



تدوین مدل مفهومی گذران اوقات فراغت با نقش واسطه‌گری انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی در نوجوانان


دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

نوشین میرجهانیا 

استاد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

محمد رضا عابدی  *

استادیار دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان،
ایران.

مسعود دیاریان 

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تدوین مدل مفهومی گذران اوقات فراغت نوجوانان دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی بوده است. روش پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی (کلاسیکی) و ابزار جمع‌آوری اطلاعات، مصاحبه عمیق بوده است. جامعه پژوهش نوجوانان ۱۸-۱۶ ساله و افراد شاغل دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی بوده است. نمونه‌گیری به صورت هدفمند بوده به این صورت که تا جایی که دیگر اطلاعات جدیدی دست پیدا نمی‌شد نمونه‌گیری نیز پایان می‌پذیرفت؛ بنابراین نمونه شامل ۶ نوجوان و ۶ فرد دارای انطباق‌پذیری بالا بوده که در یک مصاحبه نیمه ساختاریافته شرکت کردند. داده‌های حاصل با روش کلاسیکی تحلیل شدند و مضامین اصلی اوقات فراغت استخراج شد لازم به ذکر است برای اعتبار‌یابی داده‌ها از روش سه سوسازی (مصاحبه با والدین، متخصصین و تحلیل متون) استفاده شد. به دین ترتیب عوامل اوقات فراغت در دو مضمون اصلی کدگذاری شد که هر کدام دارای مضامین فرعی دیگری می‌شد. مضامین اصلی به دست آمده عبارت‌اند از ۱- رضایت از اوقات فراغت که شامل فاکتورهای مثبت فردی، فاکتورهای مثبت خانوادگی و فاکتورهای مثبت اجتماعی ۲ - عدم رضایت از اوقات فراغت شامل فاکتورهای منفی فردی، فاکتورهای منفی خانوادگی و فاکتورهای منفی اجتماعی. به‌طور کلی اوقات فراغت

از عوامل متعدد مثبت و منفی فردی، خانوادگی و اجتماعی متأثر است و شناخت این فاکتورها می‌تواند در سیاست‌گذاری مسئولین تربیتی کشور سودمند باشد.

کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، انطباق‌پذیری مسیر شغلی، نوجوانان.

مقدمه

امروزه، افراد با ایجاد برخی از استراتژی‌ها برای خلاص شدن از فشار کار و تجدید و تقویت خود، به اوقات فراغت پناه می‌آورند قسمت‌های شلوغ و خسته‌کننده زندگی کاری و سایر فعالیت‌های اجباری، فعالیت‌های اوقات فراغت را به بخشی اساسی از زندگی تبدیل کرده است. افراد در این دوره زمانی در فعالیت‌هایی مانند تفریح، افزایش بینش، سلامتی، کنار هم بودن، هیجان، به دست آوردن تجارب مختلف در خارج یا خارج از خانه، در مناطق باز یا بسته یا به صورت فعال- منفعل، در شهرها یا روستاها شرکت می‌کنند. درعین حال، در فعالیت‌های اوقات فراغت مزایای اوقات فراغت از نظر افزایش تجارب زندگی، تحقق بخشیدن به خود (افزایش انرژی زندگی در آن‌ها)، استفاده آگاهانه و تجدید انرژی افراد و نهایتاً بالا رفتن کیفیت زندگی دیده می‌شود (اسکیلز، یلدیز و آیهان، ۲۰۱۹). اوقات فراغت و نحوه گذران آن دارای وجوه گوناگون، متمایز و گاه متضادی هستند. به‌طور کلی می‌توان برای اوقات فراغت دو وجه کارکردی متفاوت در نظر گرفت، از یک طرف فرصتی برای بروز استعدادها و توانمندی‌ها و از طرف دیگر راهی برای شکل‌گیری برخی از آسیب‌های اجتماعی است. پژوهش‌ها نشان داده است که در صورت استفاده مناسب، اوقات فراغت یک فرصت به حساب می‌آید و در صورت نداشتن برنامه مناسب برای استفاده درست می‌تواند یک تهدید واقعی هم برای فرد و هم برای جامعه به حساب آید (مهرداد، ۱۳۹۰) برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت نه تنها از هدر رفتن منابع و امکانات جلوگیری کرده بلکه باعث جذب یک سلسله امکانات می‌شود و نیروهای فرد را شکوفا می‌سازد (بحرانی پور، ۱۳۹۸). گذران اجباری و بدون علاقه‌ی فراغت، از شکوفایی استعدادها و توانایی‌های انسان جلوگیری می‌کند و رشد، نوآوری، ابداع و ابتکار افراد را تقلیل می‌دهد (عزیزی، اسدی، کریمی نیا و انصاری مقدم، ۱۴۰۰). نداشتن برنامه‌ای مفید و استراتژی مشخص برای سپری کردن مؤثر این اوقات بدون شک

زمینه را برای بروز بسیاری از مفاسد اجتماعی فراهم آورده و در نهایت امنیت و نظم اجتماعی را به مخاطره می‌اندازد (مکلین، امی، هورد و براتیان و روجرز^۱، ۲۰۰۵).

مطالعه در مورد اوقات فراغت پیشینه قابل توجهی دارد. روجک، استاد جامعه‌شناسی و فرهنگ دانشگاه ناتینگهام ترنت، در سال ۲۰۰۳ به دلیل دستاوردهای برجسته در زمینه مطالعات فراغت، موفق به دریافت جایزه آلن واساپورا شد. روجک با استناد به منابع انسان‌شناسانه و منابع مربوط به مطالعات اوقات فراغت، به استدلال درباره رابطه فرهنگ و فعالیت‌های اوقات فراغت پرداخت. (روجک^۲، ۲۰۰۰، به نقل از معاونت مطالعات و تحقیقات سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۷) بوردیو^۳ در عرصه اوقات فراغت و سبک زندگی، دیدگاه جدیدی را پدید آورد. او به عرصه و میدان توجه می‌کند می‌گوید مطابق با هر میدان، سرمایه‌هایی شکل می‌گیرد که سبک‌های زندگی گوناگونی را به صورت عادت واره وجود می‌آورد (ریتزر^۴، ۱۳۸۰ به نقل از فکوهی، ۱۳۸۴). از نظر بوردیو، موقعیت‌های اجتماعی افراد بر سرمایه‌های فرهنگی و اقتصادی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و امکانات و منابع اقتصادی و فرهنگی متفاوتی را در اختیار افراد قرار می‌دهد (خلقتی، ۱۳۹۹). دو مازیه نیز پژوهش‌های مفصلی در حوزه اوقات فراغت انجام داده است؛ اما آنچه در نظریه‌اش اهمیت ویژه‌ای دارد طبقه‌بندی او از انواع مختلف فراغت است که شامل: فراغت‌های جسمانی، هنری، عملی، فکری، اجتماعی می‌باشد. (برازنده‌تر، ۱۳۷۶، به نقل از سفیری و مدیری، ۱۳۹۰) همچنین استانلی پارکر^۵ نظریه پرداز اجتماعی مدعی است ماهیت فراغت تنها در ارتباط با کار قابل درک است و بدون کار فراغت معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد. فعالیت‌های جامعه صنعتی است که سبب بسط و گسترش فعالیت‌های فراغتی می‌شود (ربانی و شیری، ۱۳۸۸) با توجه به مطالعات می‌توان گفت فراغت عرصه‌ای است که اختیار و آزادی انسان‌ها در آن بیشتر قابل اعمال است و از این‌روست که گفته‌اند این مؤلفه

1. Mclean Dantel, D, Amy, R. Hurd & Brattain, N, & Rogers.

2. Rojek, C.

3. Bourdieu, P.

4. Ritzer

5. Parker, S.

می‌تواند فرهنگ ایجاد کند و هویت فرد را آشکار سازد. بر اساس منشور جهانی فراغت، تأمین فراغت برای کیفیت زندگی به اندازه تأمین سلامت و آموزش اهمیت دارد (روجک، ۲۰۰۹، ترجمه مخبر، ۱۳۸۸). یک عملکرد "جدی" برای یک فعالیت اوقات فراغت را می‌توان با پشتکار و تاب‌آوری در برابر مشکلات، قصد برای ادامه مشارکت‌ها و تلاش برای کسب مهارت و دانش و شکل‌گیری یک هویت متصل به فعالیت اوقات فراغت انتخاب‌شده، توصیف کرد (استینز^۱، ۲۰۰۷). تحقیقات قابل‌توجهی نیز در این زمینه انجام شده است به‌عنوان نمونه بررسی عوامل و سبک زندگی در مورد اوقات فراغت (زاروتیس، توکارسکی^۲، ۲۰۲۰)؛ تأثیر خانواده بر اوقات فراغت (پتروویک، دیمتریچویک^۳، ۲۰۲۰)؛ بررسی فعالیت‌های اوقات فراغت کودکان و نوجوانان (آهومبر، وگل، گراف، کیس و پائولین^۴، ۲۰۱۹)؛ ارزیابی گذران اوقات فراغت در رسانه‌های اجتماعی (خلقتی، ۱۳۹۹)؛ تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان کشور (منصوری، فرزانه و حمیدی، ۱۳۹۹) و نیازهای و مسائل مؤثر در اوقات فراغت (عبدلی و عبدلی، ۱۳۹۶). در این راستا به‌طور کلی مشخص شده است عملکرد افراد برای فعالیت‌های مختلف اوقات فراغت می‌تواند متفاوت باشد که ممکن است تأثیر آن‌ها بر منابع افراد نیز دیده شود (استینز، ۲۰۰۷).

انطباق‌پذیری مسیر شغلی در ابتدا در مسیر شغلی سنتی رایج برای اولین بار ظاهر شد و به‌عنوان ابزار و راهی برای ساخت و تفسیر و پیشبرد رشد مسیر شغلی بزرگ‌سالان و برای تقویت بلوغ شغلی آنان و از طرفی به‌عنوان یک فرایندی در رشد مسیر شغلی نوجوانان به کار رفت. در واقع با پیدایش الگوی طراحی مسیر زندگی، انطباق‌پذیری مسیر شغلی به‌عنوان یک ساختار کاردینال و هدف اصلی برای رضایت و موفقیت در مسیر زندگی تکامل یافته است (هارتانگ، کادارت^۵، ۲۰۱۷ به نقل از ساویکاس^۶ و همکاران، ۲۰۰۹) این

1. Stebbins, R. A.

2. Zarotis, G. F, Tokarski, W.

3. Petrović, J, Dimitrijević, D.

4. Auhuber, L, Vogel, M, Grafe, N, Kiess, W, & Poulain, T.

5. Hurtung, P. J, Cadaret, M.C.

6. Savickas, M. L.

مؤلفه به‌عنوان نگرش، شایستگی و رفتارهایی که افراد برای تناسب خود و کار از آن استفاده می‌کنند نیز دیده می‌شود (هلادو، لازاروا و لوسکووا^۱، ۲۰۱۹). ساویکاس این سازه را تحت عنوان منبع روان‌شناختی که فرد در حین ساخت مسیر شغلی خود برای روبه‌رو شدن با وظایف رشد شغلی، گذارهای کاری و آسیب‌های اشتغال به کار می‌برد، تعریف کرد (عابدی، حق‌شناس، ۱۳۹۹ به نقل از ساویکاس ۲۰۰۵). در دنیای ناپایدار امروزی افراد برای ارتقاء انطباق‌پذیری باید از طریق خود‌اندیشی و افزایش و رشد مهارت‌ها به سمت درون خود بنگرند و به‌طور مؤثر خود‌نظارتی داشته باشند تا بتوانند مقاومت خود را افزایش دهند (روسیر^۲، ۲۰۱۵). تحقیقات نشان می‌دهند که اشخاص انطباق‌پذیر، در یافتن فرصت‌های کاری توانایی بیشتری دارند، در گذارهای کاری موفق‌تر هستند و امنیت بیشتری را در استخدام تجربه می‌کنند (صاحبی اصفهانی، نیلفروشان، ۱۳۹۹ به نقل از کوئن، کله و وان ویانن^۳، ۲۰۱۲). هرشی^۴ (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان داد نوجوانانی که سطح بالایی از انطباق‌پذیری را دارا هستند در تسلط بر گذارهای شغلی موفق‌تر هستند همچنین انطباق‌پذیری شغلی نشانه‌ای از رشد و پیشرفت نوجوانان است که به رشد مثبت وی می‌انجامد و باعث بهزیستی، کاهش پریشانی و رفتارهای مشکل‌ساز خواهد شد (انصار الحسینی، عابدی و نیلفروشان، ۱۳۹۹ به نقل از هرشی، ۲۰۱۰). پژوهش‌های اخیر که در مورد اعتبار یابی مقیاس انطباق‌پذیری انجام گرفته است ضمن تأیید این مقیاس نشان دادند چهار بعد (دغدغه، کنترل، کنجکاوی و اعتماد) برای توصیف این سازه کفایت می‌کند (عابدی و حق‌شناس ۱۳۹۹ به نقل از هامتیاکس، هاسیمند و ریگناد^۵، ۲۰۱۳) به‌طور خلاصه کنجکاوی به کاوش در مورد مشاغل، دغدغه باعث ایجاد آینده‌متحمل، اعتماد کمک به غلبه بر موانع و توانمندسازی خود برای آینده شغلی و کنترل مالکیت انتخاب آینده را توضیح می‌دهد (ساویکاس، ۲۰۰۲). اکثر تحقیقاتی که در حوزه انطباق‌پذیری انجام شده

-
1. Hlado, P, Lazarova, B, & Hlouskova, L.
 2. Rossier, J.
 3. Koen, J, Klehe, U. C, & Van Vianen, A. E.
 4. Hirschi, A.
 5. Hamtiaux, A, Houssemand, C, & Vrignaud, P.

به صورت همبستگی بوده است (روسو، هاجبوتا، مایرن، گراسیم و گاور لوآیی^۱، ۲۰۱۵؛ ایسپیر، الیبول و سونمز^۲، ۲۰۱۹؛ راموس و لویز^۳، ۲۰۱۸؛ تاجیک و رسولی، ۱۳۹۶) و یا به عنوان متغیر وابسته مورد مداخله قرار گرفته (کانتن، کانتن و باران^۴، ۲۰۱۷؛ کانتن، ۲۰۱۷؛ محمدی، نیلفروشان و سمعی، ۱۳۹۵) (انصار الحسینی، عابدی و نیلفروشان ۱۳۹۹). از دیگر نمونه تحقیقات انجام شده در این راستا، جهت یابی رویکرد پست مدرن در مسیریابی مسیر شغلی (سیمونوویک، اسورکو و باباروویک^۵، ۲۰۲۰)؛ بررسی اعتبار افزایشی انطباق پذیری مسیر شغلی در پیش بینی عملکرد دانشگاهی (آوران، بورتاورد و زانفایراسکو^۶، ۲۰۱۹)؛ تأثیر انطباق پذیری و جنسیت را در مشکلات تصمیم گیری نوجوانان (کاراکان ازمیر^۷، ۲۰۱۹)؛ نقش خوش بینی و انطباق پذیری مسیر شغلی در موفقیت تحصیلی (علی پور اصفهانی، صادقی، ۱۳۹۹)، تأثیر مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انطباق پذیری مسیر شغلی دانشجویان (نعیمی، مظاهری، ۱۳۹۶) را می توان نام برد.

از دیدگاه کلی محققان به نقش احتمالی تجارب غیر شغلی در توسعه تاب آوری و انطباق پذیری شغلی اشاره کرده اند از آنجایی که اوقات فراغت جدی یک فعالیت غیر شغلی است که بنا به تعریف، نیاز به پشتکار از طریق روبرو شدن با مشکلات دارد، این فرصت را برای توسعه انعطاف پذیری فراهم می کند (روتز^۸، ۱۹۹۳ به نقل از کلی، استروس، آرنولد و استراید^۹، ۲۰۲۰) نظریه ها و همچنین تجارب مختلف از این ایده پشتیبانی می کنند که اوقات فراغت وقتی دارای جدیت بالا باشد می تواند منابع لازم برای مسیر شغلی را در اختیار فرد قرار دهد. باین حال، پیشنهاد می شود که سرمایه گذاری افراد علاوه بر به دست آوردن منابع جدید، شامل دستیابی به اهداف آن منبع و پشتکار و تعهد برای استفاده از آن

-
1. Rusu, A, Măirean, C, Hojbotă, A. M, Gherasim, L. R, & Gavriiloaiei, S. I.
 2. Ispir, Ö, Elibol, E, & Sönmez, B.
 3. Ramos, K, Lopez, F. G.
 4. Kanten, S, Kanten, P, & Baran, M.
 5. Simunovic, M. Sverko, I. & Babarovic, T.
 6. Avram, E. Burtaverde, v. & Zanfirescu, A-S.
 7. Karacan-Ozdemir, N.
 8. Rutter
 9. Kelly, C. M, Strauss, K, Arnold, J, & Stride, C.

نیز باشد (هالبلین، ناوئو، پاستین یوندردل و وستمن^۱، ۲۰۱۴). با توجه به پیشینه‌ها و مرور آن‌ها مشخص می‌شود محققان کمتر از طریق پژوهش‌های کیفی به پیش‌بینی عوامل تأثیرگذار بر گذران اوقات فراغت با توجه به انطباق‌پذیری مسیر شغلی در نوجوانان پرداخته‌اند از این رو این پژوهش درصدد پر کردن این خلأ از طریق یک مطالعه کیفی به تدوین یک مدل مفهومی می‌پردازد؛ بنابراین پاسخگویی به سؤالات زیر مورد توجه این پژوهش بوده است:

گذران اوقات فراغت نوجوانان با واسطه‌گری انطباق‌پذیری مسیر شغلی دربردارنده چه مضامینی است؟
مدل مفهومی گذران اوقات فراغت با واسطه‌گری انطباق‌پذیری مسیر شغلی چگونه است؟

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش کیفی می‌باشد به منظور طراحی مدل برای اوقات فراغت نوجوانان دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی، مضمون‌های مرتبط از طریق روش پدیدارشناسی کشف شد. پدیدارشناسی به عنوان یک استراتژی تحقیق یا به عنوان یک نوع نگرش (مجموعه نظام خاصی که یک موضوع را در چارچوب آن بتوان تحقیق کرد)، مطرح می‌باشد. هدف آن، توصیف صریح و شناسایی پدیده‌هاست، آن گونه که در موقعیتی خاص از سوی افراد ادراک می‌شوند (واندراستاپ، جانسون^۲، ۲۰۰۹). به منظور اعتبار یابی داده‌ها از روش سه سوسازی استفاده شد که مشتمل‌اند بر: مصاحبه با والدین نوجوانان، متخصصان و تحلیل متون.

جامعه آماری مورد مطالعه نوجوانان دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی رده سنی ۱۶-۱۸ سال و افراد شاغل دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی در رده سنی ۳۰-۲۵ سال تشکیل شده است که به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب گردیدند. معیارهای ورود به

1. Halbesleben, J. R. B, Neveu, J. P, Paustian-Underdahl, S. C, & Westman, M.
2. Vanderstoep, S. W, Johnson, D. D.

پژوهش برای مصاحبه عبارت‌اند از: نوجوانان و افراد شاغل دارای انطباق‌پذیری بالا (بر طبق سنجش با مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی CCAS)^۱ در رده سنی ذکر شده که حاضر به همکاری بودند. نمونه‌گیری تا حد اشباع داده‌ها ادامه یافت به این صورت که مصاحبه تا جایی که دیگر به اطلاعات جدیدی دست پیدا نمی‌شد پایان می‌پذیرفت (گال، بورگ و گال^۲ ۱۹۹۶، ترجمه نصر اصفهانی، ۱۳۸۳) و در نهایت ۶ نوجوان و ۶ فرد شاغل (۱۲ نفر) در این مطالعه شرکت نمودند (برای اطمینان و اعتباربخشی از نتایج، مصاحبه با ۶ فرد شاغل دارای انطباق بالا نیز به صورت بیان تجربه زیستی دوران نوجوانی آن‌ها انجام گرفت). در این پژوهش از مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی (CCAS) و مصاحبه نیمه ساختار استفاده گردید. مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی در سال ۲۰۱۲ با همکاری ۱۳ کشور دنیا به سرپرستی مارک ساویکاس ساخته شده است ۲۴ ماده (سؤال دارد و از چهار خرده مقیاس دغدغه، کنترل، کنجکاوی و اعتماد تشکیل شده و آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کند (ساویکاس و پورفیلی^۳، ۲۰۱۲) هر خرده مقیاس شش ماده را به خود اختصاص داده است. پاسخ‌دهنده با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (قوی نیست) تا ۵ (قوی‌ترین) به ماده‌های این مقیاس پاسخ می‌دهد. برای انتخاب افراد دارای انطباق‌پذیری بالا از این مقیاس استفاده شد. همچنین برای جمع‌آوری داده‌های کیفی از مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده شد. در این مصاحبه پژوهشگر فهرستی از پرسش‌های طرح‌شده را ارائه کرد. در طراحی سؤالات سعی شد جهت تضمین اعتباری و روایی معیارهایی همچون ارتباط پرسش با تحقیق، واضح و روشن بودن و جهت‌دار نبودن سؤالات رعایت شود سپس این سؤالات به پنج متخصص ارائه و با توجه به نظر آن‌ها مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت و در نهایت سه سؤال انتخاب و در مکانی آرام و با رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش مطرح و از شرکت‌کنندگان خواست به صورت آزادانه به آن‌ها پاسخ دهند. سؤال اصلی بر مبنای تجارب اوقات فراغت و فعالیت‌های انجام‌شده پرسیده شد. همچنین در صورت وجود ابهام برای شرکت‌کننده و یا

1. Career Adapt-Ability Scale

2. Gall, M. D, Borg, W.R, & Gall, J. P.

3. Savickas, M. L, & Porfeli, E. J.

پاسخ‌های آنان، پرسش‌های دیگری نیز مطرح گردید یا به تفحص بیشتر در پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان پرداخته شد تا در واقع از آزادی و اختیار کافی در مصاحبه برخوردار باشند. هر مصاحبه به‌طور میانگین بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه طول کشید و به‌صورت صوتی (با اجازه شرکت‌کننده) ضبط و کلمه به کلمه نوشته شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کلایزی^۱ استفاده شد که یکی از رویه‌های پرکاربرد در تحلیل در تحقیقات پدیدارشناسی است (محمد پور، ۱۳۹۲). طبق این روش، در این پژوهش پس از انجام مصاحبه و پیاده‌سازی مصاحبه بر روی کاغذ، کلیه پاسخ‌ها و توصیفات شرکت‌کنندگان در مورد اوقات فراغت مکرراً مطالعه شد و در ادامه به‌منظور درک بهتر این مفاهیم و هم‌احساس شدن با شرکت‌کنندگان استفاده از روش‌های مقبولیت داده‌ها با مرور دست‌نوشته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان استفاده شد، سپس جملات و واژگان مرتبط با پدیده مورد مطالعه استخراج شد و به هر کدام از آن‌ها معنی و مفهوم خاصی داده شد. سپس فرمول‌بندی (دسته‌بندی مفاهیم مشترک به دست‌آمده)، رجوع به مطالب اصلی و مقایسه ایده‌ها و ترکیب آن‌ها، توصیف نهایی پدیده و بازگردانی توصیف پدیده‌ها به مشارکت‌کنندگان در راستای معتبرسازی نتایج انجام گرفت. در این راستا ۱۷ مفهوم مشترک به دست آمد و از دسته‌بندی‌های آن‌ها ۶ مضمون فرعی و ۲ مضمون اصلی نام‌گذاری شدند که هم‌اکنون اصلی یعنی گذران اوقات فراغت را پوشش دادند. برای بررسی اطمینان بخشی داده‌ها از روش سه سو سازی، مصاحبه با خانواده‌ها و متخصصین از سطوح علمی مختلف و ثبت نظرات آن‌ها و تحلیل متون معتبر نیز استفاده شد. در تحلیل متون ابتدا مفاهیم موجود در مقالات و کتب به‌صورت باز کدگذاری شدند و با توجه به پیشینه‌ها و نظریه‌های اوقات فراغت در غالب مضامین فرعی نام‌گذاری و نهایتاً چند مضمون فرعی که معنای مشترکی داشتند تحت مضمون اصلی نام‌گذاری که هم‌اکنون اصلی یعنی گذران اوقات فراغت را حمایت کردند.

یافته‌ها

در جدول ۱ ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کنندگان نشان داده شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کننده‌ها

نمره انطباق (CCAS)	سن	جنسیت	شرکت‌کننده
۱۰۶	۱۶/۵ سال	مرد	کد ۱
۹۰	۱۵ سال	زن	کد ۲
۱۰۳	۱۷ سال	زن	کد ۳
۹۵	۱۷ سال	مرد	کد ۴
۹۳	۱۶ سال	مرد	کد ۵
۱۱۰	۱۷/۵ سال	زن	کد ۶
۱۰۱	۲۷ سال	مرد	کد ۷
۹۱	۲۸ سال	زن	کد ۸
۱۰۸	۳۰ سال	مرد	کد ۹
۱۰۹	۲۶ سال	مرد	کد ۱۰
۱۰۰	۲۹ سال	مرد	کد ۱۱
۱۰۸	۲۹ سال	مرد	کد ۱۲

همان‌گونه که در داده‌های جدول ۱ مشخص است میانگین سنی شرکت‌کنندگان نوجوان ۱۶/۵ و میانگین نمره انطباق‌پذیری آنان ۹۹/۵ و میانگین سنی افراد شاغل ۲۸ و میانگین نمره انطباق‌پذیری آنان ۱۰۲ می‌باشد.

نمونه‌های از نتایج تحلیل حاصل از مصاحبه با نوجوانان، افراد شاغل و متخصصین، والدین نوجوانان و متون و مقالات معتبر در ادامه ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه‌ای از نتایج مصاحبه با نوجوانان دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
گذران اوقات فراغت	رضایت از اوقات فراغت	عوامل مثبت فردی	خود تصمیمی خود ابرازی خود کنترلی	دفعه اولی که به صورت جدی طراحی رو شروع کردم اول ترسیدم ولی بعد به خودم مسلط شدم خوبه که بتونی تصمیم بگیری و دیگران کارت رو قبول کنن و تشویق بشی و خودی نشون بدی.
		عوامل مثبت خانوادگی	پذیرش احترام	یکی به خاطر خانوادم که بهم افتخار کنن و خیالشون راحت باشه که من قدر هر کاری که برام کردن رو میدونم و تلاش می‌کنم
		عوامل مثبت اجتماعی	پذیرش جایگاه	بین دوستانم و بعداً در زندگی شخصی‌ام میتونم خودم رو مطرح کنم که دیگه بزرگ شدم و میتونه پدر و مادر روم حساب کنن و حتی گاهی تصمیم‌های مهم رو هم خودم بگیرم اینطوری درآینده هم اون جایگاهی که خودم می‌خوام و خانوادهم دوست دارن به دست بیارم
	عدم رضایت از اوقات فراغت	عوامل منفی فردی	فقدان شناخت خود و تنظیم هیجان	دوست دارم بیشتر بدونم که باید چی کار کنم دوست دارم هیجانم رو و احساسم رو بشناسم و همه چیز رو در مورد خودم بدونم ولی نمیدونم.
		عوامل منفی خانوادگی	فقر اقتصادی فقر فرهنگی فقر شناختی	یه دوست دارم که پدر و مادرش مشکل دارن عاطفی و مالی و میخوان جدا بشن. از نظر فرهنگی خیلی بالا هستن ولی به نظرم این فرهنگ نیست که آدم‌ها پول و سواد داشته باشن باید بتونی بقیه رو درک کنی اونها بچه هاشون رو درک نمیکنن و دوستم حال خوبی نداره.
		عوامل منفی اجتماعی	فقدان امکانات اجتماعی	البته خیلی مهمه که جامعه خوبی هم داشته باشیم که بتونه کمک کنه و امکانات کافی نداره برای نوجوانان البته امکاناتی که مختص نوجوانان باشه تا حس رضایت کنن و دنبال کار خلاف نرن.

جدول ۳. خلاصه‌ای از نتایج مصاحبه با افراد شاغل دارای انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
گذران اوقات فراغت	رضایت از اوقات فراغت	عوامل مثبت فردی	خودشناسی خودکنترلی	من زیاد نمیتونستم و نمی‌خواستم با دوستانم وقت بگذرونم و یا زیاد علاف باشم در عوض من هم کارهای موردعلاقه‌ام رو پیدا می‌کردم چون خودمو می‌شناسم و از اونها استفاده می‌کردم
		عوامل مثبت خانوادگی	حس رضایتمندی	وقتی خانواده تحسین می‌کردن که باریکلا که تونستی برای خودت هدف داشته باشی اینکه دوستانم می‌گفتن بازم به تو که یه کاری برای آیندت کردی.
		عوامل مثبت اجتماعی	پذیرش جایگاه	عضو تیم ورزشی بودم و ورزش جز لاینفک زندگی‌ام بود حس آرامش و حس برتری و رقابت خوبی رو تجربه کردم مخصوصاً وقت‌هایی که برنده می‌شدم این حس قوی‌تر می‌شد و اعتمادبه‌نفسم بالاتر می‌رفت باعث می‌شد بیشتر تلاش کنم تا بتونم مطرح‌تر باشم و جایگاه بالاتری رو به دست بیارم.
	عدم رضایت از اوقات فراغت	عوامل منفی فردی	فقدان شناخت خود و تنظیم هیجان	البته دوران نوجوانی همیشه هم خوب پیش نمی‌ره میدونید که گاهی باد و غرور نوجوانی شما رو عقب میاندازه نوجوانان اون جوری که باید از خلق و رفتار خودتون خبر ندارن فکر میکنن هر کاری میکنن درسته و زیاد نصیحت‌پذیر نیستن و اینطوری گاهی اهمال کاری میکنن
		عوامل منفی خانوادگی	فقر اقتصادی فقر فرهنگی	البته همه مثل من نیستن مشکلات خانوادگی، عدم امکانات کافی، هزینه مشکلات جسمی و یا خیلی چیزهای دیگه مانع پیشرفتتون میشه حتی در زمان فراغت. مادر بزرگم پیش ما زندگی می‌کرد همیشه به مادرم غر می‌زد که این بچه عقلش رو از دست میده و بفرستش سرکار و مادرم هم گاهی تحت تأثیر اون بود من رو وادار می‌کرد یه کارهایی بکنم
		عوامل منفی اجتماعی	فقدان امکانات	البته خیلی مهمه که جامعه خوبی هم داشته باشیم که بتونه کمک کنه ولی امکانات کافی نداره برای نوجوانان البته امکاناتی که مختص نوجوانان باشه تا حس رضایت کنن و دنبال کار خلاف نرن

با توجه به نتایج مربوط به مصاحبه‌ها و برای اعتبار یابی داده‌های حاصل از مصاحبه از روش سه سوسازی استفاده شد. منطق بنیادین سه سوسازی به نظر کوک^۱ (۱۹۸۵) این است که وقتی نمی‌دانیم از میان گزینه‌های متعددی که برای «تولید پرسش» و «انتخاب روش» وجود دارند، کدامیک را انتخاب کنیم، همه آن‌ها باید انتخاب شوند. گرارد و تایلر^۲ (۲۰۰۴) نیز بر ضرورت سه سوسازی در پژوهش تأکید دارند و سه پیامد ارزشمند را برای آن ذکر می‌کنند: «امکان تأیید یا رد هر دسته از یافته‌ها؛ تکمیل تجزیه و تحلیل‌ها از طریق فراهم کردن جزئیات عمیق‌تر و دقیق‌تر و ابداع خطوط فکری و بینش‌های جدید به واسطه دقت در رویدادهای پیش‌بینی‌نشده، ناسازگاری‌ها و تناقض‌ها.» (مدنی بروجنی و نصر، ۱۳۸۸)

جدول ۴. خلاصه‌ای از مصاحبه و نظرات متخصصین جهت سه سوسازی

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
گذران اوقات فراغت	رضایت از اوقات فراغت	عوامل مثبت فردی	خودشناسی	استفاده از بازی‌های جدی یا "Serious Games" می‌تواند در این مورد بسیار مؤثر باشد. چون هدف این نوع بازی‌ها فقط سرگرمی و گذران اوقات فراغت نیست بلکه جنبه آموزشی و خودشناسی هم دارد و اگر درست تهیه شوند می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند
		عوامل مثبت خانوادگی	پذیرش حس رضایتمندی مهارت‌آموزی	والدین در ایجاد اوقات فراغت سالم فرزندان باید به استعدادها و علایق و فرصت‌ها و ویژگی‌های محیطی توجه کنند و توجه به این مسائل باید بتواند در راستای ارتقای بهداشت روانی و وضعیت شغلی و اجتماعی نوجوانان مؤثر باشد. آموختن حرفه دارای مزیت‌هایی است و اگر متناسب با علایق دانش‌آموزان باشد در آینده نیز برای او پرمفعت خواهد بود و درک معنای واقعی زندگی از دیگر مزیت‌های آموختن حرفه برای دانش‌آموزان است.
		عوامل مثبت اجتماعی	پذیرش	اوقات فراغت سالم می‌تواند باعث کشف استعداد اجتماعی و برقراری تعاملات برای نوجوانان شود و همین ارتباط‌های اجتماعی با استاد و دانش‌آموزان و همسالان دیگر باعث گسترش مراودات اجتماعی می‌شود.

1. Cook, T. D.
2. Gorard, S, & Taylor, C.

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
گذران اوقات فراغت	عدم رضایت از اوقات فراغت	عوامل منفی فردی	فقدان تنظیم هیجان	واقعیت این است که جوانان و نوجوانان در سن ۱۶ تا ۱۸ سال امروز بزرگ‌ترین سرگرمی کاذبشان استفاده از فضای مجازی هست و گوشی همراه و اینکه سیر می‌کنند در این فضا بدون برنامه‌ریزی و کنترل هیجان
		عوامل منفی خانوادگی	فقر شناختی فقر فرهنگی	عدم برنامه‌ریزی مناسب و حتی شناخت مناسب خانواده از نوجوان شرایط را سخت خواهد کرد.
		عوامل منفی اجتماعی	فقدان امکانات مناسب	متأسفانه در جامعه ما به‌خصوص در قشر نوجوان و جوان هدفمندی وجود ندارد. آنچه هست و تصور می‌شود هدفمندی است. در حقیقت انتخاب ساده‌ترین راه برای رسیدن به اغراضی است که بیشتر زائیده تلاش برای بقا و توانمندی برای رسیدن به فرصتی برای لذت‌های آنی است

جدول ۵. خلاصه‌ای از مصاحبه و نظرات والدین جهت سه سوسازی

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
گذران اوقات فراغت	رضایت از اوقات فراغت	عوامل مثبت فردی	خود تصمیمی خود ابرازی	شاید بهترین اوقات فراغت اون هست که نوجوانان بتونه مسئولیت‌پذیری رو یاد بگیره بتونه خود رو ساپورت کنه یاد بگیره با مشکلات مبارزه کنه ارتباط درست بگیره تصمیم بگیره دوستان خوب انتخاب بکنه و هدر نره-نوجوان باید بیشتر به خودش اعتماد کنه از نظرات دیگران استفاده کنه و از تجارب دیگران درس بگیره.
		عوامل مثبت خانوادگی	پذیرش احترام	بهترین کار همراه بودن با نوجوانان همدل بودن و دوست داشتن اون بدون شرط، شناخت احساسش و کمک بهش با استفاده از تجارب خودمونه. بهترین کار احترام به نوجوان - ایجاد زمینه و بستر مناسب برای بچه، محیط آرام و تأمین هزینه‌هاش و توجه به علاقه و استعدادش

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
گذران اوقات فراغت	رضایت از اوقات فراغت	عوامل مثبت اجتماعی	جایگاه	نوجوان‌ها باید بتوانند تو جامعه برای خودشان یه کاری بکنن یه جای خوب پیدا کنن و در آمد داشته باشن تا خودش احساس خوبی داشته باشه متکی بودن به دیگران آدم‌ها رو از بین میبره چون دیگه اون ارزش رو ندارن من دوست دارم بچه‌هام مستقل باشن بتونن خودشون کاری مفید انجام بدن تا در جامعه جای خوبی پیدا کنن.
		عوامل منفی فردی	فقدان شناخت خود و تنظیم هیجان فقدان هدف عدم مسئولیت‌پذیری	نوجوان‌ها این روزها خیلی پرو هستن زیاد دنبال حرف پدر و مادر نمیرن ولی اگر به‌رحال بتونیم یک کنترل مناسب روی رفتارها دوستان و حتی محیط موبایل داشته باشیم بازم خوبه. من بیشتر کمک - می‌کنم نوجوانم خوب و بدها رو بشناسه و راهنمایی می‌کنم که با چه کسانی رفت‌وآمد کنه اگر کاری بخواد بکنه در جریان باشم و یا اگر برنامه‌ای با دوستانش داره سعی می‌کنم باهاش همراه باشم دوستاش رو می‌شناسم و نمیدارم زیاد هم وقتشون رو به خاطر هیچی هدر بدن اخه خودش به اندازه کافی تجربه نداره و نمیدونه چی درسته چی غلط و هدف مشخصی نداره و گاهی مثل بقیه نوجوانان بی‌مسئولیت است.
		عوامل منفی خانوادگی	فقر فرهنگی	باید برای نوجوان محیط به‌دوراز تنش و دعوا ایجاد کنید تا بتونه درسش رو بخونه. من هم به‌عنوان یک والد تا آنجایی که تونستم به خود فرزندم واگذار کردم از نظر مالی و یا از نظر همراهی. من و همسرم حدود ۵ سال پیش از هم جدا شده‌ایم و پسرم تقریباً با هر دو ما مرادوده داره ولی ن زیاد.
		عوامل منفی اجتماعی	فقدان امکانات مناسب	والا امروزه که بیشتر نوجوان‌ها در حال گذراندن اوقات فراغت از زندگی کردن و کارهای مفید تو جامعه. دیگه با این وضعیت جامعه و امکاناتش یا نوجوان همش خوابن یا توی گوشی کار دیگه ای نمیتونن بکنن.

جدول ۶. خلاصه‌ای از نتایج تحلیل متون و مقالات با روش تحلیل متون جهت سه سوسازی

واحد‌های معنی (مثال)	مفاهیم اولیه	مضامین فرعی	مضامین اصلی	تم اصلی
یکی از مهم‌ترین کارکردهای مثبت اوقات فراغت را می‌توان در فهم مسئولیت‌پذیری و نقش فرد در سازندگی و اعتلای خویش و نیز شناخت نقاط ضعف و محدودیت‌های خود دانست (جوهری، ۱۳۸۵ ص ۱) تجربه مثبت اوقات فراغت در دوران نوجوانی نیز بسیار مفید است زیرا به شکل‌گیری خودمختاری (در تصمیم) و خودکارآمدی نوجوانان کمک می‌کند (استینز، ۱۹۹۲ به نقل از کیولی شین و ساکی یانگ یو، ۲۰۱۳ ص ۱). مزایای متفاوت اوقات فراغت از نظر خودکارآمدی، شایستگی، ارزش خود و سلامت روان قابل تقسیم است (کیولی شین و ساکی یانگ یو ۲۰۱۳ ص ۱). در فراغت وجه مهمی از سبک زندگی جوانان را در جامعه معاصر تشکیل می‌دهند. خود ابرازی و خودآگاهی و تصمیم‌گیری شخصی (فدرسون، ۱۹۷۸، به نقل از ملتفت، عبدی زاده و چییشه، ۱۳۹۲ ص ۳) برنامه‌ریزی و اهمیت دادن به اوقات فراغت، جنبه کنترل و پیشگیری در برابر بیماری‌های اجتماعی را برای فرد دارد و برای جامعه سبب ایجاد انسجام اجتماعی می‌شود (عباس زاده، مبارک بخشایش و معروف پور، ۱۳۹۲ ص ۳)	خودشناسی خود ابرازی خود تصمیمی خودکنترلی	عوامل مثبت فردی	رضایت از اوقات فراغت	گذران اوقات فراغت
شناختی که پدر و مادر از ویژگی‌های شخصیتی، استعداد، خواسته و امیال، نقاط ضعف و قوت و حیات فرزندان خود دارند آنان را به‌عنوان مرجع مناسبی برای کمک و به گذران صحیح فراغت فرزندان‌شان مطرح می‌سازد (غضنفری و آقایی، ۱۳۹۲ ص ۲) امروزه کانون خانواده جایگاهی برای تأمین نیازهای عاطفی، امنیت و احترام، روابط گرم، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت است (رحیمی و قائدی فر، ۱۳۹۲ ص ۲) از عواملی که با رضایت از زندگی خانواده مرتبط است، اهداف مشترک و	احترام پذیرش حس رضایتمندی	عوامل مثبت خانوادگی		

1 Kyulee shin & Sukkyung you

2 Featherstone, M.

تم اصلی	مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه	واحد‌های معنی (مثال)
				ارزش‌ها در میان اعضای خانواده و سلامت روانی و اوقات فراغت است. (آگات، زابریسکی، آگات و رایموند، ۲۰۰۹، ص ۲۰۹)
گذران اوقات فراغت	رضایت از اوقات فراغت	عوامل مثبت اجتماعی	پذیرش جایگاه	در این اجتماع امروز، فرصت‌هایی برای هویت یافتن، خودپنداری مثبت، تعامل اجتماعی، ابراز خلاقیت و حتی انگیزه‌های ذهنی و جسمی برای حفظ سلامت جسمی و روحی در زندگی فردی و اجتماعی ممکن است فقط از طریق اوقات فراغت حاصل گردد (مک لین، هارد و ادرسون ^۱ ، ۲۰۰۵، ص ۱۷۰). نتیجه اوقات فراغت دستیابی به اهداف یک فرد در طول زندگی یا گرفتن بازخورد مثبت از دیگران می‌باشد. مستقل از فعالیت، اوقات فراغت می‌تواند یک نوع پذیرش اجتماعی نیز باشد (ویال ^۲ ، ۱۹۹۲، ص ۸). اوقات فراغت می‌تواند فضا و زمینه لازم برای کار گروهی و افزایش تعاملات اجتماعی و مبادله افکار و ایده‌ها و خلاقیت و آگاهی به وجود آورد (دعاگویی، ۱۳۹۲، ص ۳)
	عدم رضایت از اوقات فراغت	عوامل منفی فردی	فقدان شناخت خود و تنظیم هیجان فقدان هدف عدم مسئولیت‌پذیری	می‌توان گفت که سوژه‌ها در جامعه ایرانی و در مسیر تجربه فراغت نمی‌توانند هویت واقعی خودشان را آن‌گونه که واقعاً هستند، کسب نمایند. مهم‌ترین دلیل خودشان را به‌عنوان بخشی اساسی در برساخت هویت و فرآیند سوژه بودگی «خود» این است که هنوز دارند که بیشتر ناشی از وجود محدودیت‌های ساختاری و «خود» کسب نکرده‌اند که مانع در تجربه فراغت هستند (محمدی، ۱۳۹۲، ص ۱۵). در زمان فراغت معمولاً نوجوانان به خطرات احتمالی فکر نمی‌نمایند و تصور می‌کنند که خود و تنهایی قادر به حمل تمام مشکلات هستند چنانچه برای موارد احتمالی و آینده پیش‌بینی‌های لازم انجام نگیرد ممکن است نوجوان از خود رفتارهای پرخطرگرانه، سازش نایافته و ناپسند اجتماعی

1. Agate, J.R, Zabriskie, R. B, Agete, S.T, & Raymond, P.
2. Mclean, D, Hurd, A. R, & Anderson, D. M.
3. Veal, A. J.

نم اصلي	مضامين اصلي	مضامين فرعي	مفاهيم اوليه	واحد‌های معنی (مثال)
				<p>بروز دهد (مجله ویستا، ۱۴۰۰ ص ۲) اوقات فراغت از نظر اسلام هرگز به معنای «اوقات بی مسؤولیتی «یا» اوقات بیکاری» نیست. زیرا در هر جایی و تازمانی که انسان عقل و اختیار و آگاهی و قدرت داشته باشد، مسؤولیت نیز دارد (شریفی، ۱۳۹۱ به نقل از سنایی ۱۳۹۲ ص ۷۲)</p>
گذران اوقات فراغت	عدم رضایت از اوقات فراغت	عوامل منفی خانوادگی	<p>فقر شناختی فقر اقتصادی فقر فرهنگی</p>	<p>در برنامه‌ریزی برای پر نمودن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در تابستان، خانواده‌ها باید حتی‌المقدور به گرایش‌ها، تمایلات و نیازهای نوجوانان و جوانان توجه کنند همچنین باید وضعیت اقتصادی، فرهنگی و تحصیلی خانواده‌ها، در برنامه‌ریزی‌ها در نظر گرفته شود اگر در پر نمودن بهینه اوقات فراغت دانش‌آموزان به شیوه‌های صحیح تربیتی توفیق حاصل نشود، بی‌شک، زمینه انحرافات در بین دانش‌آموزان فراهم می‌شود و در نتیجه، با عواقب زیانباری مواجه خواهیم شد (زحمتکش، ۱۳۹۷ ص ۲)</p> <p>مشارکت زنان خانواده در فراغت، در مقایسه با مردان هم‌طبقه، به دلیل کمبود زمان و پول محدود می‌شود (روجک ۱۳۸۸، به نقل از ابراهیمی، رازقی و مسلمی پطرودی، ۱۳۹۰، ص ۶)</p>
		عوامل منفی اجتماعی	<p>فقدان امکانات اجتماعی</p>	<p>پژوهش‌های انجام‌شده در ایران حاکی از آن است بسیاری از انحرافات در میان جوانان نتیجه‌ی فقدان برنامه‌ریزی صحیح اجتماعی در گذران اوقات فراغت بوده است (ملتفت، عبدی زاده و حبیبی، ۱۳۹۲، ص ۴) مطالعات انجام‌شده در ارتباط با بزهکاری‌ها حاکی از آن است که در غالب موارد، انحرافات اخلاقی و آسیب‌پذیری‌های اجتماعی با اوقات فراغت همبستگی دارد (پایگاه تخصصی حوزه، ۱۳۹۲) در بسیاری از جوامع جوانان با خطر بالا به‌جای فرصت برای ایجاد ظرفیت و مشارکت، با برنامه‌هایی برای حل مشکلات روزانه هدف قرار می‌گیرند. (سازمان ملل متحد، RethinkingLeisureTime، 2003، ص ۲۲۶)</p>

خلاصه نتایج تحلیل مصاحبه‌ها با نوجوانان در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که ۱۲ مفهوم حاصل شده است که در ۶ مضمون فرعی و ۲ مضمون اصلی خلاصه می‌شوند و تم اصلی یعنی گذران اوقات فراغت را پوشش می‌دهند بنابراین عوامل گذران اوقات فراغت از نظر نوجوانان شامل فاکتورهای مثبت فردی (خود تصمیمی، خود ابرازی و خودکنترلی)؛ فاکتورهای مثبت خانوادگی (پذیرش و احترام)؛ فاکتورهای مثبت اجتماعی (پذیرش و جایگاه) فاکتورهای منفی فردی (فقدان شناخت خود و تنظیم هیجان)؛ فاکتورهای منفی خانوادگی (فقر اقتصادی، شناختی و فرهنگی) و فاکتورهای منفی اجتماعی (فقدان امکانات) است. نتایج مندرج در جدول شماره ۳، نشان‌دهنده ۹ مفهوم از تحلیل مصاحبه با افراد شاغل حاصل شده که در ۶ مقوله اصلی و ۲ مضمون فرعی خلاصه شده است. فاکتورهای مثبت فردی (خودشناسی و خودکنترلی)؛ فاکتورهای مثبت خانوادگی (حس رضایتمندی)؛ فاکتورهای مثبت اجتماعی (جایگاه و پذیرش)؛ فاکتورهای منفی فردی (فقدان شناخت خود)؛ فاکتورهای منفی خانوادگی (فقر اقتصادی، فرهنگی) فاکتورهای منفی اجتماعی (فقدان امکانات) است، نتایج سه سوسازی در مصاحبه با متخصصین جدول شماره ۴ نشان‌دهنده ۹ مفهوم در ۶ مضمون اصلی و ۲ مضمون فرعی که شامل فاکتورهای مثبت فردی (خودشناسی)؛ فاکتورهای مثبت خانوادگی (پذیرش، حس رضایتمندی، مهارت‌آموزی)؛ فاکتورهای مثبت اجتماعی (پذیرش) و فاکتورهای منفی فردی (فقدان تنظیم هیجان)؛ فاکتورهای منفی خانوادگی (فقر شناختی و فرهنگی) و فاکتورهای منفی اجتماعی (فقدان امکانات) است و جدول شماره ۵ مصاحبه با والدین نشان‌دهنده ۱۰ مفهوم در ۶ مضمون اصلی و ۲ مضمون فرعی است که شامل فاکتورهای مثبت فردی (خود تصمیمی و خود ابرازی)؛ فاکتورهای مثبت خانوادگی (پذیرش و احترام)؛ فاکتورهای مثبت اجتماعی (جایگاه)؛ فاکتورهای منفی فردی (فقدان شناخت خود و تنظیم هیجان، فقدان هدف، عدم مسئولیت‌پذیری)؛ فاکتورهای منفی خانوادگی (فقر فرهنگی) و فاکتورهای منفی اجتماعی (فقدان امکانات) است کهتم اصلی را پوشش می‌دهند. نتایج حاصل از مصاحبه‌ها متون، مقاله‌ها و کتب داخلی و خارجی نیز با دقت مطالعه شد و مفاهیم

مرتبط با اوقات فراغت استخراج شد به این صورت که اولین متن برای کدگذاری انتخاب و مفاهیم مرتبط استخراج و سپس متن بعدی موردبررسی قرار گرفت این کار ادامه یافت تا اینکه اطلاعات جدیدی به دست نیامد. مفاهیم موردنظر عوامل مؤثر بر گذران اوقات فراغت بودند که در جدول شماره ۶ عنوان شده‌اند. ۱۷ مفهوم در قالب ۶ مضمون اصلی و ۲ مضمون اصلی استخراج شد که تم اصلی را پوشش می‌دهند.

با توجه به نتایج مصاحبه‌ها و مفاهیم و مضامین مشترکی تمام داده‌های به دست آمده در پژوهش، مدل مفهومی گذران اوقات فراغت نوجوانان با واسطه‌گری انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی در شکل زیر ترسیم شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی گذران اوقات فراغت با واسطه‌گری انطباق‌پذیری مسیر شغلی

بحث و نتیجه‌گیری

با نگاهی عمیق به تجارت گذران اوقات فراغت شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر مشخص شد که عوامل مؤثر در گذران اوقات فراغت در ۲ مضمون اصلی رضایت از اوقات فراغت و عدم رضایت از اوقات فراغت و ۶ مضمون فرعی فاکتورهای فردی، خانوادگی و اجتماعی مثبت و منفی نقش اصلی را ایفا می‌کنند به عبارتی دامنه علاقه یا عدم علاقه به گذران اوقات فراغت نیز می‌تواند تحت تأثیر توانایی‌های شخصی و خانوادگی، شرایط و موقعیت‌های اجتماعی و محیطی قرار گیرد. در این راستا و از نگاه متخصصان ویژگی‌های اصلی این فاکتورها می‌توان این‌گونه جمع‌بندی کرد:

دسته فاکتورهای فردی را تا حد زیادی نحوه درک و نوع استفاده از فعالیت‌های اوقات فراغت، تعیین می‌کند. اوقات فراغت یک منبع فردی بسیار ارزشمند است که می‌تواند در زندگی جایگزین شود، به کار رود و در کیفیت زندگی فردی مؤثر باشد، اوقات فراغت یکی از ابعاد مهم سازمان‌دهی است و بنابراین رفتار فرد را تنظیم می‌کند (زاروتس، توکاسوکی^۱، ۲۰۲۰) شخصیت نوجوان می‌تواند نگرش، توانایی‌ها و رفتار او را با میزان نیازها و تمایل درگیر شدنش در فعالیت‌ها و خدمات اوقات فراغت، مشخص کند اما تمام رفتارها به شدت بر اساس سن، جنسیت و تحصیلات و فرهنگ تغییر می‌کنند. در دسترس بودن زمان آزاد نیز فعالیت‌های فراغت را بر اساس معیارهای اوقات فراغت فردی محدود می‌کند (دری دیا، استروتن^۲، ۲۰۱۳). در بررسی مفاهیم در ارتباط با نتایج می‌توان گفت خودشناسی مضمونی بود که در تجربه نوجوانان و افراد شاغل، مصاحبه متخصصان و والدین و متون به آن اشاره شد. خودشناسی هر نوع اطلاعات مرتبط با خود را در بر می‌گیرد، از دانش ظاهر فیزیکی گرفته تا دانش خودشناسی محدودی که فرد دارد. همه افراد به دنبال شناخت خود هستند. نه لزوماً برای دانستن، بلکه برای داشتن روایتی معنادار در مورد علت اقدامات گذشته، نگاه صحیح حال و آینده و احساس داشتن یک هویت

1. Zarotis, G. F, Tokarski, W.

2. Dridea, C, Sztruten, G.

منسجم و پایدار (بوکوسکی^۱، ۲۰۱۹). نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که در آن حس «خود» عمیقاً تغییر می‌کند (وازیر، ویلسون^۲، ۲۰۱۲). دلیل این امر آن است که در این دوره، با جدا شدن از دوران کودکی و همراه شدن با بلوغ و وظایف و مسئولیت‌های جدید، فرد جوان با تغییرات بیولوژیکی، شناختی، روانی و اجتماعی زیادی روبرو می‌شود (اشتاینبرگ^۳، ۱۹۸۷) خودشناسی دانش یا شناخت از ماهیت، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود فرد است. بینش در مورد خود (ورد نیک دیکشنری^۴، ۲۰۱۴). با شناخت بیشتر فرد از زندگی، فرد بهتر در مورد انتظارات خود از آینده، شرایط اعتمادبه‌نفس، عدم خوشبختی، خشم و رویدادهای مهم زندگی را پاسخ می‌دهد (جنتان^۵، ۲۰۰۴). شناخت بهتر از خود اجازه می‌دهد تا نوجوان تصمیم بهتری بگیرد و بنابراین تصمیم‌گیری در مورد کیفیت زندگی و مسائل مربوط به تغییر زندگی می‌تواند در آینده شغلی تأثیر بگذارد (وازیر، ویلسون، ۲۰۱۲). یکی دیگر از وظایف اصلی در دوره‌ی نوجوانی یادگیری تنظیم هیجان در روش‌های سازگارانه بدون کمک بزرگ‌سالان است (استنبرگ، داهل، کیتینگ، کوپفر، ماستن و پین^۶، ۲۰۰۶). هیجان به انواع گسترده‌ای از پاسخ‌ها اطلاق می‌شود که می‌تواند از ضعیف تا شدید، از مثبت تا منفی، کوتاه تا بلندمدت، ابتدائی تا ثانوی تغییر کند (کرینگ، اسلوان^۷، ۲۰۱۰) تغییرات در سیستم‌های زیستی، شناختی و اجتماعی در طول دوره‌ی نوجوانی، موقعیت‌های عاطفی را فراهم می‌کند که می‌تواند به افزایش درک استرس، افزایش تجربه‌های عاطفی منفی و بی‌ثباتی هیجانی منجر شود (مک لاگلین، هاتزنبلر، داگلاس، اس ام سی و نولن^۸، ۲۰۱۱) نوجوانی همچنین با ضریب خطر بالایی برای رشد آسیب‌های روانی مشخص می‌شود (اندرسن، تیچر^۹، ۲۰۰۸) افرادی که

-
1. Bukowski, H.
 2. Vazire, S, Wilson, T. D.
 3. Steinberg, L.
 4. Wordnik Dictionary
 5. Genctan, E.
 6. Steinberg, L, Dahl, R, Keating, D, Kupfer, D.J, Masten, A, & Pine, D.
 7. Kring, A. M, Sloan, D. M.
 8. McLaughlin, K.A, Hatzenbuehler, M, Douglas, S.M.C, & Nolen, H.
 9. Andersen, S.L, Teicher, M. H.

راهبردهای رشد یافته‌ای برای مدیریت سازگاران هیجان‌نا منفی در چالش با رویدادهای نوجوانی ندارند به‌طور ویژه‌ای در معرض مواجهه با پیامدهای ناسازگار هستند (سیلک، واندربیلت_آدرینس، شاور، فوربس، ویلن و ریان^۱، ۲۰۰۷). بنابراین می‌توان گفت تنظیم هیجان عامل کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکردی اثربخش در سازگاری با مشکلات زندگی است (گارنفسکی، کرایج^۲، ۲۰۰۶). مضمون فرعی خودکنترلی توسط نوجوانان و افراد شاغل مورد توجه قرار گرفت. خودکنترلی را مایر و سالووی، تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان‌ها معرفی می‌کنند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم هیجان‌ها موجب افزایش ظرفیت فرد در مقابل اضطراب، افسردگی، تسکین خود و ناملایمات می‌شود. خودکنترلی به معنای سرکوب احساسات و هیجان‌ها نیست بلکه برعکس، خودکنترلی یعنی اینکه فرد انتخاب چگونگی ابراز احساساتش را در دست دارد (مایر، سالووی، کاروس و سیتارنیوز^۳، ۲۰۰۳). در رابطه با مضمون خود تصمیمی که بیشتر نوجوان و افراد شاغل به آن تأکید کردند، باید در نظر داشت افراد در طول مسیر زندگی برای آینده باید تصمیم‌هایی اتخاذ کنند و از آنجایی که برخی از مهم‌ترین این تصمیم‌های در دوره نوجوانی گرفته می‌شود، نوجوانان باید قادر باشند بین حفظ استقلال و تداوم ارتباط با دیگران تعادل برقرار کرده تا بتوانند راهکار مناسبی جهت تصمیم‌گیری‌های مهم و حیاتی اتخاذ نمایند. وقتی تصمیم‌گیری به معنای انتخاب یک راه کار یا گزینه‌ای از میان دو یا چند گزینه اطلاق شود، فرد باید بتواند از تصمیم‌گیری عاقلانه استفاده کند و تلاش شود تا از نفوذ عقاید و باورهای سایر افراد بر تصمیم وی کاسته شود. در این صورت نوجوان به‌دوراز هیجان‌ها و احساسات، یاد می‌گیرد بهترین گزینه را برگزیند و قادر به ابراز وجود خود و حصول بهترین نتیجه در آینده خواهد بود (رسولی، دهقان، عباسی و پیرانی، ۱۳۹۴). مهارت‌های خود تصمیمی در مسیر زندگی و شغل و در موقعیت‌های مختلف تأثیرگذار است (سیلک و همکاران، ۲۰۰۷). تصمیم‌گیری شغلی مناسب امری مهم برای افراد

1. Silk, J.S, Vanderbilt-Adriance, E, Shaw, D.S, Forbes, E.E, Whalen, D.J, & Ryan, N.D.

2. Garnefski, N, Kraaij, V.

3. Mayer, J. D, Salovay, P, Caruso, D,R, & Sitarenios, G.

محسوب می‌شود فرد با تصمیم‌گیری شغلی علاوه بر اینکه شغلی را انتخاب می‌کند، سبک زندگی مخصوصی را نیز انتخاب می‌کند و آگاهانه یا ناخودآگاهانه مواردی از قبیل نیاز به ادامه تحصیل، نوع گذراندن اوقات فراغت و افرادی را که باید با آنها کار کند انتخاب می‌کند (حسینیان، پردلان، عابدی، نیلفروشان و حیدری، ۱۳۹۳ به نقل از کراس^۱، ۱۹۹۷). ابراز وجود یا خود ابرازی فاکتوری است که در تجارب نوجوانان و مصاحبه با والدین به آن اشاره شد. خود ابرازی عبارت است از گفتن چیزی و انجام دادن کاری که فرد واقعاً به آن معتقد است. به عبارتی بیان خود، بیان شخصیت و احساسات و عقاید فردی است و نوعی پیوند ارتباطی که می‌تواند برای شخص بسیار مهم باشد. چگونگی اشتراک و بیان فرد به دیگران، اساس شخصیت فرد را شکل می‌دهد. خود ابرازی یک جنبه اساسی از زندگی است که حتماً باید مورد توجه قرار بگیرد مخصوصاً اگر فرد بخواهد اطرافیان درک و فهم بیشتری از او داشته باشند (اکرم^۲، ۲۰۲۱). مضمون فرعی مسئولیت‌پذیری از فاکتورهای فردی دیگری است که توسط والدین در این مطالعه مطرح و تأکید گردید. مسئولیت‌پذیری ویژگی‌ای شخصیتی است که معمولاً به صورت نگرش در ساختار روانی و رفتاری فرد شکل می‌گیرد و متغیر عمده و اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می‌شود. بنابراین در آموزش رفتارهای اجتماعی جایگاه درخور توجهی دارد. مسئولیت‌پذیری در ابعاد فردی و اجتماعی مفهومی است که می‌تواند ابزار خوبی برای حفظ انسجام اجتماعی در عین احترام به تفاوت‌ها و فهم آنها باشد. مسئولیت‌پذیری این‌گونه تعریف می‌شود که فرد بتواند تعهداتی را که بر عهده دارد انجام دهد (وینتر^۳، ۱۹۹۲ به نقل از خواجه‌نوری، ریاحی و مساوات، ۱۳۹۳)

به اعتقاد سالاسکی^۴ و همکاران، (۲۰۱۴) نوجوانان مسئولیت را از طریق یک چرخه چهار مرحله‌ای توسعه می‌دهند ۱- داوطلبانه نقش و تعهدات خود را بر عهده دارد، ۲) تجربه چالش و فشار، ۳) انگیزه برای انجام تعهدات و ۴) درونی سازی یک خودپنداره که

1. Keras, V.
2. Ackerman, E.
3. Winter
4. Salusky, I.

منجر به رفتار مسئولانه در زمینه‌های دیگر می‌شود. چرخه یادگیری مسئولیت، با ایجاد ساختار برنامه و ارائه پشتیبانی مداوم به نوجوانان کمک می‌کند تا نقش‌های مربوط به خودشان را تجربه کنند و فقدان این چرخه نقش سالم فرد را دچار مشکلات جدی می‌کند. فقدان هدف از فاکتورهای دیگری است که والدین در این پژوهش به آن اشاره کردند. به‌طور کلی هدف‌گزینی یا داشتن هدف در زندگی ابزاری انگیزشی است که از طریق تأثیرات انگیزشی و شناختی موجب می‌شود فرد بیشتر تلاش کند و با درک برخی نتایج مطلوب و برنامه‌ریزی مجموعه از اعمال، به آن نتایج دست یابد. فرد با استفاده از روش‌های هدف‌گزینی اهدافی را تعیین نموده و برای تحققشان تلاش می‌کند. به عبارت دیگر هدف‌گزینی پیش‌بینی نتایج مثبت یک عمل یا یک سلسله از اعمال و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن نتایج است (زمانی، فاطمی و اسراوستانی، ۲۰۱۶).

فاکتورهای خانوادگی و اجتماعی مضامین دیگری بود که توسط نوجوانان و افراد شاغل و هم در کتب و مقالات به آن اشاره شده است. استدلال‌های خانوادگی و اجتماعی در مورد فرزندان می‌تواند بر میزان تأثیر هر جنس در فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیر بگذارد (دری دیا و استروتن، ۲۰۱۳) به عبارتی می‌توان گفت که مجموعه‌هایی از عوامل خانوادگی و اجتماعی نظیر احساس پذیرفتن و حمایت از فرد می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند. به‌واسطه این احساس‌ها، فرد باور می‌کند از او مراقبت می‌شود و دوستش دارند، ارزش و احترام دارد و به شبکه‌های از ارتباطات و تعهدات دو سویه (خانواده و جامعه) وابسته می‌باشد که می‌تواند شامل تأیید و تصدیق، مساعدت و یاری، تشویق و اعتبار دادن به احساسات نوجوانان باشد (آکرز، سلرز^۱، ۲۰۰۴).

دسته دیگر عواملی مانند اقتصاد و فرهنگ خانوادگی عامل اصلی دیگر انتخاب نوع فعالیت‌های اوقات فراغت است و جای تعجب نیست که از آنجا که درآمد با طبقه اجتماعی و سطح تحصیلات ارتباط دارد، خانواده‌هایی با درآمد بالاتر مشارکت بیشتری در فعالیت‌های اوقات فراغت نوجوانان دارند. طبقه اجتماعی مربوط به گروهی است که شغل

1. Akers, R.L, Sellers, C.S.

و درآمد خاصی دارند و از عوامل تأثیرگذار در رفتارهای افراد گروه برای فعالیت‌های اوقات فراغت هستند. البته، موقعیت بالاتر و خاص‌تر افراد در جامعه مشارکت بیشتری از اعضای موقعیت پایین در فعالیت اوقات فراغت دارند. نگرش‌ها و ارزش‌های افراد در جامعه نیز به‌عنوان فاکتورهای مهارکننده یا بازدارنده در مورد رفتار اوقات فراغت دیده می‌شوند (دری دیا، استروتن، ۲۰۱۳). امور مالی نه تنها در میزان اوقات فراغت، بلکه در انتخاب فعالیت‌ها نیز نقشی اساسی دارند. حتی در روزهای تعطیل کار، انجام بیشتر فعالیت‌های اوقات فراغت به مقداری درآمد نیاز دارد (اضافه کاری). پس تعجب‌آور نیست که محبوب‌ترین سرگرمی‌ها ارزان‌ترین‌ها نیز هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به تماشای تلویزیون، معاشرت، خواندن و استفاده از رایانه را نام برد (گریپل^۱، ۲۰۲۱).

فاکتور دیگر که شامل فرصت‌های خانوادگی و یا اجتماعی می‌باشند، میزان دسترسی به امکانات و تجهیزات است که میزان مشارکت را شکل می‌دهند. میزان دسترسی و موقعیت مکانی اوقات فراغت یکی از جنبه‌های مهم انتخاب اوقات فراغت است (دری دیا، استروتن، ۲۰۱۳). برخی از افراد و خانواده‌ها صرفاً وقت خود را بهتر اداره می‌کنند تا اوقات فراغت بیشتری را در خود جای دهند. افراد با برنامه وقت را کارآمد می‌دانند بنابراین برای به انجام رساندن کارهای لازم برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی و مدیریت می‌کنند. از همه مهم‌تر، آن‌ها با یادگیری "نه" گفتن به دیگران برای به دست آوردن اوقات فراغت موردنیاز خود، از انجام کارهای غیرضروری اجتناب می‌کنند (گریپل، ۲۰۲۱). مهارت‌آموزی مفهومی است که توسط متخصصین به آن تأکید شد. مهارت‌آموزی یکی از فرصت‌هایی است که خانواده و جامعه می‌توانند در اختیار نوجوانان قرار دهند. به نظر می‌رسد که اهمیت شروع مهارت‌آموزی در سنین نوجوانی این است که فرد می‌تواند با داشتن فرصت کافی به تجربه‌ی مهارت‌های گوناگون پرداخته و استعداد و علاقه خود را بسنجد و علاوه بر این کشف و پرورش این استعدادها می‌تواند زمینه‌ی اشتغال آن‌ها در آینده را در راستای مهارت کسب‌شده، فراهم سازد (دری دیا، استروتن، ۲۰۱۳). داشتن شغل مناسب یکی از

1. Groepl, J.

نیازهای مهم و ضروری هر فردی است. بدیهی است که بهره‌مندی از شغل مناسب نه تنها نیازهای اقتصادی و کسب درآمد را تأمین می‌کند بلکه احساس رضایتمندی در فرد ایجاد می‌کند که این خود آثار تربیتی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی زیادی را در بردارد (نعیمی، کلائی، ۱۳۹۶ به نقل از رضایی، شفیع‌آبادی، ۱۳۹۴). هر یک از ویژگی‌های ارائه‌شده در مورد خانواده و یا فرصت‌های اجتماعی بسیار مهم هستند، ولی درجه آن‌ها از اهمیت کم تا زیاد برحسب موقعیت نوجوانان متفاوت است (دری دیا، استروتن، ۲۰۱۳).

منافع اوقات فراغت به‌عنوان اثرات مثبتی که شرکت‌کنندگان در طی فعالیت‌های اوقات فراغت تجربه می‌کنند تعریف می‌شود. کارکردها و مزایای اوقات فراغت یک مفهوم ذهنی است و مربوط به تجربیات شخصی آن‌ها است این تجربیات به افراد کمک می‌کند تا سلامت روحی و جسمی خود را بهبود بخشیده و نیازهای جسمی و روحی خود را تأمین کنند. فعالیت‌های اوقات فراغت نقش بسیار مهمی در بهزیستی ذهنی دارند زیرا فرصت‌هایی را برای تأمین نیازهای زندگی فراهم می‌کنند. از طریق مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، نوجوانان روابط اجتماعی ایجاد می‌کنند، احساسات مثبت را تجربه می‌کنند، مهارت‌ها و دانش بیشتری کسب می‌کنند و بنابراین کیفیت زندگی خود را بهبود می‌بخشند و در نتیجه این بهبود کیفیت در طول مسیر زندگی و شغلی آن‌ها نیز بسیار مؤثر است. به‌طور کلی از نگاهی دیگر ضرورت وجود پدیده‌ای به نام اوقات فراغت را در زندگی انسان با توجه به نیازهای گوناگون و فراوان انسان در جامعه متغیر امروزی می‌توان تفسیر و توجیه کرد. بنابراین، ضرورت دارد زمان‌هایی در اختیار انسان باشد تا با استفاده از آن، به این نیازها پاسخ دهد، نیازهایی که برآوردن آن‌ها به نیک‌بختی، کامیابی و شکوفایی بیشتر انسان و مقابله با مشکلات جامعه صنعتی و تاب‌آوری و انطباق‌پذیری بیشتر در برابر آن‌ها، کمک می‌کند. (براجسا گانس، مرکاس و اسورکو، ۲۰۱۱).

در همین راستا و در یک جمع‌بندی می‌توان گفت اوقات فراغت سازه‌ای چندبعدی است و عوامل زیادی بر گذران آن می‌تواند تأثیرگذار باشد؛ بنابراین در این پژوهش، با

استفاده از مصاحبه‌های انجام‌شده و تحلیل پیشینه پژوهشی مدل مفهومی گذران اوقات فراغت با واسطه‌گری انطباق‌پذیری بالای مسیر شغلی ترسیم شده است که می‌تواند با کمک به نوجوانان در جهت انتخاب و یا تدوین و اجرای برنامه‌های مختلف اوقات فراغت، فرصتی در اختیار آنان قرار دهد و بستر مناسبی را برای رشد و بالندگی آنان را در طول مسیر زندگی و مسیر شغلی فراهم آورد. توجه ویژه نوجوان، والدین و حتی جامعه به مضامین اوقات فراغت و مدل تدوین‌شده می‌تواند به آنان در بالا بردن آگاهی، کمک به کسب مهارت، ایجاد انگیزه و تصمیم‌گیری مناسب در برخورد با عدم قطعیت‌ها و ریسک‌ها و مدیریت و بهبود سلامت مسیر زندگی و مسیر شغلی کمک دهنده باشد. همچنین این پژوهش می‌تواند در تصمیم‌گیری و اتخاذ سیاست دست‌اندرکاران تربیتی و جامعه علمی به‌ویژه اساتید دانشگاه، معلمان، خانواده‌ها و سایر نهادهای تربیتی، فرهنگی و اثرگذار کشور در تدوین و اجرای برنامه‌ای جامع در سطوح خرد، میانی و کلان برای نوجوانان در نظر گرفته شود و مؤثر باشد؛ بنابراین بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد به‌منظور افزایش توانمندی و سازگاری درونی و بیرونی نوجوانان در جهت گذران مطلوب اوقات فراغت در خانواده و جامعه زمینه‌های لازم برای پرورش مؤثر و رشد سالم و ایجاد هدفمندی در نظر گرفته شود و در این راستا راه‌های آموزشی مناسب جهت پرورش سازه انطباق‌پذیری مسیر شغلی در نوجوانان نیز مورد مطالعه و کارآزمایی قرار گیرد.

بر این اساس، تحقیقات بعدی می‌توانند نقش عوامل تأثیرگذار در اوقات فراغت را در نوجوانان از طریق مطالعات کمی و طولی بررسی کنند تا مشخص شود کدام‌یک از عوامل در گذران اوقات فراغت از اولویت بیشتری برخوردار هستند تا نوجوانان، خانواده‌ها و جامعه بتوانند در این مسیر از آن‌ها استفاده مؤثر و بهینه کنند.

منابع

- ابراهیمی، قربانعلی؛ رازقی، نادر و مسلمی پطروودی، رقیه (۱۳۹۰). *اوقات فراغت و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن: مطالعه موردی افراد ۶۴-۱۵ ساله شهرستان جویبار*. نشریه جامعه‌شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان)، ۲۲(۴)، ۷۱-۹۸.
- انصار الحسینی، سید هادی؛ عابدی، محمدرضا و نیلفروشان، پریسا (۱۳۹۹). *بررسی تأثیر مشاوره انطباق‌پذیری شغلی بر اشتیاق تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان*. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره، ۱۹(۷۵)، ۸۷-۱۱۳.
- بحرانی پور، امل (۱۳۹۸). *نقش مادران در بهینه‌سازی اوقات فراغت فرزندان*. فصلنامه علمی تخصصی مطالعات پژوهشی زنان، ۶(۱۰)، ۸۴-۱۰۲.
- پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه (۱۳۹۲). *اوقات فراغت: فرصت‌ها، قابلیت‌ها، تهدیدها و محدودیت‌ها*. <https://hawzah.net/fa/Article/View/98216>
- سنائی، نقی (۱۳۹۲). *هندسه مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه‌شناسی، روان‌شناختی و اخلاقی*. نشریه معرفت اخلاقی، ۴(۱)، ۹۳-۱۱۱.
- سفیری، خدیجه؛ مدیری، فاطمه (۱۳۹۰). *فرا تحلیل مطالعات عوامل تأثیرگذار بر اوقات فراغت*. نشریه مطالعات جامعه‌شناسی، ۱۸(۳۸)، ۱۶۶-۱۴۵.
- معاونت مطالعات و تحقیقات (۱۳۸۷). *سیمای جهانی گذران اوقات فراغت*. چاپ اول، تهران: سازمان ملی جوانان.
- جوهری، شکبیا (۱۳۸۵). *نقش اوقات فراغت در تکامل فردی و سلامت اجتماعی*. مجله شمیم یاس، ۳۹.
- حسینیان، سیمین؛ پردلان، نوشین؛ عابدی، محمدرضا؛ نیلفروشان، پریسا و حیدری، حمید (۱۳۹۳). *پیش‌بینی خودکارآمدی کاریابی و تصمیم‌گیری شغلی بر اساس سبک‌های دلبستگی*. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵(۱۸)، ۶۹-۸۵.
- خلقتی، مرضیه (۱۳۹۹). *ارزیابی گذران اوقات فراغت در رسانه‌های اجتماعی*. مجله علمی پژوهشی مطالعات فرهنگ و ارتباطات، ۲۱(۴۹)، ۱۴۶-۱۲۳.
- خواجانه‌نوری، بیژن؛ ریاحی، زهرا و مساوات، سید ابراهیم (۱۳۹۳). *رابطه سبک زندگی و مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی، مطالعه موردی: نوجوانان دبیرستانی شیراز*. نشریه جامعه‌شناسی فرهنگی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۵(۴)، ۴۵-۶۴.

دعاگوئی، فاطمه (۱۳۹۲). نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان و رابطه هویت جنسی با آن. کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، مرداد ماه.

رحیمی، محدثه؛ قائدی فر، حمیده (۱۳۹۲). نقش سبک‌های دل‌بستگی جوانان در گذراندن اوقات فراغت. کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، مرداد ماه.

روجک، کریس (۲۰۰۹). نظریه فراغت: اصول و تجربه. ترجمه عباس مخبر (۱۳۸۸)، تهران: نشر شهر.

رسولی، علی؛ دهقان، مجتبی؛ عباسی، مسلم و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۴). پیش‌بینی سبک تصمیم‌گیری بر اساس خود‌تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در نوجوانان دختر. فصلنامه نسیم تندرستی، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۴(۱)، ۱۸-۱۰.

ربانی، رسول و شیرینی، حامد (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۲(۴)، ۲۰۹-۲۴۲.

زحمتکش، یاسمن (۱۳۹۷). اوقات فراغت از فرصت تا تهدید. پایگاه خبری خبرگزاری صداوسیما جمهوری اسلامی ایران، مصاحبه خبری،

<https://www.iribnews.ir/fa/news/2176225>

صاحبی اصفهانی، محبوبه؛ نیلفروشان، پریسا (۱۳۹۹). پیش‌بینی شاخص‌های انطباق‌یابی بر اساس ابعاد انطباق‌پذیری مسیر شغلی. فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال بیست و یکم، ۲۱(۳)، ۵۰-۴۰.

عزیزی، سمیه؛ اسدی، ژیلا؛ کریمی‌نیا، محمدمهدی و انصاری مقدم، مجتبی (۱۴۰۰). واکاوی اصول گذاران اوقات فراغت از منظر قرآن و عترت. مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۴(۳۹)، ۱۰۴-۹۲.

عبدلی، کبری؛ عبدلی، زهرا (۱۳۹۶). بررسی نیازها و مسائل مؤثر در اوقات فراغت دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳(۴)، ۸۷-۶۹.

عابدی، محمدرضا؛ حق‌شناس، لیلا (۱۳۹۹). سنجش در مشاوره شغلی. چاپ اول، تهران: نشر سمت.

علی‌پور اصفهانی، ندا؛ صادقی، احمد (۱۳۹۹). نقش خوش‌بینی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی در موفقیت تحصیلی دانشجویان. پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت، ۶(۱)، ۱۲-۱.

- عباس زاده، محمد؛ مبارک بخشایش، مرتضی و معروف پور، مینا (۱۳۹۲). بررسی رابطه سرمایه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با نحوه گذران اوقات فراغت بین دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر نقره. نشریه مطالعات علوم اجتماعی ایران، ۱۰(۳)، ۱۶۰-۱۲۶.
- غضنفری احمد؛ آقایی، نسرين (۱۳۹۲). بررسی تأثیر متغیرهای خانوادگی بر چگونگی نحوه گذران اوقات فراغت جوانان. کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، مردادماه.
- فکوهی، ناصر (۱۳۸۴). پی‌یر بورديو پرمسان دانش و روشنگری. مجله علوم اجتماعی، دانشگاه فردوسی مشهد، ۵، ۱۶۱-۱۴۱.
- گال، بورگ و گال (۱۹۹۶). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی. ترجمه جمعی از مؤلفان زیر نظر احمدرضا نصرافصهانی (۱۳۸۳)، جلد دوم، چاپ یازدهم، تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- مهرداد (۱۳۹۰). چگونگی و آسیب‌شناسی اوقات فراغت نوجوانان ۱۷-۱۲ ساله استان لرستان. فصلنامه علمی پژوهشی نوآوری مدیریت آموزشی، ۷(۱)، ۱۳۸-۱۲۱.
- ملفت، حسین؛ عبدی زاده، سیما و چیشه، فرات (۱۳۹۲). مصرف رسانه‌ای و سبک‌های فراغتی جوانان شهر اهواز. کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، مردادماه.
- محمدی، نریمان (۱۳۹۲). رسانه مدرن، تجربه فراغت و سوژه بودگی جوانان. کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی، مردادماه.
- مجله ویستا (۱۴۰۰). نقش اوقات فراغت در بهداشت روانی. <https://vista.ir/m/c/9xtaf>
- محمد پور، احمد (۱۳۹۲). روش تحقیق کیفی ضد روش. جلد اول، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- مدنی بروجنی، سید احمد؛ نصر، احمد (۱۳۸۸). سه سوسازی: راهبردی برای نوآوری در پژوهش‌های آموزشی. نشریه نوآوری‌های آموزشی، ۸(۳۰)، ۷۳-۵۳.
- منصوری، مریم؛ فرزانه، فرزانه و حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۹). تدوین مدل اوقات فراغت دانشجویان کشور. فصلنامه رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۸(۲۸)، ۱۴۵-۱۳۱.
- نعیمی، ابراهیم؛ مظاهری، زهرا (۱۳۹۶). بررسی تأثیر مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انطباق‌پذیری مسیر شغلی دانشجویان. نشریه مطالعات روان‌شناسی، ۷(۲۷)، ۱۸۰-۱۶۱.

نعیمی، ابراهیم؛ کلائی، اعظم (۱۳۹۶). بررسی کیفی رضایت شغلی سالمندان بر مبنای الگوی چند محوری شفیع آبادی و فرهنگ ایرانی - اسلامی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۸(۳۰)، ۵۷-۸۱.

- Agate, J, Zabriskie, R. B, Agete, T. S, & Raymond, P. (2009). *Family leisure satisfaction and satisfaction with family life*. Journal of leisure Research, 41(2), 205-223.
- Avram, E, Burtaverde, v, & Zanfirescu, A-S. (2019). *The incremental validity of career adaptability in predicting academic performance*. Social psychology of Education. 22(2),1-16.
- Andersen, S. L, & Teicher, M. H. (2008). *Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression*. Trends in Neuroscience, 31, 183-191.
- Ackerman, E. (2021). *What is self-expression and How to foster it? (20 Activities + Examples)*.www. Positive psychology. Com.
- Akers, R.L, & Sellers, C.S. (2004). *Criminological Theories: Introduction, Evaluation, and Application (4th ed)*. Los Angeles: Roxbury Publishing.
- Auhuber, L, Vogel, M, Grafe, N, Kiess, W, & Poulain, T. (2019). *Leisure Activities of Halting Children and Adolescents*. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16(12),2078.
- Bukowski, H. (2019). *Self-Knowledge*. In book: Encyclopedia of Personality and Individual Differences,1-7.
- Brajsa-Zganec, A, Merkas, M, & Sverko, I. (2011). *Quality of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?"* Social Indicators Research, 102(1), 81-91.
- Dridea, C, & Sztruten, G. (2013). *Free Time - The major Factor of Influence for leisure*. Romanian Economic and Business Review, Romanian-American University, 5(1), 208-213
- Eskiler, E, Yildiz, Y, & Ayhan, C. (2019). *The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme Sports Turkish*. Journal of Sport and Exercise. 21(1),16-20.
- Garnefski, N, & Kraaij, V. (2006). *Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18- item version (CERQ-short)*. Personality and Individual Differences, 41(6), 1045-1053.
- Groepel, J. (2021). *Factors That Affect People's Leisure Time*. <https://oureverydaylife.com/factors-affect-peoples-leisure-time-8417337.html>.
- Genctan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrasi*. İstanbul, Turkey.

- Hlado, P, Lazarova, B, & Hlouskova, L. (2019). *Career Adaptability of Vocational Education and Training Graduates in the Period of Prospective School-to-Work Transition*. *Stadia Pedagogical*, 24(2), 59.
- Hurtung, P.J. & Cadaret, M.C. (2017). *Career Adaptability: Changing self and situation for Satisfaction and Success*. In book: *Psychology of career Adaptability, Employability and Resilience*, ch2, 1-14.
- Halbesleben, J. R. B, Neveu, J. P, Paustian-Underdahl, S. C, & Westman, M. (2014). *Getting to the "COR": Understanding the role of resources in conservation of resources theory*. *Journal of Management*, 40 (5) , 1334-1364.
- Kelly, C. M, Strauss, K, Arnold, J, & Stride, C. (2020). *The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity*. *Journal of Vocational Behavior*, 117.
- Kyulee Shin & Sukkyong You. (2013). *Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing*. *Journal of pacific Rim psychology*, 7(2),53-62.
- Kring, A.M, & Sloan, D.M. (2010). *Emotion regulation in psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press.
- Karacan Ozdemir, N. (2019). *Associations between career adaptability and career decision- making difficulties among Turkish high school students*. *International journal for Education and Vocational Guidance*, 19(3),475-495.
- McClean, D, Hurd, A. R, & Anderson, D. M. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern society*. London: Jones and Bartlett Publishers.
- McLaughlin, K. A, Hatzenbuehler, M, Douglas, S.M.C, & Nolen, H. (2011). *Emotion deregulation and adolescent psychopathology: A prospective study*. *Behavior Research and Therapy*, 49(9), 544-554.
- Mayer, J. D, Salovey, P, Caruso, D, R, & Sitarenios, G. (2003). *Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0*. *Journal Article*, 3(1), 97-105.
- Petrović, J, & Dimitrijević, D. (2020). *Family Influence on Leisure Time of School children*. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensională*. 12(4),172-188.
- Rossier, J. (2015). *Career adaptability and life designing*. *INL. Nota & J. Rossier (Ede), Hand book of life design: From practice to theory and form theory to practice*. 153-167.
- Savickas, M. L. (2002). *Career Construction: A development theory of vocational behavior*. In D. Brown (Ed), *Career choice and Development* (4th ed),149-205.

- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). *Career Adaptabilities Scale: Construction, reliability and measurement equivalence across 13 countries*. Journal of vocational Behavior, 80(3), 661-673.
- Simunovic, M, Sverko, I, & Babarovic, T. (2020). *Parental career-specific behaviors' and adolescent career adaptability*. Journal of the National Institute for Career Education and Counselling, 45(1), 41-50.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers, New Brunswick , New Jersey.
- Salusky, I, Larson, R.W, Griffith.A, Joanna Wu, Raffaell, M, Sugimura, N & Guzman, M. (2014). *How adolescents develop responsibility: What can be learned from youth programs*. Journal of Research on Adolescence, 24(3), 417-430.
- Steinberg, L, Dahl, R, Keating, D, Kupfer, D.J, Masten, A, & Pine, D. (2006). *The study of developmental psychopathology in adolescence: integrating affective Neuroscience with the Study of Context*. In D. Cicchetti, & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Developmental neuroscience*, 710-741, John Wiley & Sons Inc.
- Steinberg, L. (1987). *Single parents, step parents, and susceptibility of adolescents to antisocial peer pressure*. Child Development, 58(1), 269-275.
- Silk, J.S, Vanderbilt-Adriance, E, Shaw, D.S, Forbes, E. E, Whalen, D. J, Ryan, N.D. & Dalh, R. E. (2007). *Resilience among children and adolescents at risk for depression: mediation and moderation across social and neurobiological context*. Development and Psychopathology, 19(3), 841-865.
- United Nations. (2003). *Rethinking leisure time: Expanding Opportunities for young people & Communities*. Ch 8, 212-247.
- Vanderstop, S.W, Johnson, D. D. (2009). *Research method for everyday life: Blending qualitative and quantitative approach*. By John Wiley & sons.inc.
- Veal, A. J. (1992). *School of Leisure, Sport and Tourism. Definitions of Leisure and Recreation*. Australian Journal of Leisure and Recreation, 2(4), 44-48,52.
- Vazire, S, & Wilson, T. D. (2012). *Handbook of Self-knowledge*. USA: Guildford Press.
- Wordnik Dictionary. (2014). <https://www.wordnik.com/words/self-knowledge> (06.12.2014).
- Zarotis, G. F, & Tokarski, W. (2020). *Leisure time: Behavioral Factors, Course of Life and Lifestyle*. European Journal of Business Management and Research, 5(2).

Zamani, M. H, Fatemi, R, Sasani Sravestani, E. (2016). *The Effect of Goal setting on Throwing Skill Learning in 10 – years old*. International journal of school Health 3(3), 251-262.