



## Compiling and evaluating of intervening package of leisure enrichment on increment of Career adaptability of adolescent age 16-18

Nooshin Mirjahanian, PhD Student

Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Khomeini Shahr, Isfahan, Iran.

Mohammad Reza Abedi, Ph.D

Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Masood Dayarian, Ph.D

Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch, Khomeini Shahr, Isfahan, Iran.

### Abstract

The purpose of this research was Compiling and evaluating of intervening package of leisure enrichment on increment of Career adaptability of adolescent age 16-18. This research is a mixed exploratory approach that was carried out in two stages. The first step was to compile the leisure enrichment intervention package and the second step was to examine the impact of the intervention on increasing adaptability. The statistical population in the qualitative stage of adolescent with high adaptability to the purposeful sampling method and in the quantitative stage of adolescent with low adaptability to the available sampling method has been found, who were randomly divided into two experimental and control groups. The assessment of the groups in the pre-post-test was done with the career adaptability scale (Savickas & Porfeli, 2012). Also, a phenomenological interview was used to develop the intervention. For data analysis, the Colaizzi method was used in the qualitative part and analysis of variance in the quantitative part was used. The results of the post-test showed that the intervention of enriching the free time of adolescent is effective in increasing the adaptability of the career ( $p < 0.05$ ). Also, the sustainability of this intervention was confirmed in increasing the adaptability in the follow-up. Therefore, recognizing the activities of Rich leisure is essential in improving the quality of life and career of Adolescents.

**Keywords:** Career Adaptability, Leisure Enrichment Intervention, Adolescents

## تدوین و بررسی تأثیر بسته مداخله ای غنی سازی اوقات فراغت بر افزایش انطباق پذیری مسیر شغلی نوجوانان ۱۶-۱۸ سال

نوشین میرجهانیان

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

محمد رضا عابدی\*

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

مسعود دیاریان

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

### چکیده

هدف این پژوهش تدوین و بررسی تأثیر بسته مداخله ای غنی سازی اوقات فراغت بر افزایش انطباق پذیری مسیر شغلی نوجوانان بود. این پژوهش یک رویکرد آمیخته اکتشافی که در دو مرحله انجام شد. مرحله اول تدوین بسته مداخله غنی سازی اوقات فراغت و مرحله دوم بررسی تأثیر مداخله بر افزایش انطباق پذیری بود. جامعه آماری کلیه نوجوانان ۱۶-۱۸ سال بودند. در مرحله کیفی نوجوانان دارای انطباق پذیری بالا به روش نمونه گیری هدفمند و در مرحله کمی نوجوانان دارای انطباق پذیری پایین با روش نمونه گیری در دسترس بوده است که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سنجش گروه‌ها در پیش- پس آزمون با مقیاس انطباق پذیری شغلی (Savickas & Porfeli, 2012) انجام گردید همچنین از مصاحبه پدیدار شناسی برای تدوین مداخله استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش کلایزی در قسمت کیفی و تجزیه و تحلیل واریانس در قسمت کمی استفاده شد. نتایج پژوهش در پس آزمون نشان دادند که مداخله غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان بر افزایش انطباق پذیری مسیر شغلی موثر است ( $p < 0.05$ ). همچنین مانند گاری این مداخله بر افزایش انطباق پذیری در پیگیری نیز تأیید گردید. بنابراین شناخت فعالیت‌های غنی اوقات فراغت در ارتقای کیفیت زندگی و مسیر شغلی نوجوانان ضروری است.

**واژگان کلیدی:** انطباق پذیری مسیر شغلی، مداخله غنی

سازی گذران اوقات فراغت، نوجوانان

## مقدمه

همانگ باشند تا بتوانند مفید و هدفمند باشند (Savickas & et al,2009) در دنیای کنونی نیاز است نوجوانان با یافتن شغل مناسب و طی مسیر شغلی مطلوب به سمت آن شغل به توانایی‌ها خود تاکید کنند و همراه با بلوغ ساختار درونی به بهبود سازگاری با محیط غیر قابل پیش بینی نیز متمرکز شوند (Savickas,2005). به عبارتی افراد برای تبادل موثر در دنیای متغیر باید یاد بگیرند تا بتوانند به اهداف خود برسند بنابراین انطباق پذیری فرد در این موضع برای یادگیری و عبور از تغییرات بسیار مهم است (Martin,2006).

مساله دیگری که امروزه ضرورت پیدا کرده است و می‌تواند نقشی در توسعه زندگی فرد داشته باشد پدیده‌ای به نام اوقات فراغت است که در زندگی انسان با توجه به نیازهای گوناگون و فراوان، می‌توان آن را تفسیر و توجیه کرد (McLean, Hurd & Anderson,2005). همه افراد با یکسری از نیازها روبه‌رو هستند که این نیازها در شرایط کار و زندگی روزانه، امکان پاسخگویی نمی‌یابد و بی‌پاسخ می‌ماند. 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 کمک می‌کند (Qureshi,2010).

از مزایای اوقات فراغت افزایش تجارب زندگی، تحقق بخشیدن به خود (افزایش انرژی زندگی در آنها)، استفاده آگاهانه و تجدید انرژی افراد و نهایتاً بالا رفتن کیفیت زندگی می‌باشد (Eskiler, Yildiz & Ayhan,2019) در طول زندگی میزان اوقات فراغت در دسترس ما، بسته به مسئولیت‌های فردی متفاوت است. اما به طور کلی اوقات فراغت افراد بسیار جوان و بسیار مسن بیشتر از بزرگسالان مشغول به کار است. البته نمی‌توان گفت کار تنها عامل موثر بر کمیت و کیفیت اوقات فراغت است (Groep1,2021).

در واقع اوقات فراغت با تدارک برنامه‌های سازنده و لذت بخش از طریق فرصت‌های تفریحی مرتبط با رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عقلانی و عاطفی نقش بسیار مثبتی می‌تواند ایفا کند. همچنین در ارتقا کیفیت و غنای زندگی و ایجاد فرصت‌هایی برای کاهش استفاده منفی از زمان بیکاری بسیار موثر است (McLean, Hurd &

در سال‌های اخیر بازمبانی مسیرهای شغلی با افزایش انعطاف‌پذیری و خودتنظیمی در افراد، از جمله موضوعاتی که در حیطه ادبیات مسیر شغلی، مطرح گردید که از برجسته‌ترین آنها، انطباق‌پذیری مسیر شغلی است که تصور می‌شود نقش مهمی را در موفقیت شغلی و مدیریت مسیر شغلی افراد دارد. (Hirschi, Herrmann & Keller,2015) انطباق‌پذیری مسیر شغلی یک سازه ذهنی، روانی و اجتماعی است که نشانگر آمادگی و منابع فرد برای مقابله با وظایف رشد شغلی فعلی و قریب الوقوع، گذارهای حرفه‌ای و ضربه‌های روانی - فردی است (Savickas, 2005 cited from samii, Baghban, Abedi & Hosseinian, 2012) همزمان با ارتباط افراد و جامعه، انطباق‌پذیری، رشد خود را در محیط اجتماعی و تنظیم رفتار نسبت به وظایف رشدی شکل می‌دهد. به نظر می‌رسد انطباق‌پذیری مسیر شغلی می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و اکتشاف مسیر شغلی به طور خاص و احساس قدرت و رضایت از زندگی به طور عام گردد (Blustein,2006) در دنیای ناپایدار امروز افراد برای توسعه انطباق‌پذیری باید از طریق خوداندیشی و افزایش و رشد مهارت‌ها، به طور موثر خود نظارتی داشته باشند تا بتوانند مقاومت خود را افزایش دهند (Rossier, 2015).

انطباق‌پذیری شغلی یکی از مولفه‌های اصلی نظریه ساخت‌گرایی مسیر شغلی (Career Coanstraction theory) است (Duffy, Douglass & Autin, 2015). در نظریه ساختار مسیر شغلی افراد انطباق‌پذیر اینگونه تعریف می‌شوند: برای آینده خویش دغدغه دارند، کنترل شخصی بر روی آینده شغلی شان را افزایش می‌دهند، با کشف گزینه‌های ممکن و برنامه‌های آینده کنجکاو می‌نشانند و با اعتماد دنبال کردن آرزوها را تقویت می‌کنند. به طور کلی این چهار بعد موجب سازگاری با تغییرات مربوط به کار، یکپارچگی فرد و محیط و در نهایت گذار موفق در طول مسیر شغلی می‌شود (Savickas & Porfeli,2012). امروزه افراد باید به طور مستمر در طول مسیر زندگی خود انطباق‌پذیر باشند تا بتوانند به طور موثر با تغییرات نیازهای شخصی و خواسته‌ها و فرصت‌های محیطی

فراغت؛ Jafarzadeh) (2017) بررسی نیازها و مسائل موثر در اوقات فراغت؛ و همچنین نتایج پژوهش‌ها در زمینه انطباق‌پذیری مسیر شغلی از جمله (Kim, 2021)، بررسی عوامل انطباق‌پذیری مسیر شغلی و ایجاد مقیاسی برای اندازه‌گیری آن؛ (Simunovic, Sverko & Babarovic, 2020)، جهت یابی رویکرد پست مدرن در مشاوره انطباق‌پذیری مسیر شغلی؛ (Karacan Ozdemir, 2019)، بررسی ارتباط بین انطباق‌پذیری مسیر شغلی و مشکلات تصمیم‌گیری مسیر شغلی؛ (Sahebi Esfahani & Nilforooshan, 2020) پیش‌بینی شاخص‌های انطباق‌پذیری بر اساس ابعاد انطباق‌پذیری مسیر شغلی؛ (Alipour Esfahani & Sadeghi, 2020) نقش خوش‌بینی و انطباق‌پذیری مسیر شغلی در موفقیت تحصیلی؛ انجام این پژوهش ضرورت پیدا می‌کند.

به طور کلی در پژوهش‌های حوزه اوقات فراغت و انطباق‌پذیری شغلی بیشتر به بررسی مولفه‌ها و پیشنهاد راهکارهای مختلف تمرکز شده است و کمتر پژوهشی مداخله‌ای از طریق غنی‌سازی فعالیت‌های اوقات فراغت با توجه به مولفه انطباق‌پذیری مسیر شغلی ارائه داده شده است؛ بنابراین انجام یک تحقیق در این حوزه به منظور کشف تجارب زیسته نوجوانان جهت تدوین یک بسته مداخله‌ای می‌تواند خلائهای پژوهشی و آموزشی را مرتفع سازد بر این اساس، هدف از انجام پژوهش حاضر، تدوین بسته مداخله‌گذاران اوقات فراغت و ارزیابی اثربخشی آن بر توسعه انطباق‌پذیری مسیر شغلی نوجوانان بود. فرضیه پژوهش عبارت بود از:

۱- بسته مداخله‌ای اوقات فراغت بر افزایش انطباق‌پذیری نوجوانان موثر است.

## روش

### روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

طرح پژوهش یک رویکرد ترکیبی از نوع اکتشافی بود که در دو مرحله انجام گرفت؛ در مرحله اول «مداخله غنی‌سازی گذران اوقات فراغت مبتنی بر تجارب زیسته کلیه نوجوانان ۱۶-۱۸ سال تدوین شد. با توجه به اینکه هدف اصلی کشف تجارب زیسته این نوجوانان برای تدوین بسته بود، از طریق

(Anderson, 2005) از طرفی از طریق مشارکت در این فعالیت‌ها، روابط اجتماعی برقرار می‌شوند، احساسات مثبت حس می‌شود و فرد مهارت و دانش بیشتری کسب می‌کند و کیفیت زندگی خود را بهبود می‌بخشد (Brajsa-Zganec, Merkas & Sverko, 2011). در همین راستا، کیفیت گذران اوقات فراغت و بهره‌برداری مطلوب از آن، از جمله مسائلی است که قابل توجه سیستم تربیتی جدید است.

همه افراد به ویژه نوجوانان و جوانان در استفاده معقول و مطلوب از فرصت‌های آزاد و فراغت باید راهنمایی شوند تا تصادفی تلقی کردن و یا بی‌اهمیت دانستن آن از ذهن آنها دور شود و درباره کیفیت مطلوب اوقاتشان بیشتر بیاندیشند (Daneshmand, Mehdizadeh, & Niatian, 2014) 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 فراغتی، توصیف کرد (Stebbins, 2007).

محققان به نقش احتمالی تجارب غیرشغلی در توسعه تاب‌آوری شغلی اشاره کرده‌اند (Al-Husseini AL- modarresi, Firoozkoohi Baranjabadi, 2017). که اوقات فراغت، یک فعالیت غیرشغلی است که بنا به تعریف، نیاز به پشتکار از طریق روبرو شدن با مشکلات دارد، این فرصت را برای توسعه انعطاف‌پذیری فراهم می‌کند (Rutter, 1993). بنابراین، هنگامی که افراد در فعالیت‌های اوقات فراغت سرمایه‌گذاری می‌کنند که متفاوت از مسیر شغلی آنها نیست و آن را جدی می‌گیرند. این سرمایه‌گذاری می‌تواند اثرات آرامش‌بخشی برای آنان داشته باشد (De Vos, Van der Heijden & Akkermans, 2020)

با توجه به نتایج پژوهش‌ها در زمینه اوقات فراغت از جمله (Zarotis & Tokarski, 2020) نقش عوامل رفتاری و سبک زندگی؛ (Petrović & Dimitrijević, 2020) تاثیر خانواده بر اوقات فراغت؛ (Auhuber, Vogel, Grafe, Kiess, & Poulain, 2019) اوقات فراغت کودکان و نوجوانان سالم؛ (Azizi, Asadi, Kariminia, & Ansari Moghadam, 2021) واکاوی اصول گذران اوقات فراغت از منظر قرآن و عترت؛ (Abdoli & Abdoli, 2017) بررسی مسائل موثر در اوقات

برای افزایش روایی و پایایی که معادل استحکام علمی یافته‌ها در تحقیق کیفی است، ارتباط طولانی مدت محقق و تماس و ارتباط با شرکت کنندگان با حداکثر تنوع اعتبار داده‌ها را افزایش داد. همچنین از روش‌های مقبولیت داده‌ها با مرور دست نوشته‌ها توسط مشارکت کنندگان جهت رفع هرگونه ابهام درک‌گذاری‌ها استفاده شد. برای این منظور، پژوهشگر قسمت‌هایی از مصاحبه و کدها را در اختیار آنان قرار داد تا به مفاهیم یکسان در رابطه با گفته‌های مشارکت کنندگان دست یابد. همچنین از اشباع داده‌ها نیز برای بالا بردن اعتبار استفاده شد. علاوه بر پژوهشگر اصلی، یافته‌ها توسط سه نفر از متخصصان دیگر نیز بررسی شد تا نتایج استخراج شده مورد تأیید آنان قرار گیرد.

**مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی (Career Adapt-Ability Scale)** این مقیاس با حروف اختصار (CAAS) در سال ۲۰۱۲ با همکاری ۱۳ کشور دنیا به سرپرستی مارک ساویکاس ساخته شده است ۲۴ سوال دارد و از چهار خرده مقیاس دغدغه، کنترل، کنجکاوی و اعتماد تشکیل شده و آنها را اندازه‌گیری می‌کند (Savickas & Porfeli, 2012). هر خرده مقیاس شش ماده را به خود اختصاص داده است. پاسخ دهنده با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (قوی نیست) تا ۵ (قوی ترین) به ماده‌های این مقیاس پاسخ می‌دهند. بنابراین حداقل نمره ۲۴ و حداکثر نمره ۱۲۰ می‌باشد که نمره پایین‌تر بیانگر میزان انطباق‌پذیری کمتر و نمره بالاتر بیانگر میزان انطباق‌پذیری بالاتر در مسیر شغلی افراد است. Savickas & Porfeli (2012) متوسط ضریب آلفای کرونباخ در بین ۱۳ کشور را برای مقیاس دغدغه ۰/۸۳، کنترل ۰/۷۴، کنجکاوی ۰/۷۹ و اعتماد ۰/۸۵ گزارش کردند این ضریب برای کل مقیاس ۰/۹۲ بوده است که در بین ۱۳ کشور نامبرده از ۰/۷۸ تا ۰/۹۶ متغیر بوده است. Rossier & et al (2012) نیز ضریب آلفای ۰/۷۵ تا ۰/۸۶ را برای ۴ مقیاس ذکر شده گزارش کردند. Salehi, Abedi, Bagheban & Nilforooshan (2014) در پژوهش خود برای بررسی روایی این پرسشنامه از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده کردند. همسانی دورنی مقیاس انطباق‌پذیری مسیر شغلی نیز از طریق

روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف، نوجوانان دارای انطباق‌پذیری مسیر شغلی بالا بر اساس نمره مقیاس انطباق‌پذیری در رده سنی ذکر شده، انتخاب شدند و برای اعتباردهی از نظر متخصصان حوزه نوجوان، و نیز کتاب و مقالات منتشر شده در حوزه اوقات فراغت نوجوانان استفاده شد. فرایند گزینش نمونه‌ها تا هنگامی ادامه پیدا کرد که در جریان کسب اطلاعات هیچ داده جدیدی پدیدار نشد. بدین ترتیب، داده‌ها با استفاده از مصاحبه ژرف‌نگر جمع‌آوری گردید و بر مبنای اطلاعات به دست آمده، مداخله غنی‌سازی گذران اوقات فراغت تدوین شد.

بخش دوم پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با گروه گواه بود. نمونه پژوهش در این بخش، شامل ۳۰ نوجوان دارای انطباق‌پذیری مسیر شغلی پایین بر اساس نمره مقیاس انطباق‌پذیری در رده سنی ۱۸-۱۶ سال بودند که به روش در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) تقسیم شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل نوجوانان دارای انطباق‌پذیری بالا (ورود در پژوهش کیفی)، نوجوانان دارای انطباق‌پذیری پایین یا متوسط (ورود در پژوهش کمی) و نوجوانان در رده سنی ۱۸-۱۶ سال که حاضر به همکاری هستند.

## ابزارسنجش

### مصاحبه پدیدارشناسی

فرم مصاحبه نیمه ساختار یافته شامل پرسش‌های باز پاسخ و بسته جهت سنجش اعتبار محتوای مصاحبه‌ها می‌باشد. فرم مصاحبه در اختیار چند تن از متخصصان و اساتید قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا نظر خود را در خصوص کمیت، کیفیت و شیوه نگارش سوالات بیان کنند. سپس از اعمال اصلاحات مدنظر متخصصان، سوالات مورد استفاده قرار گرفت. این مصاحبه با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی و سوال اصلی در مورد "تجارب گذران اوقات فراغت و" سوالات اکتشافی "در مورد فاکتورها و مولفه‌های تاثیر گذار در گذران اوقات فراغت و یا "سوالاتی مشابه برای دستیابی به اطلاعات بیشتر" انجام گرفت.

صحبت کنید" آغاز شد. در صورت وجود ابهام در پاسخ‌ها و یا پاسخ‌های ناقص و کوتاه، برای وضوح گفته‌های شرکت کننده سؤالات اکتشافی بیشتری پرسیده شد زمان مصاحبه‌ها بر حسب شرایط و تمایل شرکت کنندگان ۴۰-۲۰ دقیقه بود. که در نهایت با ۱۲ نفر از شرکت کنندگان، اشباع اطلاعات حاصل گردید. پس از انجام هر مصاحبه، متن آن پس از چند بار گوش کردن به صورت کلمه به کلمه دستنویس شد و با روش کلایزی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

این تحلیل‌ها توسط محقق با نظارت اساتید راهنما و مشاور و با همراهی متخصصان انجام گرفت. با توجه به اطلاعات و مضامین به دست آمده در این قسمت بسته مداخله‌ای با محتوای فعالیت‌های مربوط به گذران اوقات فراغت در راستای افزایش انطباق پذیری تهیه گردید. لازم به ذکر است برای انتخاب فعالیت‌ها علاوه بر توجه عمیق به زیر مولفه‌های انطباق پذیری (دغدغه، کنترل، کنجکاوی و اعتماد) از روش جستجوی گسترده و مطالعه دقیق مقاله‌ها، متون و سایت‌های معتبر، نظرسنجی از نوجوان و والدین و در نظر گرفتن پیشنهادات آنها در مورد فعالیت‌های انتخابی و جهت اعتباریابی آنها از نظرات متخصصین و محققان علوم رفتاری و اجتماعی استفاده شد. همچنین شاخص روایی محتوایی (CVR و CVI)، برای سنجش روایی بسته اندازه گیری شد. با توجه به تعداد متخصصین (۶ نفر) و تایید فعالیت‌های بسته،  $CVR=0/66$  و  $CVI=0/88$  به دست آمد که روایی قابل قبولی می‌باشد.

این فعالیت‌ها در پنج مضمون اصلی (جدول شماره ۱) خودابرازی، خود کنترلی، خود تصمیمی، خود شناسی و افزایش مسئولیت پذیری و در دو دسته فرعی فعالیت‌های متمرکز بر رفتار و فعالیت‌های متمرکز بر ذهن برای هر کدام از مضامین اصلی، به عنوان بسته مداخله ای تدوین شدند. ویژگی منحصر به فرد این بسته آن است که بر مبنای تجارب نوجوانان بنا شده است و به نظر می‌رسید رویکردهای دیگر به این خصیصه کمتر توجه داشته اند.

آلفای کرباخ ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین پایایی پرسشنامه انطباق‌پذیری مسیر شغلی در پژوهش حاضر و با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های دغدغه، کنترل، کنجکاوی و اعتماد به ترتیب برابر ۰/۸۴، ۰/۷۵، ۰/۶۹ و ۰/۸۹ بدست آمد.

### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

با توجه به اینکه هدف مطالعه درک و توصیف فعالیت‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان بوده است، نوع پژوهش (مرحله اول) نیز متناسب با آن به صورت کیفی انتخاب شد و با توجه به اینکه پدیده مورد مطالعه، تجارب انسانی است و پژوهشگر نیز به دنبال درک و توصیف تجارب نوجوانان از طریق مصاحبه و به منظور تدوین مداخله غنی سازی بود، روش پدیدارشناسی به عنوان روش مناسب برای انجام مطالعه انتخاب شد. داده‌ها با استفاده از مصاحبه ژرف نگر جمع آوری گردید چرا که منبع اصلی اطلاعات در چنین مطالعاتی، گفتگوی عمیق و ژرف پژوهشگر با شرکت کنندگان است. حجم نمونه، تابع هدف تحقیق است و تا اشباع اطلاعات یعنی تا جایی که دیگر اطلاعات جدیدی از گفته‌های شرکت کنندگان به دست نیاید، ادامه می‌یابد.

پس از کسب اجازه از والدین و گرفتن رضایتنامه کتبی، شرکت کنندگان بر اساس نمره مقیاس انطباق پذیری انتخاب شدند. محقق بدون اینکه بکوشد تا جهت خاصی به گفتگو بدهد، سعی کرد تا به دنیای واقعی و تجربیات زندگی فرد دست یابد. مصاحبه‌ها نیز با اطمینان بخشی به مشارکت کنندگان در مورد پشتوانه علمی و محرمانه ماندن بیانات، اطلاعات و هویت آنها، انجام شد. در تهیه پرسش‌های مصاحبه تلاش بر این بود که پرسش‌های مطرح شده تا حد امکان دغدغه‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های گذران اوقات فراغت نوجوانان را منعکس کند و پرسش به گونه‌ای نباشد که موجب حساسیت، طفره رفتن و امتناع از پاسخ دادن شود؛ مصاحبه‌ها با طرح یک سؤال محوری و گسترده "در مورد تجارب خود در ارتباط با فعالیت‌های گذران اوقات فراغت

جدول ۱: مضامین به دست آمده در مصاحبه کیفی

مضامین فرعی	مضامین اصلی	تم اصلی
متمرکز بر ذهن	خود ابرازی، خود کنترلی، خود تصمیمی، خود شناسی، افزایش	اوقات فراغت
متمرکز بر رفتار	مسئولیت پذیر	

در گام بعدی، این بسته در اختیار نوجوانان قرار گرفت تا فعالیت‌های مورد نظر خود را بر اساس موقعیت جسمی، زمانی و مکانی خود انتخاب کنند. همچنین جلساتی مشاوره ای با حضور والدین جهت آشنایی و نحوه اجرای پژوهش تشکیل گردید. خلاصه جلسات مداخله غنی سازی گذران اوقات فراغت در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: محتوای جلسات مداخله غنی سازی گذران اوقات فراغت

جلسه	عنوان	دستور جلسه
اول	آشنایی	معرفی اعضا به یکدیگر، توضیح در مورد پژوهش، مشخص کردن هدف پژوهش و بازخورد و پاسخ به سوالات
دوم	معرفی بسته تدوین شده	گفتگو در مورد چگونگی تدوین بسته اوقات فراغت، شناخت مضامین به طور ضمنی و بازخورد و پاسخ به سوالات
سوم	آشنایی با مضامین بسته اوقات فراغت	شناخت مضامین خود ابرازی، خود کنترلی، خود تصمیمی، خود شناسی و افزایش مسئولیت پذیری و بازخورد و پاسخ به سوالات
چهارم	معرفی فعالیت‌های انتخاب شده اوقات فراغت	گفتگو در مورد انجام فعالیت‌های اوقات فراغت بر اساس مضامین، معرفی فعالیت‌های انتخاب شده در این پژوهش و بازخورد و پاسخ به سوالات
پنجم	هماهنگی برای انجام فعالیت‌ها	انتخاب فعالیت‌های معرفی شده توسط نوجوانان برای شرکت در پژوهش، اعلام شرایط و مدت انجام فعالیت برای نوجوانان و والدین (به والدین تاکید شد در مورد انجام فعالیت با نوجوانان همکاری داشته باشند) و بازخورد و تکمیل رضایت نامه همکاری

در مرحله دوم پژوهش پس از گمارش تصادفی شرکت کنندگان، گروه آزمایش پس از یک دوره دو ماه انجام فعالیت‌های مداخله ای مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. جمع آوری و تحلیل داده‌های سه مرحله؛ پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری (دوماه)، در سطوح آماری بررسی شد. این تحلیل‌ها با کمک نرم افزار SPSS (ویرایش ۲۲) انجام گرفت.

#### یافته‌ها

بودند از: سن و جنسیت. نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد

میانگین سن گروه آزمایش برابر ۱۶/۷۳۳ و میانگین سن گروه کنترل برابر ۱۷/۰۶۶ می‌باشد. بیشتر افراد شرکت کننده پسر

در پژوهش با تعداد ۱۶ نفر و درصد فراوانی ۵۳/۳ بوده اند

و کمترین تعداد شرکت کننده دختر با تعداد ۱۴ نفر و ۴۶/۷ درصد فراوانی دارند. همچنین با استفاده از آزمون T مستقل

بین گروهی، افراد گروه آزمایش و کنترل از نظر انطباق پذیری شغلی، قبل از شروع مداخله مقایسه شدند.

متغیرهای دموگرافیک شرکت کنندگان در پژوهش، عبارت

جدول ۳ نمرات پیش آزمون در متغیر انطباق پذیری مسیر شغلی به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

تفاوت سنجی		آمار توصیفی	
سطح معناداری	آماره t	میانگین (انحراف معیار)	گروه
۰/۷۱۳	۰/۳۷۲	۴۴/۰۰ (۵/۰۲۸)	آزمایش
		۴۴/۶۰۰ (۳/۷۱۸)	کنترل

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد نمرات انطباق پذیری شغلی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون، تفاوت معناداری با گروه کنترل ندارد ( $P > 0/05$ ). بنابراین این دو گروه در ابتدای پژوهش از نظر این متغیرها همسان هستند. در مورد تاثیر مداخله غنی سازی اوقات فراغت بر انطباق پذیری مسیر شغلی در نوجوانان از روش تحلیل واریانس تک متغیره پس بررسی برقراری پیش شرط‌های پژوهش استفاده شد. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف نشان داد توزیع متغیر انطباق پذیری شغلی در گروه آزمایش و گروه کنترل طبیعی است و نرمال بودن داده‌ها رد نشد زیرا سطح معناداری بیش از خطای ۵ درصد بدست آمده است ( $P > 0/05$ ). و همچنین پیش شرط دوم خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل برقرار نیست. چون مشاهده می‌شود سطح معناداری برای نمره پیش آزمون متغیر ۰/۵۳۳

بیش از خطای ۵ درصد است ( $P > 0/05$ ) و در نهایت نتایج آزمون لوین یا سطح معناداری ۰/۰۵۸، نشان می‌دهد که برابری واریانس‌ها رد نشده است. همچنین میانگین و انحراف معیار انطباق پذیری مسیر شغلی در مرحله پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین انطباق پذیری نوجوانان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است. بنابراین مداخله غنی سازی اوقات فراغت بر انطباق پذیری شغلی موثر است. همچنین توجه به نتایج تحلیل واریانس تک متغیره در جدول ۵ نیز مشخص می‌کند که مداخله غنی سازی گذران اوقات فراغت بر انطباق پذیری مسیر شغلی نوجوانان موثر است ( لازم به ذکر است به دلیل عدم برقراری پیش شرط دوم تحلیل کوواریانس و بالا بودن سطح معناداری در پژوهش از روش تحلیل واریانس یک متغیره استفاده شد).

جدول ۴ میانگین و انحراف معیار متغیر انطباق پذیری در پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه کنترل و آزمایش

مرحله پیگیری	مرحله پس آزمون		گروه	متغیر وابسته
	میانگین	انحراف معیار		
انحراف معیار	۹۹/۶۰۰	۶/۸۴۱	آزمایش	انطباق پذیری شغلی
۴/۵۳۲	۴۳/۴۰۰	۳/۹۲۴	کنترل	

جدول ۵ تحلیل واریانس یک متغیره تاثیر مداخله غنی سازی اوقات فراغت بر میزان انطباق پذیری مسیر شغلی

توان آماری	اندازه اثر	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	
۱,۰۰۰	۷۲۷,۶۲۳	۰/۰۰۰۱	۷۲۷/۶۲۳	۲۲۶۳۲/۵۳۳	۱	۲۲۶۳۲/۵۳۳	بین گروهی
۱,۰۰۰	۴۸۴۳,۷۱۳			۳۱/۱۰۵	۲۸	۸۷۰/۹۳۳	درون گروهی
					۲۹	۲۳۵۰۳/۴۶۷	کل

با توجه به سطح معناداری تغییرات بین گروهی در جدول ۵، که کمتر از خطای ۵ درصد است ( $P=0/001 < 0/05$ ) و همچنین با توجه به توان آماری که نشان دهنده کفایت نمونه دارد (بالاتر از ۰٫۸) و اندازه اثر بالا که نشان دهنده اثر بخشی بالا می‌باشد. میتوان با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان نتیجه گرفت مداخله غنی‌سازی اوقات فراغت

جدول ۶ تحلیل واریانس تک متغیره، ماندگاری اثر مداخله غنی‌سازی گذران اوقات فراغت بر میزان انطباق‌پذیری مسیرشغلی گروه آزمایش در مرحله پیگیری

مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
۲۳۶۸۱٫۳۰۰	۱	۲۳۶۸۱٫۳۰۰	۱۵۷۴٫۷۲۱	۰٫۰۰۰	۱۵۷۴٫۷۲۱	۱٫۰۰۰
۱۵۳۳۶۷٫۵۰۰	۱	۱۵۳۳۶۷٫۵۰۰	۱۰۱۹۵٫۳۷۰	۰٫۰۰۰	۱۰۱۹۵٫۳۷۰	۱٫۰۰۰

شکوفایی فردی انسان‌ها و ارتقای توسعه اجتماعی را فراهم آورند (Mir Mohammad Tabar, Noghani Dokht, Bahman i& Muslimi, 2015) متون علمی فواید متعدد اوقات فراغت را برای رشد یکپارچه جوانان از جنبه‌های عاطفی، شناختی، فیزیکی و اجتماعی نشان داده است (Quintana, 1991; Caride, 1998; Cuenca, 2009; Stebbins 2007; Freire and Tiexeira, 2018; & Rodriguez, 2018) و میتواند فرصت جدی برای اثبات خود به آنان بدهد (Kelly, Strauss, Arnold & Stride, 2020).

همچنین نوجوانی دوره تغییرات جسمی، شناختی، اجتماعی و عاطفی است و همچنین دوره افزایش توانایی تفکر است. تغییر روابط، مسئولیت‌ها و مدیریت تکالیف به طور مستقل و جهت‌گیری جدیدی برای آینده ایجاد کند (Asadi, 2015).

در این راستا، یکی از عوامل حیاتی که می‌تواند انتخاب‌های نوجوان را کامل‌تر کند، مسئولیت فردی و اجتماعی است، تعهدی که فرد نسبت به خود، باورها، ارزش‌ها، وظایف و خانواده دارد. به عبارت دیگر مسئولیت‌پذیری یک ساختار چند بعدی است، شامل جنبه‌های عاطفی، رفتاری و اخلاقی است (Shield & Mergler, 2016). برای نوجوانان، مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت

نتایج جدول ۶ (سطح معناداری) نشان دهنده این می‌باشد که تاثیر مداخله غنی‌سازی اوقات فراغت بر میزان انطباق‌پذیری شغلی نوجوانان در گروه آزمایش در مرحله پیگیری ماندگاری داشته است. همچنین توان آماری نشان دهنده کفایت نمونه و اندازه اثر نشان دهنده اثر بخشی بالا می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تدوین مداخله غنی‌سازی گذران اوقات فراغت مبتنی بر تجارب زیسته نوجوانان و ارزیابی اثربخشی آن بر انطباق‌پذیری مسیر شغلی بود. نتایج بخش اول پژوهش نشان داد که مداخله تدوین شده دارای روایی محتوایی قابل قبولی است و می‌توان آن را بر روی نوجوانان با انطباق‌پذیری پایین اجرا کرد. بخش دوم پژوهش نیز که به بررسی اثربخشی مداخله غنی‌سازی گذران اوقات فراغت تدوین شده پرداخت، نشان داد که این برنامه موجب افزایش انطباق‌پذیری نوجوانان خواهد شد. که این یافته با نتیجه تحقیقات انجام شده همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت اوقات فراغت و نحوه گذران و استفاده از آن موضوع بسیار مهمی است که اکثر جوامع با سرمایه و برنامه ریزی مناسب، توانسته‌اند موجبات



با واسطه‌گری انطباق پذیری بالای مسیر شغلی بسته‌ای مبتنی بر فعالیت‌های برگرفته از مولفه‌های مفهومی و تاثیر آن بر افزایش انطباق‌پذیری مسیر شغلی تدوین و اجرا گردید و همانطور که انتظار می‌رفت، یافته‌های پژوهش نقش مثبت این فعالیت‌ها را در سطوح مولفه‌های انطباق‌پذیری مسیر شغلی نشان داد. بررسی داده‌ها نشان داده است بین فعالیت‌های اوقات فراغت و انطباق‌پذیری مسیر شغلی رابطه معناداری وجود دارد.

به طور کلی این نتایج بر ارتباط مهم و عملکرد مثبت بین چنین تجربه‌ای از اوقات فراغت و ابعاد انطباق‌پذیری مسیر شغلی تأکید می‌کند، که شواهد کمی برای آن در ادبیات وجود دارد. به ویژه، می‌توان گفت این ارتباط قوی می‌تواند سهم اصلی در مطالعه مسیر شغلی نوجوانان در جنبه‌های متعدد آن داشته باشد.

طبق پیشینه‌ها و با نگاهی به مطالعات قبلی در مورد اوقات فراغت جوانان و نوجوانان، یافته‌ها، تأثیر اوقات فراغت را بر کیفیت زندگی و سلامت روانی آنان، داشتن فعالیت‌های مطلوب و سازگاری با زندگی تحصیلی و شغلی را تأیید کرده‌اند (Go, han-doo & Ham Seok-jong, 2019). بنابراین توجه به این مولفه‌ها می‌تواند با کمک به نوجوانان در جهت انتخاب و یا تدوین و اجرای برنامه‌های مختلف و هدفمند اوقات فراغت، فرصتی در اختیار آنان قرار دهد و بستر مناسبی را برای رشد و بلندی آنان را در طول مسیر زندگی و مسیر شغلی در راستای توسعه انطباق‌پذیری فراهم آورد.

در انتها بیان این نکته ضروری است که پژوهش حاضر دارای محدودیت‌های بود. استفاده از نمونه‌های در دسترس با توجه به محدودیت نمونه پژوهش و عدم امکان انجام نمونه‌گیری تصادفی در گام اول، و همین‌طور استفاده از رویکرد کیفی برای تدوین بسته و عدم وجود برنامه آموزشی که به عنوان مبنای مقایسه برای گروه کنترل اجرا. بنابراین شایسته است نتایج پژوهش را با احتیاط بیشتری به جامعه تعمیم داد. در این راستا و بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد:

- مضامین اوقات فراغت و فعالیت‌های پیشنهادی این

فعال و ساختاریافته، در مقایسه با مشارکت در فعالیت‌های فراغتی غیرفعال و بدون ساختار یا عدم مشارکت، تأثیر بیشتری بر عزت نفس مثبت، بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روانی اجتماعی خواهد داشت (McKay, 2012). محققان به طور خاص، همچنین تأیید کرده‌اند که اوقات فراغت سازمان‌یافته به مزایای بیشتری نسبت به اوقات فراغت سازمان نیافته منجر می‌شود. (Alonso Ruiz, Ángeles Valdemosos San Emeterio, Sáenz de Jubera Ocón, M., & Sanz Arazuri, 2019). بنابراین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با غنی سازی گذران اوقات فراغت (اوقات فراغت سازمان یافته) می‌توان انطباق‌پذیری شغلی را در نوجوانان افزایش داد.

در یک نگاه کلی‌تر ویژگی‌های فعالیت‌های اوقات فراغت که می‌تواند باعث رشد مثبت افراد گردد، عبارتند از: ایمنی فیزیکی و روانی، ساختار مناسب در مسیر زندگی و شغلی، روابط حمایتی، فرصت‌های تعلق، هنجارهای اجتماعی مثبت، حمایت از خودکارآمدی و اهمیت دادن به فرصت‌ها برای ایجاد مهارت و ادغام تلاش‌های خانواده، مدرسه و جامعه.

این عوامل می‌تواند پیشرفت نوجوانان را افزایش دهد، رفتارهای مشکل ساز را کاهش دهد و شایستگی‌های روانی اجتماعی را افزایش دهد (Mahoney, Larson, Eccles & Lord, 2005). مطالعات انجام شده بر روی فعالیت‌های اوقات فراغت و تجربیات زیسته مرتبط با آن نشان می‌دهد که پیامدهای متفاوتی از نظر مسیرهای رشد و توسعه شخصی برای نوجوانان، براساس نوع فعالیت‌های اوقات فراغت آنها وجود دارد (Freire, 2013). به نظر می‌رسد اوقات فراغت و اجزای آن به عنوان یکی از این عوامل اصلی این جستجو، تجارب رشدی را با زمینه‌های زندگی و شغلی، هماهنگ و تلاقی می‌کند، بنابراین نه تنها به پیشگیری از مشکلات جوانان، بلکه به فرآیندهای شکوفا و رو به رشدی که در مسیر بزرگسالی ظاهر می‌شود نیز کمک می‌کند (Witt & Crompton, 2003؛ Freire & Stebbins, 2011).

در این پژوهش، با استفاده از مصاحبه‌های انجام شده و تحلیل پیشینه پژوهشی و بررسی نحوه گذران اوقات فراغت

- issues affecting students' leisure time. *Iranian Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 3(4), 87- 69. [Persian]
- Alonso Ruiz, R. A., Ángeles Valdemoros San Emeterio, M., Sáenz de Jubera Ocón, M., & Sanz Arazuri, E. (2019). Family Leisure, Self-Management, and Satisfaction in Spanish Youth. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02231.
- Asadi, A. (2015). Leisure, definitions and views. *National Seminar on Social Welfare, Program and Budget Organization*, Tehran: Leisure Committee, 18-22. [Persian]
- Blustein, D.L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for counseling, career development, and public policy*. American Psychology Association. New York: Routledge.
- 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. DOI:10.1007/s11205-010-9724-2.
- Daneshmand, G. H., Mehdizadeh, I., & Niatian, E. (2014). Individual pathology of youth leisure. *National Congress of Youth Leisure and Lifestyle*, Shiraz, Iran. [Persian]
- De Vos, A., Van der Heijden, B.I.J.M. J., & Akkermans, J. (2020). Sustainable careers: Towards a conceptual model. *Journal of Vocational Behavior*, (17), DIO: 10.1016/j.jvb.2018.06.011
- Duffy, R. D., & Blustein, D. L. (2005). The relationship between spirituality, religiousness, and career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*. (67) 3, 429 - 440.
- 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. DOI: 10.15314/tsed.522984.
- Freire, T. (2013). "Leisure experience and positive identity development in adolescents. *Positive Leisure Science*. (From Subjective Experience to Social Contexts, ed. T. Freire (Dordrecht: Springer)), 61-79.
- Freire, T., & Stebbins, R. (2011). Activités de loisir optimales et développement positif des adolescents: پژوهش، مورد توجه والدین و مربیان قرار گیرد. این توجه می‌تواند به نوجوانان 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 کند.
- همچنین پژوهشگران می‌توانند نقش عوامل تاثیر گذار 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.
- همچنین می‌توان از نتایج این پژوهش همراه با برنامه‌های دیگر غنی‌سازی اوقات فراغت بهره گرفت.
- سپاسگزاری**
- از تمام عزیزانی که در این پژوهش ما را همراهی کردند بخصوص والدین نوجوانان و متخصصین این حوزه و مراکز مشاوره کمال تشکر و امتنان را داریم.
- منابع**
- Azizi, S., Asadi, j., Kariminia, M, M, & Ansari Moghadam, M.(2021). An analysis of the founders of leisure from the perspective of the Qur'an and Atrat. *Iranian Journal of New Achievements in Humanities Studies*, 4 (39), 104-92. [Persian]
- Alipour Esfahani, N., Sadeghi, A. (2020). The role of Career Optimism and Adaptability in Academic Achievement of Students. *Iranian Journal of Positive Psychology Research*.(6)1,1-12. [Persian]
- Al-Husseini AL-modarresi, S, M., Firoozkoobi Baranjabadi, M . (2017). Analysis of the relationship between resilience and the dimensions of job involvement. *Iranian Journal of Improvement and Transformation Management Studies*.(25)83,1-24. [Persian]
- 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. DOI: 10.18662/ijer/12.4/340.
- Abdoli, K., & Abdoli, Z. (2017). Assess the needs and

- between Leisure and Career Development of college students. *Journal of Vocational Behavior*, (53)2: 243-253.
- Mir Mohammad Tabar, S. A., Noghani Dokht, Bahmani, M., & Muslimi, R. (2015). Factors affecting the way of spending leisure time (meta-analysis of existing research). *Iranian Journal of Welfare Planning and Social Development*, 24, 193-165. [Persian]
- Mergler, A., & Shield, P. (2016). Development of the Personal Responsibility Scale for adolescents. *Journal of Adolescence*. 51, 50-57. DOI:10.1016/j.adolescence.2016.05.011
- McKay, C. (2012). The psychological benefits of participation in leisure pursuits for adolescents. *Psychological benefits of leisure*. 3-34.
- Mahoney, J.L., Larson, R.W., Eccles, J.S., & Lord, H. (2005). Organized Activities as Developmental Context for Children and Adolescents. *Organized Activities as Contexts of Development: Extracurricular Activities, After-School and Community Programs*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 3-22.
- Mclean, D., Hurd, A. R., & Anderson, D. M. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern society*. 11th Edition. London: Jones and Bartlett Publishers.
- Martin, A. J. (2006). *The meaning of the 21st century*. London: Tran's word.
- Petrović, J., & Dimitrijević, D. (2020). Family Influence on Leisure Time of School children. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 12(4), 172-188.
- Qureishi, N. (2010). *Summer holidays for children and teenagers*. Kitabak news site, a window to reading the world.
- 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.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. (14)8,626-631.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). un rapprochement entre les perspectives psychologiques et sociologiques, in *Traité de Psychologie Positive: Fondements Théoriques et Implications Pratiques*, eds C. Krumm and C. Tarquinio (Bruxelles: De Boeck), 557-576
- Groepl, J. (2021). Factors That Affect People's Leisure Time. <https://oureverydaylife.com/factors-affect-peoples-leisure-time-8417337.html>.
- Go, han-doo., & Ham Seok-jong. (2019). The Effect of Early Adolescents' Participation in Leisure Activities on School Adjustment -Focused on the Mediating Effect of Self-esteem and Life Satisfaction. *Korean food service industry journal*, (15) 4, 19-34.
- Hirschi, A., Herrmann, A., & Keller, A.C. (2015). Career Adaptivity, Adaptability, and Adapting: A Conceptual and Empirical Investigation. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 1-10. DOI: 10.1016/j.jvb.2014.11.008
- Jafarzadeh, F. (2018). Investigating the generational relationship and leisure spending pattern in provinces with different levels of development. *Iranian Journal of Social Development Studies*, 3 (9), 80-69. [Persian]
- 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), DOI :10.1016/j.jvb.2019.103340.
- Kim, J. (2021). Development and Validation of the Career Adaptability Scale for Undergraduates in Korea. *Journal of Sustainability*. 13(19),2-25.DOI: 10.3390/su131911004.
- 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.
- Kyulee Shin & Sukkyong You. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal of pacific Rim psychology*, 7(2), 53-62.
- Munson, w. w., & Savickas, M. L. (1998).Relation

- Journal*.(4)16,49-66. [Persian]
- 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.
- Sahebi Esfahani, M.,& Nilforooshan, P. (2020). Dimensions Predicting indicators of adapting based on career adaptability. *Iranian Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 3 (21), 50-40. [Persian]
- Witt, P. A., & Crompton, J. L. (2003). Positive youth development practices in recreation settings in the United States. *World Leisure Journal*. (45)2, 4–11. DOI: 10.1080/04419057.2003.9674311.
- Zarotis, G. F., & Tokarski, W. (2020). Leisure time: Behavioral Factors, Course of Life and Lifestyle. *European Journal of Business Management and Research*,5(2), DOI:10.24018/ejbmr.2020.5.2.290.
- Zevengok, D., Guzel, p., & Ozby, S. (2018).The Impact of Leisure Participation on Social of International Students. *Journal of Education and Training Studies*. 6(2). DOI: 10.11114/jets.v6iz.2680.
- Career Adaptabilities Scale: Construction, reliability and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of vocational Behavior*, 80(3), 661-673. DOI: 10.1016/j.jvb.2012.01.011.
- Savickas, M. L.(2005). Career Construction Theory. *Semantic scholar*. DOI:10.4135/9781412952675.n34.Corporus ID: 15600657
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J., Duarte, M. E.,& Guichard, J,. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21 st century. *Journal of vocational Behavior*, 75, 239-250. DOI: 10.1016/j.jvb.2009.04.004.
- Samii, F., Baghban, I., Abedi, M. R., & Hosseinian, S (2012). *Career counseling theories (career path evolution)*. Second Edition, Jihad Daneshgahi Publications, Isfahan Branch. Isfahan. Iran. [Persian].
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers, New Brunswick, New Jersey.
- Salehi, R., Abedi, M, R., Bagheban, I., & Nilforooshan, P. (2014). Nvestigation on Factor structure, reliability and validity of career adaptability scale (CAAS). *Educational Measurement Iranian*