

بحث بعنوان

برنامج مقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد

لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات

إعداد

أ.م.د/ بسام السيد رزق السيد

أستاذ خدمة الفرد المساعد

المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالمنصورة

برنامج مقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات

ملخص الدراسة : هدفت الدراسة إلى تحديد الواقع الفعلى لمستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، وتحديد جوانب الضعف فى مستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، وتحديد البرنامج المقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات، وتعد الدراسة من الدراسات الوصفية ، وتم استخدام منهج المسح الاجتماعى الشامل للطالبات المتزوجات ، وبالعينة من أعضاء هيئة التدريس ، وقد طبقت الدراسة على (123) طالبة متزوجة ، وعينة من السادة أعضاء هيئة التدريس بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالمنصورة، والخبراء وعددهم (10) ، وتم استخدام مقياس إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، ودليل مقابلة ، وأشارت النتائج إلى أن القوة النسبية لأبعاد إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات متوسطة ، وتوصلت الدراسة إلى برنامج مقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز مستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

الكلمات المفتاحية : نموذج الحياة – إدارة الحياة – الطالبات المتزوجات .

Abstract : The study aimed to determine the actual reality of the level of life management of married female students , to identify the weaknesses in the level of life management of married female students , to define the proposed program in the light of life in case work to enhance life management of married female students , The study is considered a descriptive study , The comprehensive social survey approach was used for married female students, and a sample of members of the teaching staff , The study was applied to (123) a married female student , and A sample of faculty members at the Higher Institute of Social Work in Mansoura, and experts (10) , and the measure of life management of married female students was used, and an interview guide. The results indicated that the relative strength of the dimensions of life management among married female students is medium , The study reached a proposed program in the light of the life model in case work to develop the level of life management among married female students .

Key words : life model – life management – married female students.

أولاً : مشكلة الدراسة :

تُعد الضغوط ظاهرة ملموسة وجزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ، ولاسيما في العصر الحديث الذي يتصف بالتعقيدات والتغيرات السريعة والمتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها ، وسببت للإنسان مواقف ضاغطة ، ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج ، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يدركها الإنسان في دراسته وعمله وأسرته ، وعند تعامله مع الناس أو عند عدم قدرته على إيجاد حلول مناسبة للمشكلات التي تعترضه (Dyson & Renk, 2006, p. 209) .

كما تنتج الضغوط عند ازدياد مطالب الأفراد دون القدرة على التكيف مع البيئة ، وتختلف ردود فعلهم نحو الضغوط باختلاف طبيعة الأحداث والخصائص الشخصية ، وطالبات الجامعة المتزوجات لسن بمنأى عن التعرض لمثل هذه المواقف الضاغطة ، لأنهن يواجهن إضافة إلى ضغوط العصر ضغوطاً ذاتية تنعكس على حياتهن الشخصية والأسرية والدراسية والاجتماعية (أبوغالي ، 2012 ، ص 619) .

هذا وتوجد زيادة ملحوظة في أعداد الملتحقات للدراسة في الجامعات من الإناث المتزوجات ، ومما لا شك فيه أن تجربة الزواج أثناء الدراسة لها ضغوط نفسية واجتماعية وأسرية عديدة تختلف من طالبة لأخرى ، فالمرأة بطبيعة الحال تحاول إرضاء الجميع ، والتوفيق بين حياتها الأسرية ودراستها قدر الإمكان وفق ثوابت المجتمع وقواعده العامة (حجازي ، عبدالحفيظ ، 2017 ، ص 4) .

فتواجه الطالبات المتزوجات أثناء دراستهن الجامعية العديد من المسؤوليات تجاه الأزواج والأبناء ، والمتطلبات الأكاديمية المتعلقة بالاستذكار والامتحانات والمحاضرات والأعباء الاقتصادية المتعلقة بأعباء الرسوم والمصاريف الجامعية ، والمتطلبات الاجتماعية بما تتضمنه من أعباء العلاقات الاجتماعية ، وتوفير الوقت الكافي لذلك ، ولكي يستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية كطالبات وحياتهن الأسرية قد يشكل لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها (أبوغالي ، 2013 ، ص 38) .

ولكي يستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية وحياتهن الزوجية ، فقد يشكل هذا لديهن ضغوطاً لا يمكن إنكارها لأن الدراسة الجامعية تتطلب عوامل نفسية وبيئية واجتماعية مريحة ، ومناخاً أسرياً مناسباً يقوم على التشجيع والتقبل ، وتوفير الظروف المواتية الخالية من التوتر والضغوط مما يثير تساؤلات عن مدى قدرتهن على التوفيق بين دراستهن الجامعية من جانب ، وشئون أسرهن من جانب آخر (البنا ، 2008 ، ص 17) .

هذا وتوجد العديد من الدراسات السابقة التي أجريت على الطالبات المتزوجات ومنها :

-دراسة أبوغالي (2013) : هدفت إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى .

وأشارت النتائج إلى : وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الزوجي ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح طالبات المجموعة التجريبية (أبوغالي ، 213 ، ص ص 139 – 166) .

-دراسة دايل (2013) : هدفت إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين صراع الأدوار لدى الطالبة الجامعية المتزوجة وبين مشكلات التوافق الزوجي والدافع للإنجاز .

وأشارت النتائج إلى : أن الطالبة الجامعية المتزوجة ولديها أطفال تعاني من صراع الأدوار فهي تحاول أن توفق بين دورها كأم وطالبة وربة منزل ، وما يقع على عاتقها من أعمال منزلية بالإضافة إلى احتياجاتها الذاتية (دايل ، 2013).

-دراسة كلاً من جوبا لكريشنان وبريا (2014) Gopalakrishnan C., & Priya : هدفت إلى تحديد المشكلات التي تعاني منها الطالبة الجامعية المتزوجة .

وأشارت النتائج إلى : أن الطالبة الجامعية المتزوجة تواجه العديد من المشكلات تتلخص في أن لديها أسرة تحتاج لرعايتها وفي نفس الوقت بحاجة إلى التركيز على دراستها ، وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج في مجال المشورة والإرشاد في المؤسسات التعليمية للإرشاد والتوجيه بأساليب التعامل مع الوضع الراهن في الحياة بطريقة ناجحة (Gopalakrishnan & Priya, 2014, pp. 124 – 146)

-دراسة ساس (2017) : هدفت إلى تحديد الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الدراسي .

وأشارت النتائج إلى : وجود فروق إحصائية لتأثير الضغوط النفسية على التقدير الأكاديمي ، وأن معدلات الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تراوحت ما بين 27% : 36% وهي تشير إلى معدلات مرتفعة للضغوط النفسية (ساس ، 2017 ، ص ص 288 – 314) .

-دراسة كلاً من حجازي وعبدالحفيظ (2017) : هدفت إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

وأشارت النتائج إلى : أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات تتراوح بين المتوسط والمنخفض ، ودرجة ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات كانت متوسطة (حجازي ، عبدالحفيظ ، 2017 ، ص ص 1 – 27) .

-دراسة حسن (2020) : هدفت إلى اختبار العلاقة بين ممارسة برنامج للتدخل المهني مبني على استراتيجيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في إسباب الطالبات المتزوجات القدرة على إدارة الضغوط . وأشارت النتائج إلى : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل التدخل وبعده على مقياس إدارة الضغوط للطالبات المتزوجات لصالح القياس البعدي (حسن ، 2020 ، ص ص 61 – 108) .

-دراسة عبده (2020) : هدفت إلى تحديد المشكلات التي تعاني منها الطالبة الجامعية المتزوجة ، ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها .

وأشارت النتائج إلى : أن أغلب الطالبات المتزوجات بالجامعة إلتحقن بأقسام لا يرغبن فيها وذلك إرضاء للزوج ، وللظروف الأسرية ومسئولياتها ، كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات المتزوجات يعانين من

مشكلات أسرية فهن يتعرضن للعنف من أزواجهن بسبب إصرارهن على استكمال دراستهن الجامعية (عبده ، 2020 ، ص ص 17 - 35) .

هذا وتمثل إدارة الحياة ضرورة حتمية لجميع الأفراد فى أى مجتمع ، وتُعد من المتطلبات التى يحتاجها الأفراد لكى يتوافقوا مع انفسهم ومع مجتمعهم مما يساعدهم على حل مشكلاتهم والتعامل بإيجابية مع مواقف الحياة المختلفة مما ينعكس بشكل إيجابى على تحسين جودة حياتهم (أحمد ، محمد، 2016، ص 40).

كما أنها تساعد الفرد على التكيف مع ذاته ، وعلى التعايش مع المتغيرات ومتطلبات الحياة ، كما تجعله قادراً على تحمل المسئوليات ومواجهة المشكلات ومقابلة التحديات التى يفرضها العصر ، وتحقق ثقته بنفسه ، وتساعده على التصرف بفاعلية فى المواقف المختلفة ، وعلى التفاعل الاجتماعى والاتصال الفعال مع الآخرين بل على التفاعل الإيجابى مع الحياة بصفة عامة (السيد ، 2000 ، ص 39) .

فإدارة الحياة تتمثل فى قدرة الفرد على السلوك التكيفى الإيجابى الذى يجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها ، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التى يعرفها والاتجاهات والقيم التى يعتقد فيها وتوزيعها فى تحديد ما الذى ينبغى عليه عمله وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية (السيد 2000 ، ص 40) .

وترتيب الفرد لحياته من حيث موارده وإمكاناته من أهم الأشياء التى تمكن الفرد من إنجاز عمله بطريقة جيدة وبشكل سريع ، وكلما أحسن الإنسان استغلال هذا الترتيب استغلالاً جيداً ، كلما زاد ذلك من قدراته على إدارة حياته بشكل فعال ، ولا يشك أحد إننا قد خلقنا فى هذه الحياة لسبب حكيم (على ، 2009 ، ص 148) .

ومن هنا يتضح أهمية دور إدارة الحياة لدى الفرد لأنها تمكنه من التعايش مع مجتمعه الذى يعيش فيه مما يؤثر على تكامل شخصيته ونموه وتقديره لذاته وصحته النفسية والاجتماعية وما يصاحب ذلك من اكتساب بعض سمات الشخصية الإيجابية (أحمد ، محمد ، 2016 ، ص 40) .

هذا ويوجد العديد من الدراسات التى اهتمت بدراسة إدارة الحياة منها ما يلى :

-دراسة على (2009) : هدفت إلى تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة فى إدارة الحياة ، وتحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة فى السعادة ، وكشف العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة .

وأشارت النتائج إلى : وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى الدرجة الكلية لإدارة الحياة لصالح الطالبات ، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى (إدارة الذات - المبادأة - القدرة على إدارة الوقت) لصالح الطالبات المتزوجات ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى (الواقعية - الشخصية ذات التحكم الخارجى) (على ، 2009 ، ص ص 144 - 172) .

-دراسة كلاً من أحمد ، محمد (2016) : هدفت إلى تحديد مدى فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات إدارة الحياة باستخدام الخرائط الذهنية .

وأشارت النتائج إلى : أن أولوية محاور مهارات إدارة الحياة تمثلت فى مهارة الاتصال فى المرتبة الاولى بنسبة (14.4%) ، وفى المرتبة الثانية مهارة اتخاذ القرارات بنسبة (13.8%) ، وفى المرتبة الثالثة

مهارات بناء وتكوين علاقات اجتماعية بنسبة (13.2%) ، وفى المرتبة الرابعة مهارة إدارة الوقت بنسبة (12.8%) ، وفى المرتبة الخامسة مهارة إدارة الموارد بنسبة (12.2%) (أحمد ، محمد ، 2016 ، ص ص 39 - 68) .

-دراسة محمد (2017) : هدفت إلى تصميم برنامج مسرح عرائس لتنمية بعض مهارات إدارة الحياة للأطفال مرضى السكر بمرحلة الطفولة المبكرة .

وأشارت النتائج إلى : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية (السيد ، 2017 ، ص ص 49 - 190) .

-دراسة السيد (2017) : هدفت إلى اختبار فعالية برنامج معرفى سلوكى فى إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والإرتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة من الممرضات السعوديات والمصريات .

وأشارت النتائج إلى : أن البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى إدارة الحياة أدى إلى خفض حدة ضغوط العمل والإرتقاء بمستوى الصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة البحث من الممرضات (السيد ، 2017 ، ص ص 142 - 218) .

-دراسة على وسليمان (2019) : هدفت إلى قياس استراتيجيات إدارة الحياة بأساليبها المتعددة لدى أساتذة الجامعة ، ومعرفة الفروق فى استراتيجيات إدارة الحياة وفق متغيرات الجنس (ذكر ، أنثى) ، والتخصص (علمى ، انساني) ، والدرجة العلمية (مدرس مساعد ، مدرس ، أستاذ مساعد ، أستاذ) .

وأشارت النتائج إلى : أن تدريسيى جامعة الموصل يمتلكون استراتيجيات فعالة لإدارة حياتهم ، ولم تظهر فروق دالة فى استعمال هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغيرى الجنس والدرجة العلمية ، وظهرت فروق دالة فى التخصص لصالح التخصصات الإنسانية (على ، سليمان ، 2019 ، ص ص 475 - 506) .

-دراسة عبد الوهاب وآخرون (2022) : هدفت إلى تطوير مقياس إدارة الحياة لدى مجهولى النسب للفئة العمرية (12 - 16) سنة ، والتحقق من خصائصه السيكمترية .

وأشارت النتائج إلى : أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فى قياسه لإدارة الحياة لدى مجهولى النسب (عبد الوهاب وآخرون ، 2022 ، ص ص 656 - 679) .

-دراسة إبراهيم (2022): هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين إدارة الحياة وكلاً من الازدهار النفسى وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات .

وأشارت النتائج إلى : وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين إدارة الحياة وكلاً من الازدهار النفسى وجودة الحياة الزوجية عند مستوى دلالة (0.01) ، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بيئة السكن (ريف وحضر) فى أبعاد المقياس والدرجة الكلية فيما عدا بعدى تحمل المسؤولية واتخاذ القرار ، وكانت الفروق فى اتجاه الحضر (إبراهيم ، 2022، ص ص 392 - 447) .

هذا وتُعد الخدمة الاجتماعية إحدى المهن التى تهدف إلى مساعدة الناس وتقديم الخدمات الاجتماعية لهم بهدف أن يقوموا بأدوارهم ووظائفهم بشكل أفضل ، وأن خصائص الناس والبيئة المحيطة بهم

وطبيعة مشكلاتهم هي التي تحدد أهداف عملية المساعدة التي ستقوم بها الخدمة الاجتماعية مع هؤلاء الناس (أبوالنصر ، 2017 ، ص 15) .

وخدمة الفرد كأحد طرق مهنة الخدمة الاجتماعية تهتم بمساعدة جميع الفئات التي تعمل معها في مواجهة الصعوبات التي تعوق أدائهم ، وذلك من خلال قيام أخصائي خدمة الفرد بالدراسة المستفيضة لظروفهم ، وتقديم المساعدة لهم سواء كانت اجتماعية أو نفسية معتمداً على السرية التي تجعل الأفراد يتحدثون بطلاقة وحرية مع الأخصائي ، وخاصة المقابلات الفردية ، بالإضافة إلى مهارته وقدرته على تكوين العلاقة المهنية القائمة على الثقة والاحترام (همام ، 2004 ، ص 314) .

ويُعد نموذج الحياة أحد نماذج الممارسة في الخدمة الاجتماعية يعتمد على المنظور الإيكولوجي الذي يركز على العلاقة بين الإنسان وبيئته ، والأخصائي الاجتماعي الذي يستخدم هذا الأسلوب يركز على المشكلات التي يواجهها العميل في الحياة (التحولات في الحياة، التفاعلات بين الأفراد ، والمعوقات البيئية) ، وكنتيجة للتعامل مع البيئة التي يعيش فيها ، وهذا الأسلوب يستخدم مناهج متكاملة في الممارسة مع الأفراد والأسر لإطلاق القدرات المتاحة وتقليل الضغوط البيئية وتدعيم النمو وتعزيز التحولات في الحياة (حبيب ، حنا ، 2016 ، ص 415) .

كما يهدف نموذج الحياة إلى تمكين العملاء (منح القوة للعملاء) بشكل فردي أو بطريقة جماعية لكي يتمكنوا من حل مشكلاتهم الشخصية والاستفادة من قدراتهم بفاعلية أكثر ، حيث يستهدف التمكين (منح القوة) إطلاق القوى الكامنة لدى العميل واكتشاف وإيجاد الموارد والفرص لتعزيز الأداء الاجتماعي السليم أثناء محاولة العملاء إيجاد حلول لمشكلاتهم ، ومحاولة إشباع حاجاتهم (السنهوري ، 2001 ، ص 856) .

هذا وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فاعلية نموذج الحياة في التخفيف من حدة العديد من المشكلات ، ومع فئات متعددة ، من هذه الدراسات ما يلي :

-دراسة همام (2003) : هدفت إلى اختبار فعالية نموذج الحياة في خدمة الفرد في علاج المشكلات الاجتماعية للمرأة المعيلة .

وأشارت النتائج إلى : فعالية النموذج في علاج المشكلات المتعلقة بالقدرة على اتخاذ القرار ، المشكلات الصحية ، مشكلات العلاقات الاجتماعية مع الأبناء ، ومشكلات القدرة على تحقيق الذات ، ومشكلات التكيف مع البيئة الخارجية ، والمشكلات التعليمية والصحية (همام ، 2003) .

-دراسة شومان (2004) : هدفت إلى اختبار فعالية نموذج الحياة في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المسنين .

وأشارت النتائج إلى : فعالية النموذج في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية والاقتصادية لدى المسنين (شومان ، 2004) .

-دراسة مدبولي (2004) : هدفت إلى اختبار فعالية نموذج الحياة في التخفيف من حدة مشكلة الاغتراب الزوجي .

وأشارت النتائج إلى : فعالية نموذج الحياة في التخفيف من حدة المشاعر السلبية بين الزوجين وانعدام الإحساس بالمسئولية المتبادلة والنظرة التشاؤمية لمستقبل الحياة الأسرية (مدبولي ، 2004) .

-دراسة عبدالواحد (2011) : هدفت إلى اختبار فعالية التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة في التخفيف من حدة سلوك العنف لدى الفتيات بالمؤسسات الإيوائية .

وأشارت النتائج إلى : فعالية نموذج الحياة في خفض حدة سلوك العنف لدى الفتيات المقيمت بالمؤسسات الإيوائية (رشدى ، 2011) .

-دراسة حامد (2016) : هدفت إلى ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد لتحقيق المساندة الاجتماعية للأطفال مجهولى النسب بدور الرعاية الاجتماعية .

وأشارت النتائج إلى : وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات الانفعالية للأطفال مجهولى النسب بدور الرعاية الاجتماعية قبل التدخل المهني وبعده لصالح القياس البعدى (حامد ، 2016 ، ص ص 97 - 139) .

-دراسة عبدالوهاب (2020) : هدفت إلى اختبار فعالية برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج الحياة في خدمة الفرد لتعزيز الدمج الاجتماعى لكبار السن .

وأشارت النتائج إلى : وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين استخدام نموذج الحياة في خدمة الفرد وتعزيز الدمج الاجتماعى لكبار السن (عبدالوهاب ، 2020 ، ص ص 357 - 410) .

-دراسة نور الدين (2021) : هدفت إلى اختبار فعالية نموذج الحياة في التعامل مع الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتصدع الأسرى ، وتمثلت تلك الأبعاد فى الضغوط المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية للابن ، الضغوط المدرسية ، الضغوط النفس جسدية ، الضغوط المرتبطة بالإقامة فى المؤسسة لأبناء الأسر المتصدعة .

وأشارت النتائج إلى : فعالية نموذج الحياة فى التخفيف من الضغوط الاجتماعية بأبعادها لدى أبناء الأسر المتصدعة (نورالدين ، 2021 ، ص ص 368 ، 339) .

ومن خلال العرض السابق يتضح أن الضغوط جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ، وعندما تزداد تلك الضغوط على الفرد تحول دون قدرة الفرد على التكيف مع بيئته ، وأن الإناث المتزوجات الملتحقات بالدراسة فى الجامعة يتعرضن للكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية والأسرية لكى يستطعن التوفيق بين حياتهم الدراسية كطالبات وحياتهم الأسرية ، هذا وتمثل إدارة الحياة ضرورة حتمية ، حيث إنها تساعد الفرد على التكيف مع ذاته ، والتعايش مع متغيرات ومتطلبات الحياة ، كما تجعله قادراً على تحمل المسئوليات ومواجهة المشكلات ، كما تُهدف مهنة الخدمة الاجتماعية بصفة عامة وخدمة الفرد بصفة خاصة إلى مساعدة الناس وتقديم الخدمات الاجتماعية لهم بهدف أن يقوموا بأدوارهم ووظائفهم بشكل أفضل ، ويُعد نموذج الحياة أحد نماذج خدمة الفرد التى تهدف إلى تمكين الأفراد من حل مشكلاتهم الشخصية والاستفادة من قدراتهم بفاعلية أكثر من خلال إطلاق القوى الكامنة لدى الفرد واكتشاف وإيجاد الموارد والفرص لتعزيز الأداء الاجتماعى للأفراد أثناء إشباع احتياجاتهم ، وإيجاد حلول لمشكلاتهم .

وبناءً على ما سبق فقد تحددت مشكلة الدراسة فى تساؤل رئيس مؤداه :

ما البرنامج المقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ؟

ثانياً : أهمية الدراسة :

- 1 - أن الأسرة تشكل نسقاً من الأدوار الاجتماعية المترابطة تتفاعل فيما بينها تفاعلاً مستمراً وبينها اعتمادية متبادلة ، وأن القصور فى أداء هذه الأدوار يحدث مشكلات قد يترتب عليها انهيار الأسرة .
- 2 - تتناول الدراسة الحالية مرحلة هامة من مراحل تكوين الأسرة ، حيث أن المرحلة الأولى من الزواج من أخطر المراحل التى تمر بها الأسرة نظراً لنقص الخبرة والمعلومات بكيفية التعامل مع كافة الجوانب الحياتية للأسرة .
- 3 - ما تواجهه الطالبات المتزوجات فى مرحلة دراستهن الجامعية من ضغوط مختلفة نتيجة تعدد المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهن سواء متطلبات ومسئوليات أكاديمية ، ومتطلبات ومسئوليات أسرية .
- 4 - تأكيد معظم الدراسات التى اعتمدت على نموذج الحياة أنه أحد النماذج التى يمكن الاعتماد عليها فى مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلات ناتجة عن علاقاتهم بالبيئة لتعديل تلك العلاقات وتحسين الأداء الاجتماعى لهم .
- 5 - تكمن أهمية الدراسة فى التوصل لبرنامج مقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

ثالثاً : أهداف الدراسة :

- 1 - تحديد الواقع الفعلى لمستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .
- 2 - تحديد جوانب الضعف فى مستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .
- 3 - تحديد البرنامج المقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

رابعاً : تساؤلات الدراسة :

- 1 - ما الواقع الفعلى لمستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ؟
- 2 - ما جوانب الضعف فى مستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ؟
- 3 - ما البرنامج المقترح فى ضوء نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ؟

خامساً : مفاهيم الدراسة :

1 - مفهوم نموذج الحياة :

يُعرف نموذج الحياة بأنه : " أسلوب فى ممارسة الخدمة الاجتماعية ويستخدم المنظور الأيكولوجى كتعبير عن المواجهة بين العميل والبيئة ، والأخصائى الاجتماعى الذى يستخدم هذا الأسلوب يركز على المشاكل فى الحياة وهى التحولات فى الحياة ، التفاعلات بين الأفراد ، المعوقات البيئية " (السكرى ، 2000 ، ص 298) .

كما يعرف بأنه : " منهج متكامل للممارسة مع كافة الأفراد والجماعات لإطلاق القوى الفعالة وتقليل المشكلات البيئية ، واستعادة النمو وتعزيز التحولات في الحياة " (Barker, 1999, p. 27)

كذلك هو : " أحد النماذج البيئية التي يمكن الاعتماد عليها في مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلات ناتجة عن ضغوط في علاقاتهم بالبيئات المختلفة لتعديل تلك العلاقات وتحسين الأداء الاجتماعي المنشود وبالتالي مساعدة الأفراد على التكيف الاجتماعي (Alex & Carel, 1987, p. 623)

كما يُعرف بأنه : " أحد نماذج الممارسة في مهنة الخدمة الاجتماعية والذي يستخدم من قبل الأخصائيين الاجتماعيين بغرض تحسين مستوى ونوعية الحياة للعملاء من خلال الموائمة بين الأفراد وبيئاتهم " (Francis, 2017, p. 299) .

أ - أهداف نموذج الحياة (Alex, & Carel B., 2008, p. 72) :

- 1 - العمل على إزالة أو التخفيف من حدة مواقف الحياة الضاغطة والأضرار المترتبة عليها من خلال مساعدة العملاء على استثمار الموارد الشخصية والطبيعية المتاحة للوصول إلى التوافق الناجح والفعال .
- 2 - التأثير على البيئة الاجتماعية والمادية حتى تكون أكثر استجابة لاحتياجات الأفراد .
- 3 - توضيح وإبراز عمليات الحياة عن قرب حتى يتسنى للأخصائيين الاجتماعيين مساعدة العملاء على التكيف الفعلي مع الأنساق الاجتماعية المحيطة .
- 4 - العمل على بناء وتنمية وقوة الأفراد وتحريير طاقاتهم الداخلية وتجنب تصنيف العملاء إلى المسميات التي ينظر إليها على إنها تلوم الأفراد على مشكلاتهم .
- 5 - تحسين قدرة العملاء على التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة بطريقة أكثر كفاءة وفاعلية من خلال مساعدتهم على تغيير مفاهيمهم أو مشاعرهم أو سلوكياتهم السلبية .
- 6 - تحسين التبادلات والتعاملات بين الفرد والبيئة حتى يتكيف ويتواءم كل منهما مع احتياجات ومطالب الآخر .

ب - أدوار الأخصائي الاجتماعي في نموذج الحياة (Alex, Carel, 1986, p. 30) :

- 1 - دور الممكن : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بتقوية دوافع العميل للتعامل بصورة أكثر كفاءة مع المشكلات الناتجة عن تحولات الحياة ، كما يقوم بيبث الأمل وتجزئة المشكلة، وتحديد الأنماط التفاعلية ، وإكساب العميل مهارات التحكم في المشاعر السلبية .
- 2 - دور المعلم : وفيه يقوم الأخصائي الاجتماعي بتعليم العميل مهارات حل المشكلة وتدريبه على الخطوات اللازمة لذلك ، بهدف إحداث نوع من التكيف مع البيئة المحيطة كما يتولى الأخصائي تقديم الاقتراحات والنصائح وتحديد البدائل الممكنة ووضع نماذج للسلوك المرغوب .
- 3 - دور المدافع : حيث يتولى الأخصائي الاجتماعي الدفاع عن حقوق عملائه والعمل على تحقيق العدالة الاجتماعية من خلال التأثير على المنظمات الاجتماعية حتى تكون أكثر استجابة لمطالب العملاء ، وذلك عندما تكمن المشكلة الأساسية في عدم استجابة البيئة لاحتياجات الأفراد .

- 4 - دور المنسق : حيث يقوم الأخصائى الاجتماعى بربط العملاء بالموارد البيئية المتاحة داخل المجتمع ، ومساعدتهم على الاستفادة منها فى مواجهة المشكلات المختلفة التى تعترض مسيرة حياتهم الخاصة .
- 5 - دور المنظم : وفيه يسعى الأخصائى الاجتماعى إلى وضع العميل على اتصال مع المنظمات والهيئات الاجتماعية أو محاولة إنشاء شبكات اجتماعية جديدة ويتضمن ذلك بعض الجهود التنظيمية مثل تقدير الحاجات وتدعيم القيادات المجتمعية وتسهيل التعاون المشترك بين الأنساق البيئية .
- 6 - دور الوسيط : وفيه يقوم الأخصائى الاجتماعى بمساعدة العميل والأنساق الأخرى الداخلة فى الموقف الإشكالي على التعامل سويًا بطرق تبادلية وعقلانية وبشكل يحقق الفائدة للطرفين ، ويعتمد الأخصائى الاجتماعى فى ذلك على مهارات الإقناع والمناقشة والتفاوض .

2 - مفهوم إدارة الحياة :

تُعرف إدارة الحياة على أنها : " مجموعة السلوكيات التى تعتمد على المعارف والمهارات والاتجاهات التى يحتاج إليها الفرد حتى يستطيع أن يتفاعل بإيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر مما يسهم فى تحقيق الرفاهية النفسية له " (منصور وآخرون ، 2015 ، ص 97) .

كما تعرف بأنها : " عملية تتضمن ثلاث مكونات وهى الانتقاء والتعظيم والتعويض ، وتفسر كيف تتكيف هذه العمليات، وإدراكها مع بعضها البعض ، التى تعتمد على الظروف الشخصية والاجتماعية والحضارية المعينة للأفراد ، وهم يواجهون وينتجون إلى أن تتقدم أعمارهم نحو الشيخوخة ، وتوصف هذه العمليات بأنها عامة فى تكيف الأفراد ، والتى من الممكن توظيفها أثناء الحياة (شاكر ، 2012 ، ص 20) .

كذلك هى : " قدرة الفرد على إدارة التيسيرات المتاحة له ، والقدرة على التخطيط المستقبلى ، واستخدام أفضل الطرق لانجاز العمل ، وكذلك إدارة حياته الشخصية بطريقة مميزة (person, 2002,p:113)

كما تُعرف بأنها : " مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية والأداءات اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع انفسهم ، ومع الآخرين ، ومع المجتمع ، والتى تمكنهم من التفاعل بطريقة سليمة مع متطلبات الحياة وتحديات ضغوط الحياة اليومية " (السيد ، 2017 ، ص 153) .

كذلك هى : " قدرة الفرد على السلوك التكيفى الإيجابى الذى يجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها ، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التى يعرفها والاتجاهات والقيم التى يعتقد فيها وتوظيفها فى تحديد ما الذى ينبغى عليه عمله ، وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية " (الدوسرى ، 2009) .

كما تعرف أنها : " مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية ، والأداء اللازم للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ، ومع المجتمع ، والتى تمكنهم من التفاعل بطريقة سليمة مع متطلبات الحياة وتحديات ضغوط الحياة اليومية (محمود ، 2010 ، ص 83) .

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد إدارة الحياة فى الدراسة الحالية على أنها :

- 1 - مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة لتعامل الطالبات الجامعيات المتزوجات بثقة واقتدار مع أنفسهن ومع الآخرين .

2 - تمكن تلك المهارات الطالبات الجامعيات المتزوجات من التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها .

3 - تتطلب تلك السلوكيات والمهارات توظيف المعارف والاتجاهات والقيم في تحديد ما الذي ينبغي عمله وكيفية عمله لممارسة حياته اليومية .

وإجرائياً : الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتزوجة على مقياس إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

3 - مفهوم الطالبة الجامعية المتزوجة :

تعرف الطالبة الجامعية بأنها : " من سجلت نفسها للدراسة الجامعية للحصول على درجة علمية تمنحها الجامعة سواء كانت طالبة منتظمة في الدراسة أو تم قبولها بنظام الانتساب أو كانت مقيدة بنظام الانتساب (إدريس ، 2009) .

أما الطالبة الجامعية المتزوجة فتعرف بأنها : " هي الطالبة الجامعية التي توفق وتجمع بين استحقاقات الدراسة والزواج بتبعاته ، حيث تعمل على تنظيم وقتها ، وتحقيق التوازن بين الدراسة والمنزل " (عليان ، 2009 ، ص 187) .

كذلك يعرفن بأنهن : " السيدات اللواتي التحقن بمقاعد الدراسة الجامعية النظامية ولديهن مسئوليات أسرية نحو أزواجهن وأبنائهن من ناحية ، ومسئوليات دراسية من ناحية أخرى " (أبوغالي ، 2013 ، ص 151).

سادساً : الإجراءات المنهجية للدراسة :

1- **نوع الدراسة**: تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد الواقع الفعلي لمستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، وتحديد جوانب الضعف في مستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، تحديد البرنامج المقترح في ضوء نموذج الحياة في خدمة الفرد لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

وتمشياً مع الأهداف السابقة فإن الدراسة الحالية من الدراسات الوصفية التي تستهدف تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التحديد ، وتعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ، وتصل عن طريق ذلك إلى تعميمات بشأن الموقف أو الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (حسن ، 1990، ص 198).

2- **المنهج المستخدم**: ارتباطاً بنوع الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، فإن المنهج المستخدم هو المسح الاجتماعي .

هذا وقد تم استخدام منهج المسح الاجتماعي في الدراسة الحالية على النحو التالي :

أ - المسح الاجتماعي الشامل للطالبات المتزوجات بالفرقة الثالثة والرابعة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة .

ب - المسح الاجتماعي بالعينة من أعضاء هيئة التدريس بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة ، والخبراء في المجال .

3- **أدوات الدراسة** :

1 - مقياس إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات (من إعداد الباحث) لتحديد مستوى إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات ، وتحديد جوانب الضعف في مستوى مهارات إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

هذا وقد تم إتباع المراحل والخطوات التالية في بناء المقياس :

المرحلة الأولى : الإعداد المبدئي للمقياس ، وقد قام الباحث بالخطوات التالية :

أ- تحديد موضوع القياس : إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

ب- تحديد الأبعاد المتصلة بموضوع الدراسة ، وتمثلت تلك المؤشرات فيما يلي :

البعد الأول : إدارة الذات .

البعد الثاني : إدارة الوقت .

البعد الثالث : إدارة العلاقات الاسرية .

البعد الرابع : إدارة الضغوط .

ج- قام الباحث بجمع العبارات المتصلة بأبعاد المقياس ، وقد اعتمد الباحث على عدة مصادر هي :

- الإطار النظري للدراسة الحالية المرتبط بإدارة الحياة .

- الدراسات السابقة المرتبطة بإدارة الحياة .

- الرجوع لبعض المقاييس المرتبطة بموضوع القياس الحالي .

د- صياغة العبارات التي تم جمعها وبلغ عددها (52) عبارة .

المرحلة الثانية : تحكيم المقياس ، وفيها قام الباحث بالخطوات التالية :

أ- قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية على عدد (8) محكماً من الأساتذة من التخصصات المختلفة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة ، وخبراء في المجال ، وذلك للتأكد من ارتباط مضمون العبارات بأبعاد المقياس ، ومدى سلامة الصياغة اللغوية ، وترتيب العبارات ، مع إضافة عبارات أخرى أو حذف بعضها .

ب- بعد عرض المقياس على السادة المحكمين تم استبعاد العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (80%) بين المحكمين ، كما تم إعادة صياغة بعض العبارات ، وإضافة بعض العبارات الجديدة ، وأصبح المقياس في صورته النهائية (48) عبارة بمعدل (12) عبارة لكل بعد .

ج- تحديد أوزان المقياس : حيث اعتمد المقياس على التدرج التالي (نعم ، إلى حد ما ، نادراً)

المرحلة الثالثة : التأكد من ثبات وصدق المقياس :

أ- ثبات المقياس : قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-Retest للتأكد من أن المقياس يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا تكرر التطبيق ، لذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من الطالبات المتزوجات قوامها (15) خارج عينة الدراسة ، ولهم نفس الخصائص ، ثم تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة بعد مضي خمسة عشر يوماً ، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ارتباط سبيرمان

وكانت نتائج ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.90) عند درجة معنوية (0.01) .

ب- صدق المقياس : وقد استخدم الباحث أسلوبين للتحقق من صدق المقياس هما :

- الصدق الظاهري : حيث تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين ، وذلك للحكم على مدى صلاحية عبارات المقياس من حيث ارتباط العبارة بالمؤشر المراد قياسه ، وسلامة العبارة من حيث صياغتها وحذف أو إضافة بعض العبارات التي يرونها مناسبة وحذف العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تقل

عن (80%) .

- الصدق الذاتي : وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس وهو : (0.95%) .
والجدول التالي يوضح قيم الثبات والصدق لمقياس إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات وأبعاده

جدول رقم (1)

يوضح قيم معاملى الثبات والصدق لمقياس إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات وأبعاده

الدلالة	الصدق الذاتي	الثبات	البعد
0.01	0.95	0.91	إدارة الذات
	0.94	0.89	إدارة الوقت
	0.92	0.85	إدارة العلاقات الاسرية
	0.97	0.94	إدارة الضغوط
	0.95	0.90	المقياس ككل

طريقة تصحيح المقياس : اعتمد الباحث على التدرج الثلاثي (نعم ، إلى حد ما ، نادراً) .

بحيث تحصل العبارات الايجابية على : نعم (ثلاث درجات) ، إلى حد ما (درجتان) ، نادراً (درجة واحدة) .

- العبارات السلبية : نعم (درجة واحدة) ، إلى حد ما (درجتان) ، نادراً (ثلاث درجات) .

2- دليل مقابلة : تم استخدام دليل مقابلة مع أعضاء هيئة التدريس والخبراء للوصول إلى البرنامج المقترح لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

4- مجالات الدراسة :

أ- المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة .

ب- المجال البشري :

1- تمثل المجال البشري للدراسة في حصر شامل للطالبات المتزوجات فيمن توافرت فيهن الشروط التالية :

- أن تكون الطالبة مقيدة بالفرقة الثالثة والرابعة .

- أن تكون فترة الزواج لا تقل عن 6 شهور .

هذا وقد توافرت الشروط (142) طالبة متزوجة ، وتعدر جمع البيانات من (19) طالبة متزوجة ، وتم جمع البيانات من (123) طالبة متزوجة .

2- عينة من السادة أعضاء هيئة التدريس بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة، والخبراء وعددهم (10).

ج- المجال الزمني : وهي الفترة التي استغرقها جمع البيانات وهي الفترة من 9 / 10 / 2022 إلى 11 / 22 / 2022 .

سابعاً : نتائج الدراسة :

أ - النتائج المرتبطة بالبيانات الاولية لعينة الدراسة :

جدول رقم (2)

يوضح سن الطالبات المتزوجات

م	السن	ك	%
أ	19 سنة	4	3.2%
ب	20 سنة	42	34.2%
ج	21 سنة فأكثر	77	62.6%
المجموع		123	100%

يتضح من الجدول السابق الذى يوضح سن الطالبات المتزوجات أن الطالبات اللآتى يبلغن 21 سنة فأكثر فى المرتبة الأولى بنسبة (62.6%) ، وفى المرتبة الثانية 20 سنة بنسبة (34.2%) ، وفى المرتبة الثالثة 19 سنة بنسبة (3.2%) .

جدول رقم (3)

يوضح الفرق الدراسية للطالبات المتزوجات

م	الفرق الدراسية	ك	%
أ	الثالثة	39	31.7%
ب	الرابعة	84	68.3%
المجموع		123	100%

يتضح من الجدول السابق الذى يوضح الفرق الدراسية للطالبات المتزوجات أن طالبات الفرقة الرابعة فى المرتبة الأولى بنسبة (68.3%) ، وفى المرتبة الثانية طالبات الفرقة الثالثة بنسبة (31.7%) .

جدول رقم (4)

يوضح محل إقامة الطالبات المتزوجات

م	محل الإقامة	ك	%
أ	ريف	76	61.8%
ب	مدينة	47	38.2%
المجموع		123	100%

يتضح من الجدول السابق الذى يوضح محل الإقامة للطالبات المتزوجات أن الطالبات المتزوجات المقيمت فى الريف فى المرتبة الأولى بنسبة (61.8%) ، وفى المرتبة الثانية الطالبات المتزوجات المقيمت فى المدينة بنسبة (38.2%) .

جدول رقم (5)

يوضح المؤهل الدراسى للزوج

م	المؤهل الدراسى للزوج	ك	%
أ	أمى	-	-
ب	يقراً ويكتب	-	-
ج	مؤهل متوسط	43	34.9%
د	مؤهل فوق المتوسط	51	41.5%
هـ	مؤهل عال	27	21.9%
و	دراسات عليا	2	1.7%
المجموع		123	100%

يتضح من الجدول السابق الذى يوضح المؤهل الدراسى للزوج أن الأزواج الحاصلين على مؤهل فوق المتوسط فى المرتبة الأولى بنسبة (41.5%) ، وفى المرتبة الثانية الأزواج الحاصلين على مؤهل متوسط بنسبة (34.9%) ، وفى المرتبة الثالثة الأزواج الحاصلين على مؤهل عال بنسبة (21.9%) ، وفى المرتبة الرابعة الأزواج الحاصلين على دراسات عليا بنسبة (1.7%) .

جدول رقم (6)

يوضح مهنة الزوج

م	مهنة الزوج	ك	%
أ	بالقطاع العام	31	25.2%
ب	بالقطاع الخاص	37	30.1%
ج	أعمال حرة	55	44.7%
د	لا يعمل	-	-
	المجموع	123	100%

يتضح من الجدول السابق الذى يوضح مهنة الزوج أن الأزواج الذين يعملون بالأعمال الحرة فى المرتبة الأولى بنسبة (44.7%) ، وفى المرتبة الثانية العاملين بالقطاع الخاص بنسبة (30.1%) ، وفى المرتبة الثالثة العاملين بالقطاع العام بنسبة (25.2%) .

جدول رقم (7)

يوضح مدة الزواج

م	مدة الزواج	ك	%
أ	من 6 شهور : أقل من سنة	38	30.9%
ب	من سنة : أقل من سنتين	56	45.5%
ج	من سنتين : 3 سنوات	29	23.6%

المجموع	123	%100
---------	-----	------

يتضح من الجدول السابق الذى يوضح مدة الزواج أن من سنة : أقل من سنتين فى المرتبة الأولى بنسبة (45.5%) ، وفى المرتبة الثانية من 6 شهور : أقل من سنة بنسبة (30.9%) ، وفى المرتبة الثالثة سنتين : 3 سنوات بنسبة (23.6%) .

ب- النتائج المرتبطة بالواقع الفعلى لإدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات وجوانب الضعف المرتبطة بها:

جدول رقم (8)

يوضح درجات الطالبات المتزوجات على بعد إدارة الذات

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	نادراً	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	النسبة التقديرية	الترتيب
1	أقوم بتحديد أهدافى وفقاً لقدراتى	31	40	52	225	1.8	60.9	3
2	أعتمد على نفسى فى قضاء مطالبى اليومية	38	32	53	231	1.8	62.6	1
3	لا أستطيع تحقيق أهدافى	61	37	25	210	1.7	56.9	6
4	أبذل الكثير من الجهد للنجاح فى دراستى .	21	43	59	208	1.6	56.3	7
5	أسعى لاكتساب مهارات جديدة تساعدنى على التوفيق بين مسئولياتى	24	28	71	199	1.6	53.9	8
6	تؤثر عاطفتى على معظم القرارات التى اتخذها	74	30	19	191	1.5	51.7	10
7	أفكر جيداً قبل القيام بأى عمل	29	49	45	230	1.8	62.3	2
8	أعتمد على نفسى فى أداء مسئولياتى	24	18	81	189	1.5	51.2	11
9	لا أترجع عن أى قرار اتخذته مهما كانت نتائجه .	56	39	28	218	1.7	59.1	5
10	أضع خطط مرنة للتوفيق بين مسئولياتى	17	25	81	182	1.4	49.3	12
11	أقوم بتقييم ذاتى من وقت لآخر	21	33	69	198	1.6	53.6	9

3	60.9	1.8	225	52	40	31	أحسن التصرف فى المواقف الطارئة	12
-	-	-	2506	-	-	-	المجموع	
المتوسط المرجح العام = 1.69							القوة النسبية للبعد = (56.5%)	

يتضح من الجدول السابق المرتبط ببعء إدارة الذات أن المتوسط المرجح العام (1.69) ، والقوة النسبية للبعد (56.5%) ، وهى قيمة متوسطة (*) .

كما يتضح من الجدول أن عبارة أعتد على نفسى فى قضاء مطالبى اليومية جاءت فى المرتبة الأولى بنسبة (62.6%) ، وفى المرتبة الثانية أفكر جيداً قبل القيام بأى عمل بنسبة (62.3%) ، وفى المرتبة الثالثة كلاً من أقوم بتحديد أهدافى وفقاً لقدراتى ، وأحسن التصرف فى المواقف الطارئة بنسبة (60.9%) ، وفى المرتبة الخامسة لا أترجع عن أى قرار اتخذته مهما كانت نتائجه بنسبة (59.1%) ، وفى المرتبة السادسة لا أستطيع تحقيق أهدافى بنسبة (56.9%) ، وفى المرتبة السابعة أبذل الكثير من الجهد للنجاح فى دراستى بنسبة (56.3%) ، وفى المرتبة الثامنة أسعى لاكتساب مهارات جديدة تساعدنى على التوفيق بين مسؤولياتى بنسبة (53.9%) ، وفى المرتبة التاسعة أقوم بتقييم ذاتى من وقت لآخر بنسبة (53.6%) ، وفى المرتبة العاشرة تؤثر عاطفتى على معظم القرارات التى أتخذها بنسبة (51.7%) ، وفى المرتبة الحادية عشر أعتد على نفسى فى أداء مسؤولياتى بنسبة (51.2%) ، وفى المرتبة الثانية عشر أضع خطط مرنة للتوفيق بين مسؤولياتى بنسبة (49.3%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التى تحتاج إلى تغيير هى (3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ، 9 ، 1

، (11) .

(*) تم حساب أقل من (34%) ضعيف ، ومن (34%) : أقل من (68%) متوسط ، (68%) فأكثر مرتفع .

جدول رقم (9)

يوضح درجات الطالبات المتزوجات على بعد إدارة الوقت

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	نادراً	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	النسبة التقديرية	الترتيب
1	عندما أقوم بأداء عمل ما أحدد الوقت المطلوب لإنجازه .	32	40	51	227	1.8	61.5	2
2	أعد قائمة بأعمالى اليومية حسب أولوياتها .	29	37	57	218	1.7	59.1	5
3	أجد صعوبة فى الالتزام بإنهاء المهام فى الوقت المحدد لها	75	30	18	189	51.2	51.2	12
4	أحرص على تجنب مضيعات الوقت أثناء الإستنكار .	31	40	52	225	60.9	60.9	3
5	أهتم بتنظيم وقتى حسب أولوياتى	35	29	59	222	1.8	60.1	4
6	لا أستطيع أداء المهام المرتبطة بدراسى فى الوقت المحدد لها .	58	36	29	217	1.7	58.8	6
7	استثمر أوقات فراغى فى الأعمال المفيدة .	24	43	56	214	1.7	57.9	7
8	أقسم وقتى بين مسئولياتى بشكل متوازن .	38	32	53	231	1.8	62.6	1
9	أرى أن وضع خطة لإدارة الوقت ضياع للوقت .	59	43	21	208	1.6	56.3	8
10	لا أفضل تأجيل أعمالى الهامة .	37	19	57	206	1.6	55.8	10
11	أخطط وقتى لتسيير حياتى وفقاً لخطة مرنة .	31	23	69	208	1.6	56.3	8

11	52.8	1.5	195	71	32	20	أحقق معظم أهدافى فى الأوقات المحددة لها	12
-	-	-	2560	-	-	-	المجموع	
المتوسط المرجع العام = 1.73							القوة النسبية للبعد = (57.8%)	

يتضح من الجدول السابق المرتبط ببعد إدارة الوقت أن المتوسط العام المرجح (1.73) ، والقوة النسبية للبعد (57.8%) ، وهى قيمة متوسطة .

كما يتضح من الجدول أن عبارة أقسم وقتى بين مسئولياتى بشكل متوازن جاءت فى المرتبة الأولى بنسبة (62.6%) ، وفى المرتبة الثانية عندما أقوم بأداء عمل ما أحدد الوقت المطلوب لإنجازه بنسبة (61.5%) ، وفى المرتبة الثالثة أحرص على تجنب مضيعات الوقت أثناء الإستذكار بنسبة (60.9%) ، وفى المرتبة الرابعة أهتم بتنظيم وقتى حسب أولوياتى بنسبة (59.1%) ، وفى المرتبة الخامسة أعد قائمة بأعمالى اليومية حسب أولوياتى بنسبة (59.1%) ، وفى المرتبة السادسة لا أستطيع أداء المهام المرتبطة بدراستى فى الوقت المحدد لها بنسبة (58.8%) ، وفى المرتبة السابعة استثمر أوقات فراغى فى الأعمال المفيدة بنسبة (57.9%) ، وفى المرتبة الثامنة كلاً من أرى أن وضع خطة لإدارة الوقت ضياع للوقت ، أخطط وقتى لتسيير حياتى وفقاً لخطة مرنة بنسبة (56.3%) ، وفى المرتبة العاشرة لا أفضل تأجيل أعمالى الهامة بنسبة (55.8%) ، وفى المرتبة الحادية عشر أحقق معظم أهدافى فى الأوقات المحددة لها بنسبة (52.8%) ، وفى المرتبة الثانية عشر أجد صعوبة فى الالتزام بإنهاء المهام فى الوقت المحدد لها بنسبة (51.2%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التى تحتاج إلى تغيير هى (2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 9 ، 10 ،

11 ، 12) .

جدول رقم (10)

يوضح درجات الطالبات المتزوجات على بعد إدارة العلاقات الأسرية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	نادراً	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	النسبة التقديرية	الترتيب
1	علاقتي بزوجي يسودها الاحترام .	28	43	52	222	1.8	60.1	7
2	أحافظ على علاقتي الطيبة مع أهل زوجي	34	36	53	227	1.8	61.5	4
3	علاقتي بأهل زوجي في أضيق الحدود .	60	44	19	205	1.6	55.5	10
4	أحرص على تبادل الزيارات مع أهل زوجي	47	24	52	241	1.9	65.3	2
5	أجامل أهل زوجي في مناسباتهم .	31	40	52	225	1.8	60.9	5
6	سأبت علاقتي بزوجي بسبب ظروفى دراستى الجامعية .	55	41	27	218	1.7	59.1	8
7	أقف مع أهل زوجي في أوقات الشدة .	21	40	63	206	1.6	55.8	9
8	أهتم بالحوار مع زوجي في شئون الأسرة .	33	34	56	223	1.8	60.4	6
9	لا أستطيع حضور المناسبات الاجتماعية لاهل زوجي بسبب دراستى .	66	23	24	184	1.4	49.8	12
10	أقدر مشاعر زوجي واحترمها .	37	70	16	312	2.5	84.5	1
11	أدعو أقاربي للمشاركة فى المناسبات الخاصة بى .	20	41	62	204	1.6	55.2	11
12	أقوم بإدارة شئون الأسرة بالتشاور مع زوجي	33	39	51	228	1.8	61.7	3

-	-	-	2695	-	-	-	المجموع
المتوسط المرجع العام = 1.82							القوة النسبية للبعد = (60.8%)

يتضح من الجدول السابق المرتبط ببعيد إدارة العلاقات الأسرية أن المتوسط العام المرجح (1.82) ، والقوة النسبية للبعد (60.8%) ، وهي قيمة متوسطة .

كما يتضح من الجدول أن عبارة أقدر مشاعر زوجي واحترمها جاءت في المرتبة الأولى بنسبة (84.5%) ، وفي المرتبة الثانية أحرص على تبادل الزيارات مع أهل زوجي بنسبة (65.3%) ، وفي المرتبة الثالثة أقوم بإدارة شئون الأسرة بالتشاور مع زوجي بنسبة (61.7%) ، وفي المرتبة الرابعة أحافظ على علاقاتي الطيبة مع أهل زوجي بنسبة (61.5%) ، وفي المرتبة الخامسة أجامل أهل زوجي في مناسباتهم بنسبة (60.9%) ، وفي المرتبة السادسة أهتم بالحوار مع زوجي في شئون الأسرة بنسبة (60.4%) ، وفي المرتبة السابعة علاقتي بزوجي يسودها الاحترام بنسبة (60.1%) ، وفي المرتبة الثامنة ساءت علاقتي بزوجي بسبب ظروفى دراستى الجامعية بنسبة (59.1%) ، وفي المرتبة التاسعة أقف مع أهل زوجي فى أوقات الشدة بنسبة (55.8%) ، وفي المرتبة العاشرة علاقتي بأهل زوجي فى أضيق الحدود بنسبة (55.5%) ، وفي المرتبة الحادية عشر أدعو أقاربي للمشاركة فى المناسبات الخاصة بى بنسبة (55.2%) ، وفي المرتبة الثانية عشر لا أستطيع حضور المناسبات الاجتماعية لاهل زوجي بسبب دراستى بنسبة (49.8%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التى تحتاج على تغيير هي (3 ، 6 ، 7 ، 9 ، 11) .

جدول رقم (11)

يوضح درجات الطالبات المتزوجات على بعد إدارة الضغوط

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	نادراً	مجموع الأوزان	المتوسط المرجح	النسبة التقديرية	الترتيب
1	أقوم بتحديد الضغوط التي تواجهني .	34	39	50	230	1.8	62.3	2
2	أحدد مصادر الضغوط التي تواجهني .	27	32	64	209	1.6	56.6	6
3	أثور لأتفه الأسباب على المحيطين بي .	79	28	16	183	1.4	49.5	12
4	أحدد أهدافي للتغلب على الضغوط التي تواجهني	23	30	70	199	1.6	53.9	8
5	أقوم بوضع خطة للتعامل مع الضغوط التي تواجهني .	19	32	72	193	1.5	52.3	10
6	أجد صعوبة في تحديد اوليات حياتي .	74	28	21	193	1.5	52.3	10
7	أركز على الجوانب الإيجابية في حياتي أكثر من الجوانب السلبية .	25	37	61	247	2	66.9	1
8	أفكر بجدية في الخطوات التي يجب إتباعها لمواجهة الضغوط .	38	26	59	225	1.8	60.9	4
9	أجد صعوبة في التعامل مع الضغوط التي تواجهني .	68	35	20	198	1.6	53.6	9
10	أحاول أن أحصل على النصيحة من المحيطين بي للتغلب على الضغوط التي تواجهني.	24	35	64	206	1.6	55.8	7
11	أحاول تنظيم ذاتي للتعامل مع الضغوط التي تواجهني .	29	45	49	226	1.8	61.2	3
12	أبذل مزيد من الجهد لتسيير شئون الأسرة على ما يرام .	31	40	52	225	1.8	60.9	4

-	-	-	2534	-	-	-	المجموع
المتوسط المرجح العام = 1.71							القوة النسبية للبعد = (57.2%)

يتضح من الجدول السابق المرتبط ببعيد إدارة الضغوط أن المتوسط المرجح (1.71) ، والقوة النسبية للبعد (57.2%) ، وهى قيمة متوسطة .

كما يتضح من الجدول السابق أن عبارة أركز على الجوانب الإيجابية فى حياتى أكثر من الجوانب السلبية جاءت فى المرتبة الأولى بنسبة (66.9%) ، وفى المرتبة الثانية أقوم بتحديد الضغوط التى تواجهنى بنسبة (62.3%) ، وفى المرتبة الثالثة أحاول تنظيم ذاتى للتعامل مع الضغوط التى تواجهنى بنسبة (61.2%) ، وفى المرتبة الرابعة كلاً من أفكر بجدية فى الخطوات التى يجب إتباعها لمواجهة الضغوط ، أبذل مزيد من الجهد لتسيير شئون الأسرة على ما يرام بنسبة (60.9%) ، وفى المرتبة السادسة أحدد مصادر الضغوط التى تواجهنى بنسبة (56.6%) ، وفى المرتبة السابعة أحاول أن أحصل على النصيحة من المحيطين بى للتغلب على الضغوط التى تواجهنى بنسبة (55.8%) ، وفى المرتبة الثامنة أحدد أهدافى للتغلب على الضغوط التى تواجهنى بنسبة (53.9%) ، وفى المرتبة التاسعة أجد صعوبة فى التعامل مع الضغوط التى تواجهنى بنسبة (53.6%) ، وفى المرتبة العاشرة كلاً من أقوم بوضع خطة للتعامل مع الضغوط التى تواجهنى ، أجد صعوبة فى تحديد أولويات حياتى بنسبة (52.3%) ، وفى المرتبة الثانية عشر أثور لأتفه الأسباب على المحيطين بى بنسبة (49.5%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التى تحتاج إلى تغير هى (2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 9 ، 10) .

ثامناً : تفسير نتائج الدراسة :

أ - النتائج المرتبطة بالبيانات الأولية لعينة الدراسة :

- 1- أوضحت النتائج أن سن الطالبات المتزوجات اللآتى يبلغن 21 سنة فأكثر فى المرتبة الأولى بنسبة (62.6%) ، وفى المرتبة الثانية 20 سنة بنسبة (34.2%) ، وفى المرتبة الثالثة 19 سنة بنسبة (3.2%) .
- 2- أشارت النتائج إلى أن طالبات الفرقة الرابعة فى المرتبة الأولى بنسبة (68.3%) ، وفى المرتبة الثانية طالبات الفرقة الثالثة بنسبة (31.7%) .
- 3- أشارت النتائج إلى أن الطالبات المتزوجات المقيمت فى الريف فى المرتبة الأولى بنسبة (61.8%) ، وفى المرتبة الثانية الطالبات المتزوجات المقيمت فى المدينة بنسبة (38.2%) .
- 4- أوضحت النتائج أن الأزواج الحاصلين على مؤهل فوق المتوسط فى المرتبة الأولى بنسبة (41.5%) ، وفى المرتبة الثانية الأزواج الحاصلين على مؤهل متوسط بنسبة (34.9%) ، وفى المرتبة الثالثة الأزواج الحاصلين على مؤهل عال بنسبة (21.9%) ، وفى المرتبة الرابعة الأزواج الحاصلين على دراسات عليا بنسبة (1.7%) .

5- أشارت النتائج إلى أن الأزواج الذين يعملون بالأعمال الحرة فى المرتبة الأولى بنسبة (44.7%) ، وفى المرتبة الثانية العاملين بالقطاع الخاص بنسبة (30.1%) ، وفى المرتبة الثالثة العاملين بالقطاع العام بنسبة (25.2%) .

6- أوضحت النتائج أن مدة الزواج أن من سنة : أقل من سنتين فى المرتبة الأولى بنسبة (45.5%) ، وفى المرتبة الثانية من 6 شهور : أقل من سنة بنسبة (30.9%) ، وفى المرتبة الثالثة سنتين : 3 سنوات بنسبة (23.6%) .

ب- النتائج المرتبطة بالواقع الفعلى لإدارة الحياة للطالبات المتزوجات وجوانب الضعف المرتبطة بها:

1- أوضحت النتائج المرتبطة ببعدها إدارة الذات أن المتوسط المرجح العام (1.69) ، والقوة النسبية للبعد (56.5%) ، وهى قيمة متوسطة .

كما أوضحت النتائج أن عبارة أعتمد على نفسى فى قضاء مطالبى اليومية جاءت فى المرتبة الأولى بنسبة (62.6%) ، وفى المرتبة الثانية أفكر جيداً قبل القيام بأى عمل بنسبة (62.3%) ، وفى المرتبة الثالثة كلاً من أقوم بتحديد أهدافى وفقاً لقدراتى ، وأحسن التصرف فى المواقف الطارئة بنسبة (60.9%) ، وفى المرتبة الخامسة لا أتراجع عن أى قرار اتخذته مهما كانت نتائجه بنسبة (59.1%) ، وفى المرتبة السادسة لا أستطيع تحقيق أهدافى بنسبة (56.9%) ، وفى المرتبة السابعة أبذل الكثير من الجهد للنجاح فى دراستى بنسبة (56.3%) ، وفى المرتبة الثامنة أسعى لاكتساب مهارات جديدة تساعدنى على التوفيق بين مسؤولياتى بنسبة (53.9%) ، وفى المرتبة التاسعة أقوم بتقييم ذاتى من وقت لآخر بنسبة (53.6%) ، وفى المرتبة العاشرة تؤثر عاطفتى على معظم القرارات التى أتخذها بنسبة (51.7%) ، وفى المرتبة الحادية عشر أعتمد على نفسى فى أداء مسؤولياتى بنسبة (51.2%) ، وفى المرتبة الثانية عشر أضع خطط مرنة للتوفيق بين مسؤولياتى بنسبة (49.3%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التى تحتاج إلى تغيير هى (3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 8 ، 9 ، 11) .

هذا ولإدارة الذات دور ايجابى فى تنظيم حياة الفرد بشكل ايجابى ، كما تعين الفرد على التعامل مع المجتمع الذى يعيش فيه ، وتساعد على تقوية وتعزيز ذاته ، كما أنها تعد عاملاً مهماً لتحقيق النجاح فى مختلف شؤون حياته .

وبالتالى فمهاره إدارة الذات تعد أحد إدارة الحياة التى تساعد الطالبة الجامعية المتزوجة فى الوصول الى مستويات أعلى فى الانشطة الوظيفية والاكاديمية والاجتماعية ، كما تركز مهارة إدارة الذات على تعليمها سلوكيات عامة تتناسب مع العديد من البيئات وصولاً لاسلوب ناجح فى إزالة الاستجابات النمطية لديهن .

2- أشارت النتائج المرتبطة ببعدها إدارة الوقت أن المتوسط العام المرجح (1.73) ، والقوة النسبية للبعد (57.8%) ، وهي قيمة متوسطة .

كما أشارت النتائج أن عبارة أقسم وقتي بين الأعمال المختلفة بشكل متوازن جاءت في المرتبة الأولى بنسبة (62.6%) ، وفي المرتبة الثانية عندما أقوم بأداء عمل ما أحدد الوقت المطلوب لإنجازه بنسبة (61.5%) ، وفي المرتبة الثالثة أحرص على تجنب مضيعات الوقت أثناء الإستذكار بنسبة (60.9%) ، وفي المرتبة الرابعة أهتم بتنظيم وقتي حسب أولوياتي بنسبة (59.1%) ، وفي المرتبة الخامسة أعد قائمة بأعمال اليومية حسب أولوياتي بنسبة (59.1%) ، وفي المرتبة السادسة لا أستطيع أداء المهام المرتبطة بدراستي في الوقت المحدد لها بنسبة (58.8%) ، وفي المرتبة السابعة استثمر أوقات فراغي في الأعمال المفيدة بنسبة (57.9%) ، وفي المرتبة الثامنة كلاً من أرى أن وضع خطة لإدارة الوقت ضياع للوقت ، أخطط وقتي لتسيير حياتي وفقاً لخطة مرنة بنسبة (56.3%) ، وفي المرتبة العاشرة لا أفضل تأجيل أعمال الهامة بنسبة (55.8%) ، وفي المرتبة الحادية عشر أحقق معظم أهدافي في الأوقات المحددة لها بنسبة (52.8%) ، وفي المرتبة الثانية عشر أجد صعوبة في الالتزام بإنهاء المهام في الوقت المحدد لها بنسبة (51.2%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التي تحتاج إلى تغيير هي (2 ، 3 ، 6 ، 7 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12) .

فإدارة الوقت عملية تقوم بها الطالبة الجامعية المتزوجة بحيث تستغل قدراتها بطريقة تتسم بكفاءة وفعالية وذلك لتحقيق أولوياتها التي وضعتها لنفسها بطريقة تدل على كفاءتها وتحملها للمسئولية على مستوى حياتها الاسرية والاكاديمية .

3- أوضحت النتائج المرتبطة ببعدها العلاقات الأسرية أن المتوسط العام المرجح (1.82) ، والقوة النسبية للبعد (60.8%) ، وهي قيمة متوسطة .

كما أوضحت النتائج أن عبارة أقدر مشاعر زوجي واحترمها جاءت في المرتبة الأولى بنسبة (84.5%) ، وفي المرتبة الثانية أحرص على تبادل الزيارات مع أهل زوجي بنسبة (65.3%) ، وفي المرتبة الثالثة أقوم بإدارة شئون الأسرة بالتشاور مع زوجي بنسبة (61.7%) ، وفي المرتبة الرابعة أحافظ على علاقاتي الطيبة مع أهل زوجي بنسبة (61.5%) ، وفي المرتبة الخامسة أجامل أهل زوجي في مناسباتهم بنسبة (60.9%) ، وفي المرتبة السادسة أهتم بالحوار مع زوجي في شئون الأسرة بنسبة (60.4%) ، وفي المرتبة السابعة علاقتي بزوجي يسودها الاحترام بنسبة (60.1%) ، وفي المرتبة الثامنة ساءت علاقتي بزوجي بسبب ظروف دراستي الجامعية بنسبة (59.1%) ، وفي المرتبة التاسعة أقف مع أهل زوجي في أوقات الشدة بنسبة (55.8%) ، وفي المرتبة العاشرة علاقتي بأهل زوجي في أضييق الحدود بنسبة (55.5%) ، وفي المرتبة الحادية عشر أدعو أقاربي للمشاركة في المناسبات الخاصة بي بنسبة (55.2%) ، وفي المرتبة الثانية عشر لا أستطيع حضور المناسبات الاجتماعية لأهل زوجي بسبب دراستي بنسبة (49.8%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التي تحتاج إلى تغيير هي (3 ، 6 ، 7 ، 9 ، 11) .

فإدارة العلاقات الأسرية تتمثل فى الاساليب التى تنتهجها الطالبة الجامعية المتزوجة فى التعامل مع زوجها وأفراد عائلته بهدف كسب ودهم وحبهم ، وتحقيق قدر جيد من التواصل والترابط العائلى .

هذا وقد أشارت دراسة كلاً من البكرى وسيد إلى أن العلاقات الأسرية تتعرض لتحديات كثيرة وأخطار متنامية ، ومن ثم فالأسرة باتت مطالبة بمواجهة تلك التحديات والتكيف المرضى معها وإدارتها الواعية حتى تعبر جميع مراحلها بسلام .

4- أشارت النتائج المرتبطة ببعدها إدارة الضغوط أن المتوسط المرجح (1.71) ، والقوة النسبية للبعد (57.2%) ، وهى قيمة متوسطة .

كما أوضحت النتائج أن عبارة أركز على الجوانب الإيجابية فى حياتى أكثر من الجوانب السلبية جاءت فى المرتبة الأولى بنسبة (66.9%) ، وفى المرتبة الثانية أقوم بتحديد الضغوط التى تواجهنى بنسبة (62.3%) ، وفى المرتبة الثالثة أحاول تنظيم ذاتى للتعامل مع الضغوط التى تواجهنى بنسبة (61.2%) ، وفى المرتبة الرابعة كلاً من أفكر بجدية فى الخطوات التى يجب إتباعها لمواجهة الضغوط ، أبذل مزيد من الجهد لتسير شئون الأسرة على ما يرام بنسبة (60.9%) ، وفى المرتبة السادسة أحدد مصادر الضغوط التى تواجهنى بنسبة (56.6%) ، وفى المرتبة السابعة أحاول أن أحصل على النصيحة من المحيطين بى للتغلب على الضغوط التى تواجهنى بنسبة (55.8%) ، وفى المرتبة الثامنة أحدد أهدافى للتغلب على الضغوط التى تواجهنى بنسبة (53.9%) ، وفى المرتبة التاسعة أجد صعوبة فى التعامل مع الضغوط التى تواجهنى بنسبة (53.6%) ، وفى المرتبة العاشرة كلاً من أقوم بوضع خطة للتعامل مع الضغوط التى تواجهنى ، أجد صعوبة فى تحديد أولويات حياتى بنسبة (52.3%) ، وفى المرتبة الثانية عشر أثور لأتفه الأسباب على المحيطين بى بنسبة (49.5%) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن العبارات التى تحتاج إلى تغيير هى (2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 9 ، 10) .

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أبو حسونه حيث أشارت نتائجها إلى أن الطالبات المتزوجات فى مرحلة دراستهن الجامعية يواجهن ضغوطاً مختلفة نتيجة للمتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهن فهناك المتطلبات الأكاديمية مثل الاستدكار والامتحانات ، ومتطلبات مرتبطة بالزوج والأبناء ، وكذلك متطلبات اجتماعية وما يترتب عليها من أعباء ، وما يحتاج من وقت لكى يستطعن التوفيق بين حياتهن الدراسية وحياتهن الزوجية .

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن إدارة الحياة تمثل ضرورة حتمية للطالبات المتزوجات ، وتعد من المتطلبات التى يحتاج إليها لكى يتوافقن من أنفسهن ومع مجتمعهن مما يساعدهن على حل مشكلاتهن والتعامل بإيجابية مع مواقف الحياة المختلفة ، ومما ينعكس على تحسين جودة حياتهن .

تاسعاً : البرنامج المقترح لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات :

أ - الأسس التي يعتمد عليها البرنامج المقترح :

1- الدراسات السابقة المرتبطة بإدارة الحياة ، الطالبات المتزوجات.

2- الإطار النظري المرتبط بإدارة الحياة .

2- الإطار النظري المرتبط بنموذج الحياة في خدمة الفرد .

3- نتائج القياس القبلي على مقياس إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات.

ب- أهداف البرنامج المقترح :

الهدف الرئيس للبرنامج : تعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات المتزوجات .

ويتحقق هذا الهدف الرئيس من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

1) تعزيز إدارة الذات لدى الطالبات المتزوجات.

2) تعزيز إدارة الوقت لدى الطالبات المتزوجات .

3) تعزيز إدارة العلاقات الأسرية لدى الطالبات المتزوجات .

4) تعزيز إدارة الضغوط لدى الطالبات المتزوجات .

(ج) مراحل التدخل المهني للبرنامج المقترح : وفقاً لنموذج الحياة ، وتتمثل في :

المرحلة الأولى : مرحلة ما قبل التدخل ، وتتضمن ما يلي :

أ - إعداد أدوات الدراسة .

ب- اختيار عينة الدراسة .

ج- تطبيق القياس واختيار حالات المجموعة التجريبية .

د - تهيئة الطالبات المتزوجات لبرنامج التدخل ، وذلك من خلال إجراء مقابلات فردية معهن لتكوين علاقة مهنية .

هـ- إعداد وتجهيز المكان الذي ستجرى فيه المقابلات والمحاضرات والمناقشات .

و- التعاقد الشفهي بين الأخصائي الاجتماعي والطالبات المتزوجات عينة الدراسة .

المرحلة الثانية : مرحلة التدخل المهني ، وتتضمن ما يلي :

أ - قيام الأخصائي الاجتماعي بالتأكيد على اهتمامه بالطالبات المتزوجات ، وطمأنتهن بقدرتهن على تعزيز إدارة الحياة لديهن .

ب- قيام الأخصائي الاجتماعي بمواجهة الطالبات المتزوجات بجوانب الضعف المرتبطة بإدارة الحياة لديهن والمتمثلة في إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط .

ج- تفسير الأخصائي لوجود جوانب الضعف في إدارة الحياة لديهن ، وكذلك تفسير كيف تفاعلت العوامل الذاتية والبيئة لديهم وأثرت على مستوى إدارة الحياة لديهن .

د - مساعدة الطالبات المتزوجات على اكتساب أفكار جديدة تساهم في تعزيز إدارة الحياة لديهن .

هـ- تقديم الدعم المعنوي للطالبات المتزوجات عند قيامهن بسلوك يدل على نمو إدارة الحياة لديهن .

و- تقديم نماذج سلوكية مرغوبة يمكن من خلالها تعزيز إدارة الحياة لديهن .

ز- إقناع الطالبات المتزوجات بضرورة تعزيز إدارة الحياة لديهن ، وتأثيراتها الايجابية على حياتهن الدراسية والاسرية لديهن .

ح- توجيه الطالبات المتزوجات إلى ضرورة الممارسة الفعلية لما يتم تعلمه سلوكيات ومهارات تساهم في تعزيز إدارة الحياة لديهن ، مع التأكيد على ضرورة التقييم الذاتي المستمر .

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاء : ويتضمن ما يلي :

أ - إنهاء العمل مع حالات المجموعة التجريبية .

ب- قيام الأخصائي بتقييم أثر التدخل من خلال إعادة تطبيق المقياس على حالات المجموعة التجريبية .

ج- حساب الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمعرفة نتائج التدخل .

د- الأساليب العلاجية :

1 - العلاقة العلاجية : وذلك من خلال إقامة علاقة مهنية بين الأخصائي و الطالبات الجامعيات المتزوجات قوامها التقبل والاحترام والثقة المتبادلة .

2- التأكيد : وذلك من خلال قيام الأخصائي الاجتماعي بالتعبير عن اهتمامه بالطالبات المتزوجات ، وكذلك يتضمن هذا الأسلوب أيضاً إعادة طمأننتهم بقدرتهن على تعزيز إدارة الحياة لديهن .

3- المواجهة : بعد تكوين العلاقة المهنية بين الأخصائي الاجتماعي والطالبات الجامعيات المتزوجات ، يقوم بمواجهتهن بجوانب الضعف لديهن في مستوى إدارة الحياة لديهن والابعد المرتبطة بها ، والعوامل التي أدت إلى حدوث ذلك ، وذلك لتحقيق رؤية واقعية وموضوعية عنها ، ومن ثم تبني طرق جديدة لتعزيز إدارة الحياة لديهن .

4- التفسير : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بتفسير وجود أوجه قصور أو جوانب ضعف في إدارة الحياة لديهن، وتأثير ذلك على حياتهن الاسرية والدراسية .

5- إعادة البناء المعرفي : وذلك من خلال مساعدة الطالبات المتزوجات على اكتساب الأفكار الايجابية حول إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط .

6- التدعيم الايجابي : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بتقديم التدعيم المعنوي أو المادي عند قيام الطالبة المتزوجة بأداء استجابات سلوكية مرغوبة وتدل على تحسن مستوى إدارة الحياة لديها لتشجيعها على تكرار ذلك السلوك بهدف تعزيز إدارة الحياة لديها .

7- النمذجة السلوكية : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بمساعدة الطالبات المتزوجات على اكتساب سلوك معين بما يساهم في تعزيز إدارة الحياة لديهن من خلال تقديم نموذج رمزي أو حقيقي للسلوك المرغوب ، فمن خلال تقديم نماذج سلوكية ايجابية تقتدى بها الطالبات الجامعيات المتزوجات يتعلمن منها كيفية التصرف في المواقف المختلفة وأداء السلوك المرغوب فيه بطريقة صحيحة .

8- التوجيه : لكي يحافظ الأخصائي الاجتماعي على سير العملية العلاجية في مسارها الصحيح وتحقيق الأهداف المرجوة منه يجب توجيه الطالبات الجامعيات المتزوجات إلى أهمية الممارسة الفعلية لما يتم تعلمه ، وكذلك توجيههم إلى نقل وتعميم ما يتم تعلمه إلى المحيط الخارجي ، كما يقوم بتوجيههن إلى ضرورة التقييم الذاتي المستمر لأسلوب إدارة الحياة لديهن .

9- الإقناع : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بإقناع الطالبات المتزوجات بضرورة تغيير سلوكهن، ويقوم الأخصائي الاجتماعي باستخدام ذلك الأسلوب مع الطالبات المتزوجات اللاتي يقاومن تغيير سلوكهن بحجة كثرة الضغوط اللاتي يتعرضن لها ، وكذلك توفر الرغبة لديهن فى تعزيز إدارة الحياة لديهن .

هـ - أدوار الأخصائي الاجتماعي :

- 1- دور الموجه : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بتوجيه الطالبات الجامعيات المتزوجات فى تعزيز إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط .
- 2- دور المحفز : وذلك من خلال قيام الأخصائي الاجتماعي بالعمل على توفير أنشطة تساهم في تعزيز مهارات إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات.
- 3- دور المخطط : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بوضع خطة لكل مقابلة مع الطالبات الجامعيات المتزوجات ، وكذلك التخطيط للأنشطة التي تساهم فى تعزيز إدارة الحياة لديهن .
- 4- دور التربوي : من خلال إمداد الطالبات الجامعيات المتزوجات بمعلومات حول إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط لديهن.
- 5- دور المدعم : حيث يقوم الأخصائي الاجتماعي بتقديم الدعم الايجابي للطالبة المتزوجة عند قيامها بسلوك مرغوب مما يحفزها على تكرار هذا السلوك ، وكذلك تقليل تقديم التذعيم في حالة قيامها بسلوك سلبي للتقليل منه ، وقد تكون المدعمات لفظية أو مادية .
- 6- دوره كمانح للقوة : من خلال تقوية الدافع لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات نحو التغلب على الضغوط اللاتي يتعرضن لها ، وتنمية الإرادة لتعديل طرقهن في التعامل مع الضغوط التي تواجههن ، وتنمية إدراكهن لقدراتهن وإمكانيتهن الشخصية والاستفادة منها ، وتنمية قدرتهن على إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط .

و- الأدوات المستخدمة :

- أ - المقابلات بنوعها : الفردية والجماعية مع الطالبات المتزوجات قبل وأثناء انضمامهم لبرنامج التدخل .
- ب- المناقشة الجماعية : كأداة أساسية للتفاعل ، وهي أساس الاتصال والطريقة لتكوين علاقات ، والمبادأة بالتفاعل ، والتعاون بين الطالبات المتزوجات .

ج- المحاضرات : لتزويد الطالبات المتزوجات بالإطار المعرفي المرتبط بمفهوم إدارة الحياة ومكوناتها ، كذلك تنمية الإطار المعرفي المرتبط بالأبعاد الفرعية لإدارة الحياة المتمثلة فى إدارة الذات ، إدارة الوقت ، إدارة العلاقات الاسرية ، إدارة الضغوط .

ز- مهارات الأخصائي الاجتماعي :

- 1- المهارات العلاقية : وتتمثل في تكوين علاقة مهنية مناسبة مع الطالبات الجامعيات المتزوجات .
- 2- المهارات المعرفية : وتتمثل في معرفة طبيعة الضغوط التي تتعرض لها الطالبة الجامعية المتزوجة ، وكذلك إلمامه بالمعارف المرتبطة بإدارة الحياة والأبعاد المرتبطة بها .
- 3- مهارات التأثير : وهي تتمثل في قدرة الأخصائي على انتقاء الأساليب العلاجية الملائمة لتعزيز إدارة الحياة لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات ، والقدرة على تطبيقها .

ح - الفترة الزمنية للبرنامج المقترح : تتحدد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح في 4 أشهر .

قائمة المراجع

- إبراهيم ، مرفت إبراهيم (2022) . إدارة الحياة وعلاقتها بالازدهار النفسى وجودة الحياة الزوجية لدى طالبات الجامعة المتزوجات فى ضوء بعض المتغيرات اليموجرافية ، **مجلة التربية** ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد 196 ، الجزء الخامس .
- أبو النصر ، مدحت محمد (2017) : **الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية - نظرة متكاملة** ، القاهرة ، بدون دار نشر .
- أبوغالى ، عطاق محمود (2013) : **فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالى سلوكى فى تحسين التوافق الزوجى لدى عينة من الطالبات المتزوجات فى جامعة الأقصى** ، **مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس** ، العدد الثامن والثلاثون ، الجزء الأول .
- أحمد ، إيمان شعبان ، محمد ، ريماسعد (2016) : **فاعلية برنامج لتنمية بعض إدارة الحياة باستخدام الخرائط الذهنية ، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلى** ، العدد الثانى والثلاثون .
- إدريس ، نادية (2014) : **مشكلات الطالبة الجامعية وحاجتها إلى الإرشاد فى بعض المتغيرات ، رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية الاداب ، جامعة ام درمان الاسلامية ، السودان .
- البنا ، أنور حمودة (2008) : **المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة ، مجلة جامعة الأقصى** ، العدد الثانى والعشرون .
- حامد ، أحمد قناوى (2016) : **ممارسة نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتحقيق المساندة الاجتماعية للأطفال مجهولى النسب بدور الرعاية الاجتماعية ، مجلة الخدمة الاجتماعية ، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين** ، المجلد الخامس والخمسون ، القاهرة .
- حبيب ، جمال شحاته ، حنا ، مريم إبراهيم (216) : **نظريات ونماذج التدخل المهنى على مختلف أنساق ومستويات الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية** ، الإسكندرية ، المكتب الجامعى الحديث .
- حجازى ، عائشة بنت على ، عبدالحفيظ ، أميرة أحمد (2017) : **تحديد مستوى الاحتراق النفسى وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن** ، **مجلة العلوم التربوية** ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة ، العدد الثانى ، الجزء الأول .

- حجازى ، عائشة بنت على ، عبدالحفيظ ، أميرة أحمد (2017) : مستوى الاحتراق النفسى وعلاقته بضغط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة ، *مجلة العلوم التربوية* ، جمعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن ، العدد الثانى ، الجزء الأول .
- حسن ، أمل (2020) : ممارسة برنامج مبنى على استراتيجيات العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى فى إكساب الطالبات المتزوجات القدرة على إدارة الضغوط ، *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية* ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم ، العدد التاسع عشر .
- حسن ، عبد الباسط محمد (1990): *أصول البحث الاجتماعى* ، ط 11 ، القاهرة ، مكتبة وهبة.
- دايل ، أفنان بنت فهد (2013) : علاقة صراع الأدوار لدى الطالبة الجامعية المتزوجة وبين مشكلات التوافق الزوجى والدافع للإنجاز ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود .
- الدوسرى ، الجوهرة محمد (2009) : فعالية مواقف تعليم وتعلم فى تنمية المهارات الحياتية المتضمنة بمناهج الاقتصاد المنزلى والتحصيلى واتجاهات طالبات المرحلة الثانوية ، *رسالة دكتوراه غير منشورة* ، كلية التربية ، جامعة الملك عبدالعزيز .
- ساس ، أمنة سليمان (2017) : الضغوط النفسية لدى الطالبة المتزوجات بكلية التربية جامعة مصراته وعلاقتها بالتحصيل الدراسى ، *المجلة العلمية لكلية التربية* ، جامعة مصراته ، المجلد الثانى ، العدد الثامن .
- السكرى ، أحمد شفيق (2000) : *قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية* ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- السنهورى ، أحمد محمد (2001) : *الممارسة العامة المتقدمة للخدمة الاجتماعية وتحديات القرن الحادى والعشرين* ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- السيد ، خديجة أحمد (2000) : فعالية الدراسة الجامعية فى تنمية بعض المهارات الحياتية ، *المؤتمر القومى السابع* ، مركز تطوير التعليم الجامعى ، القاهرة .
- السيد ، جيهان على (2017) : فعالية برنامج معرفى سلوكى فى إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والإرتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة من الممرضات السعوديات والمصريات ، *مجلة الإرشاد النفسى* ، جامعة عين شمس ، العدد الخمسون ، الجزء الأول ، القاهرة .
- شاكر ، رقيه رافد (2012) . *الإنتاجية فى منتصف العمر وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الحياة* ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- شومان ، عبد الناصف يوسف (2004) : فعالية نموذج الحياة فى خدمة الفرد فى التخفيف من حدة الضغوط الحياتية لدى المسنين ، *مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية* ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، العدد السابع عشر ، الجزء الثانى ، القاهرة .

- عبد الوهاب ، داليا نعيم (2020) : استخدام نموذج الحياة فى خدمة الفرد لتعزيز الدمج الاجتماعى لكبار السن ، *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية* ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم ، المجلد الثامن عشر ، العدد الثانى ، الفيوم .
- عبد الوهاب ، عبدالناصر أنيس وآخرون (2022) : تطوير مقياس إدارة الحياة وتقدير خصائصه السيكومترية لدى مجهولى النسب فى المراهقة المبكرة ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة بورسعيد ، العدد الأربعون .
- عبدالوهاب ، نورة رشدى (2011) : فعالية التدخل المهنى بنموذج الحياة فى التخفيف من حدة سلوك العنف لدى الفتيات بالمؤسسات الإيوائية ، *مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية* ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، العدد واحد وثلاثون ، الجزء الثانى عشر ، القاهرة .
- عبده ، أمل إبراهيم (2020) : مشكلات الطالبة الجامعية المتزوجة ، ودور الخدمة الاجتماعية فى مواجهتها ، *مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية* ، جامعة السلطان قابوس ، المجلد الحادى عشر ، العدد الثانى .
- على ، رشاد محمد (2009) : العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة بورسعيد ، العدد الخامس .
- على ، علاء الدين ، سليمان ، سليمان عباس (2019) . استراتيجيات إدارة الحياة لدى تدريسيى جامعة الموصل ، *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، جامعة الموصل ، المجلد السادس عشر ، العدد واحد وستون .
- عليان ، عمران على (2009) : بعض المشكلات الاجتماعية التى تعاني منها الطالبات الفلسطينيات المتزوجات فى جامعة الأقصى ، *مجلة جامعة الأزهر* ، المجلد الحادى عشر ، العدد الأول ، غزة .
- محمد ، شيماء عبدالعزيز (2017) : تنمية بعض إدارة الحياة للأطفال مرضى السكر بمرحلة الطفولة المبكرة باستخدام برنامج المسرح العرائس ، *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية* ، جامعة الأزهر ، المجلد الخامس والعشرون ، العدد الأول .
- محمود ، حسين بشير (2010) . المهارات الحياتية وإدارة الحياة فى مجال محو الأمية ، *المؤتمر السنوى الثامن* ، مركز تعليم الكبار ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- مدبولى ، صفاء عادل (2004) العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة فى خدمة الفرد والتخفيف من حدة الخجل الاجتماعى لتلميذات المرحلة الإعدادية ، *المؤتمر العلمى الثامن عشر* ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- منصور ، طلعت وآخرون (2015) : مقياس إدارة الحياة للمرأة العاملة ، *مجلة الإرشاد النفسى* ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
- نورالدين ، محمد محمود (2021) : فعالية نموذج الحياة فى التعامل مع الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتصدع السرى ، *مجلة التربية* ، كلية التربية بنين - جامعة الأزهر ، المجلد الأربعون ، العدد 189 ، القاهرة .

- همام ، سامية عبدالرحمن (2003) : فعالية نموذج الحياة فى خدمة الفرد فى علاج المشكلات الاجتماعية للمرأة المعيلة ، المؤتمر العلمى السادس عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلون ، القاهرة .
- همام ، سامية عبدالرحمن (2004) : استخدام العلاج المعرفى السلوكى فى خدمة الفرد لتحفيف القلق الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، المؤتمر العلمى السابع عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- Alex Gitterman & Carel German (1987): **The Life Model of Social Work Practice, Social Work Treatment**, N.Y., The Free Press.
- Alex Gitterman & Carel German (2008): **Ecological Framework**, In Encyclopedia of Social Work, New York, Oxford University Press, 25th ed., Vol., (2).
- Barker, Robert (1999): **The social Work Dictionary**, Washington: N.A.S.W. Press.
- Dyson, R., & Renk, K., (2006) : Freshman Adaptation to University Life- Depressive Symptoms Stress and Coping, **Journal of Clinical Psychology**, Vol., (62), No. (3) .
- Francis, J., Turner (2017): **Social Work treatment Interlocking Theoretical Approaches**, Sixth ed., London, Oxford University Press.
- Gopalakrishnan, C., & Priya, C., (2014) : Problems Faced by Students of Married Girls in Their Daily Live, Situation Analysis, **International Journal of Research In Applied**, Natural and Social Sciences, Vol., (2), No. (2).
- Person. R., (2002) . **Helping The Unemployed Professional**, Richared willims , new York .