به‌طور معنی‌داری بیش از دانشجویان بومی می‌باشد. علت این اختلاف را می‌توان به نبود نظارت والدین، دوری از خانواده و مشکلات روحی و روانی خاص دوران دانشجویی نسبت داد که البته در مطالعات دیگر نیز به آن اشاره شده است (۲۴، ۲۳، ۱).

استفاده علمی و آموزشی از شبکه‌های اجتماعی در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد، بیش از دانشجویان دکتری حرفه‌ای و کارشناسی بود، اما ارتباطی با رشته تحصیلی نداشت.



## تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی شرکت کنندگان در مطالعه و معاونت محترم

پژوهشی تشکر می‌نماییم.

## References:

1. Ghaem H, Mohammad Salehi N, Mohammad Beigi A. Assessment of spending leisure time in students of Shiraz University of Medical Sciences, 2005. *Iranian J Med Educ* 2008;8(1):71-80. [Full Text in Persian]
2. Rahmani A, Pour-ranjbar M, Bakhshinia T. Evaluation and comparison of Zanjan Universities female students leisure activities: The role of sport and physical education. *J Rafsenjan Univ Med Sci* 2006;5(3):209-16. [Full Text in Persian]
3. Rejali M, Mostajeran M, Memarzadeh Z, Azizi N. The cultural and educational activities among students of the school of health in Isfahan university of medical sciences. *Health Sys Res* 2010;6(1):50-6. [Full Text in Persian]
4. Lotfi MH, Aminian AH, Ghomizadea A. Leisure times status amongst students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences-Yazd, Iran. *Int J Sports Manag Recreation Turism* 2011;7:44-52.
5. Kiani M, Shirvani T, Ghanbari H, Kiani S. Position on how to spend leisure time sports activities for the veterans and disabled. *Iran J War Public Health* 2013;5(2):26-34. [Full Text in Persian]
6. Masrouf FF, Tondnevis F, Mozaffari AA. Investigating of leisure time activities in female students at Iran's Islamic Azad University. *Eur J Exp Bio* 2012;2(4):1062-70.
7. Zarey A, Tondnevis F. Comparison the method of spending leisure time of medical science students with non-medical and azad students. *J Mov Sci Sport* 2002;1(2):18-24. [Full Text in Persian]
8. Tondnevis F. The method of spending leisure time of student's national universities' with emphasis on sport activities. [PhD thesis]. Tehran; University of Tehran; 1996. p. 190-208. [Text in Persian]
9. Tondnevis F. The Physical activities in leisure time of the Iranian women. *Harakat* 2002;12:87-94. [Full Text in Persian]
10. Buhalis D, Law R. Progress in information technology and tourism management: 20 years on and 10 years after the Internet—The state of eTourism research. *Tour Manage* 2008;29(4):609-23.
11. Hurling R, Catt M, De Boni M, Fairley BW, Hurst T, Murray P, et al. Using internet and mobile phone technology to deliver an automated physical activity program: randomized controlled trial. *J Med Internet Res* 2007;9(2):e7.
12. McKenzie TL, Marshall SJ, Sallis JF, Conway TL. Leisure-time physical activity in school environments: An observational study using SOPLAY. *Prev Med* 2000;30(1):70-7.
13. Sjolie AN, Thuen F. School journeys and leisure activities in rural and urban adolescents in Norway. *Health Promot Int* 2002;17(1):21-30.
14. Momenan AA, Delshad M, Mirmiran P, Ghanbarian A, Azizi F. Leisure time physical activity and its determinants among adults in tehran: Tehran Lipid and Glucose Study. *Int J Prev Med* 2011;2(4):243-51.
15. Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysohoou C, Kavouras S, Stefanadis C. The associations between leisure-time physical activity and inflammatory and coagulation markers related to cardiovascular disease: The ATTICA Study. *Prev Med* 2005;40(4):432-7.
16. Czabak-Garbacz R, Skibniewska A, Mazurkiewicz P, Wisowska A, Gdula A. Comparison of planning and using free time among students of the Faculty of Pharmacy and the faculty of nursing and health sciences. *Ann Univ Mariae Curie Sklodowska Med* 2003;58(2):350-6.

17. Wojdak-Haasa E, Zarzeczna-Baran M, Pegiel-Kamrat J. Ways of spending free time by students of the Medical University of Gdansk in relation to their health behavior. *Wiad Lek* 2002;55(Suppl 1):565-70.
18. Mozafari A, Safania A. The ways of spending leisure time in students of Islamic Azad University with emphasis to sport activities. *Olumpic* 2004;12(1):117-26. [Full Text in Persian]
19. Rejali M, Mostajeran M. Assessment of physical activity in medical and public health students. *J Educ Health Promot* 2013;2:19.
20. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med* 2004;39(1):182-90.
21. Paudel S, Subedi N, Bhandari R, Bastola R, Niroula R, Poudyal AK. Estimation of leisure time physical activity and sedentary behaviour among school adolescents in Nepal. *BMC Public Health* 2014;14:637.
22. Steptoe A, Wardle J, Fuller R, Holte A, Justo J, Sanderman R, et al. Leisure-time physical exercise: Prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Prev Med* 1997;26(6):845-54.
23. Mohammadbeigi A, Mohammadsalehi N. Prevalence of Internet addiction and related risk factors in students. *J Guilan Univ Med Sci* 2011;20(78):41-48. [Full Text in Persian]
24. Mohammadbeygi A, Ghamari F, Salehi B. Depression symptoms prevalence, general health status and its risk factors in dormitory students of Arak universities 2008. *Arak Med Univ J* 2009;12(3):116-23. [Full Text in Persian]