

مهارات إدارة الحياة فى علاقتها بالحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعى
دراسه سيكومترية اكلينيكيه

د/ سوزان حمدى حامد
مدرس الصحة النفسية
المعهد العالى للخدمة الاجتماعية
بكفرالشيخ

Dr. Suzan hamdy Hamd
Teacher in mental Hygiene
The Higher Institute
of social work Kafr Al-Sheikh

مستخلص الدراسة :

" مهارات إدارة الحياة فى علاقتها بالحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعى "

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين مهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعى، تكونت عينة الدراسة من (١٢٥) قسمت (٣٠) طالباً و (٩٥) طالبة، تكونت أدوات الدراسة من مقياس مهارات إدارة الحياة ومقياس الحوار الأسرى إعداد الباحثة.

توصلت النتائج إلى وجود معامل ارتباط موجب ذا دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى لدى أفراد العينة، عدم وجود فروق دالة بين الطلبة والطالبات فى مهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى.

Abstract:

The Relationship between life management skills and family Dialogue among university youth sample, the current study aims to study the relationship between life management skills and of family dialogue among university youth sample, the study sample consisted of (30) female (95) male, the study tolls consisted of life management scale and family Dialogue scale. Results. Showed a positive correlation of statistical significance between life management skills and family Dialogue among members of the sample, there are no significant differences between famele and male in life management skills and family dialogue.

المقدمة:

قد ينجح البعض ويفشل آخرون ، وقد يسعد البعض بحياته ويشقى آخرون، وقد يقابل البعض متاعب حياته باكتئاب وحزن ويقابلها آخرون بابتسامه نملئ كيانه، أن الفرق بين الفئتين ترد إلى شئ واحد هو مقدرة الناجحين على إدارة حياتهم وأنفسهم وتوجيهها وقيادتها نحو تحقيق النجاح في كافة جوانب حياتهم وعدم اكتراث الفئة الأخرى أو عدم امتلاكها لمهارات إدارة الحياة فنتترك أمور حياتهم تسير حسب الظروف بعشوائية أو فوضى عدم التخطيط فتصل للفشل في الحياة.

وتسهم المهارات الحياتية في إكساب الفرد طرق التكيف مع المواقف المختلفة فكما اكتسب الفرد مهارات أكثر كلما انعكس ذلك بشكل إيجابي على قدرته على السيطرة على انفعالاته وحياته وعلى تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها. (Clark; Duwe, 2015)

وإدارة الحياة مهارة تتضمن مهارات للنجاح في الحياة الشخصية والمهنية ولتحقيق التوازن بين العمل والشخصية والنجاح في الحياة .

(Prasanna, 2014)

وتشمل إدارة الحياة مجموعة من المهارات كإدارة الوقت والتنمية الشخصية والتخطيط لأهداف الحياة والنجاح وتطوير الذات من خلال دورات التعلم والتعامل مع النكسات والضغط بمرونة في طريقة التفكير.

(www. Skills you need. Com)

وإن حياة الفرد يجب أن يديرها كمشروع عليه أن يعرف إمكاناته واحتياجاته ويحلل ويخطط كل منهما وعليه أن يطبق إدارة المشروع في الحياة اليومية باعتبارها تطوير للمهارات من أجل الحياة.

(Groysberg; Abrahams, 2014)

ويتوقف نجاح الإنسان في حياته وتحقيقه السعادة فيها على امتلاكه لمجموعة من المهارات التي تساعده على التوافق مع متطلبات الحياة ومواقفها المختلفة للأفراد الناجحين في حياتهم المهنية قد لا يجيدون إدارة حياتهم الاجتماعية وقد لا يمتلكون المقدرة على حل مشكلاتهم واتخاذ القرار الصحيح فيها فالنجاح لن يمتلكه إلا من امتلك مهارة إدارة الذات

والتحكم فى الانفعالات والضغوط واستطاع أن يطور حياته المهنية والشخصية من خلال خطط التنمية الشخصية من خلال التعليم المستمر .

وتعد إقامة علاقات عميقة مع الأشخاص المؤثرين فى الأسرة والمجتمع الذين يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تقديم رعاية متفهمه من العوامل المساعدة على اكتساب هذه المهارات والتأقلم مع الحياة. (Cicchetti, 2010)

خاصة فى عصرنا الحالى حيث تقلص الوقت الذى تقضيه الأسرة والعائلة مع أفرادها لطغيان مواقع التواصل الاجتماعى وسيطرتها على أفراد الأسرة فأصبحت الأسرة الواحدة جزر منعزلة تعيش فى بيت واحد.

(Pettegrew; Day, 2015)

ومع انشغال الوالدين بتحقيق الذات وإشباع الطموح وسد احتياجات الأسرة المادية المتنامية ومعاناتهم اليومية من ضغوط العمل وأعباء الحياة اليومية من مواصلات وغيره قد لا يملكا الطاقة النفسية والهدوء والصبر للحديث مع أبنائهم الوقت الكافى والاستماع لهم بشكل فعال يجعلهم يدخلون عالمهم الخاص بشكل يومى فى كل مراحل حياتهم.

واختفت بالتدرج فى عصرنا الحالى عادات اجتماع الأسرة فى أوقات الطعام وافتقد أفراد الأسرة المغزى العاطفى والجسدى والتقارب والترابط الذى كان يتحقق من وراء الاجتماع على الطعام.

فالحوار المتبادل بين الآباء والأبناء هو الوسيلة الأولى لخلق المناخ الأسرى الإيجابى والذى يقرب بين الأفكار والمشاعر ويعمق العلاقة بينهم.

خاصة فى مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الشباب فى المرحلة الجامعية من أهم مراحل النمو حيث بداية الاستقلال واتخاذ القرارات المصرية كاختيار نوع الدراسة والمهنة وتحمل مسؤولية القرار ومواجهة التحديات المتوقعة فى المستقبل مما يجعل امتلاكه لمهارات الحياة عاملاً مؤثراً فى نجاحه فى هذه القرارات المؤثرة على صحته النفسية. (T et al, 2011), (Y et al, 2014)

والحوار الأسرى هو الأداة الأساسية للتواصل بين أفراد الأسرة التى يتم من خلالها تبادل الآراء فى كل أمور حياة أفرادها فى جو من الهدوء والتقارب فالحوار مهارة حياتية ضرورية للجميع أباء وأبناء من أجل حياة أسعد وأنجح.

(صبان وآخرون، ٢٠١٢)

والحوار هو الوسيلة التى يتم من خلالها تشكيل الشخصية للأبناء وعن طريق الوسط الأسرى يكتسب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات التى تشكل سلوكياته تجاه نفسه والآخرين ومجتمعه والتى تجعله يدير حياته بنجاح فى جو من الاستقرار والطمأنينة داخل الأسرة والوعى بالذات والمجتمع خارجها.

(أحمد ، ٢٠١٣)

ومما يزيد من أهمية الحوار الأسرى ما توصلت إليه بعض الدراسات من أن ٦٥% من الأسر المصرية يغلب عليها استخدام أنماط الحوار السلبي وغياب الحوار الإيجابي مما له أثر على إدارة الذات لدى الأبناء وانخفاض السلوك الاستغلالى وانخفاض جودة الحياة لدى طلاب الجامعة. (خليل، ٢٠١٢)، (عبدالوهاب، ٢٠٠٧)، (عبدالحميد؛ بدير، ٢٠١٢)

فمن المهم أن تطور الأسرة تواصلها بحيث يصبح إيجابى يتضمن التشجيع والإطراء على ما يبذله أعضاؤها من سلوكيات إيجابية فالأسرة الصحية هى التى يسودها المشاعر الإيجابية والتى يفهم أفرادها الرسائل غير اللفظية كلامح الوجه والتى تتوفر فيها الجو الآمن لتعبير الأبناء عن كل ما بداخلهم فى حوار ناجح مع الآباء فى لقاءات يومية بدرجة عالية من الفاعلية فى الاستماع والإنصات والفهم والنقاش الهادئ والاحترام والتشجيع.

(بوشللق ، ٢٠١٣)

لذا اتجهت الدراسة الحالية إلى دراسة مهارات إدارة الحياة فى علاقتها بالحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعى.

مشكلة الدراسة:

قدم علم النفس الإيجابي عدداً من المفاهيم التي تركز على جوانب القوة في الإنسان وتعمل على تنميتها منها السعادة ، التفاؤل ، الهناء الشخصي ، إدارة الحياة.

وإدارة الحياة تتكون من مجموعة من المهارات الضرورية لتسير حياة الفرد نحو تحقيق أهدافه وسعادته كمهارة إدارة الوقت، ومهارة إدارة العلاقات الاجتماعية ومهارة إدارة الذات ومهارة إدارة الانفعالات والضغوط ومهارة التخطيط واتخاذ القرار ومهارة التعلم المستمر .

إلا أن باستعراض الدراسات السابقة وجدت الباحثة أن بعضها اتجه نحو إعداد مقياس لإدارة الحياة (الموافى وآخرون ، ٢٠٠٩) (عمر ، ٢٠٠٤) (عبدالحليم ، ٢٠١٥) (منصور ، شند؛ الدمرداش، ٢٠١٥) .

واتجهت دراسات أخرى إلى دراسة إدارة الحياة في علاقتها بمتغيرات أخرى كالسعادة (الموافى وآخرون، ٢٠٠٩) وفي علاقتها بالقلق والوحدة النفسية (عمر ، ٢٠٠٤) وفي علاقتها بالتحكم والرضا عن الحياة (Kimberly, 2001) وفي علاقتها بإدارة الحياة اليومية (Gyorgyi, 2018) وفي علاقتها بالتخطيط الوظيفي (Prasanna, 2014).

أو إعداد برامج لتنميتها (سويد ، ٢٠١٧) (عبدالسلام، ٢٠٠٩) (الذبيات ، ٢٠١٨) دون التعرض لإدارة الحياة في علاقتها بالأسرة المسؤولة عن إكساب أبنائها المهارات المكونة لإدارة الحياة ودون دراستها في علاقتها بالحوار الأسرى الذي يعتبر الأداة والوسيلة التي تحقق من خلال الأسرة أهدافها في تربية النشئ وتشكيل شخصيته وإكسابه المهارات اللازمة لنجاحه في الرشد.

كذلك اتجهت الدراسات التي درست الحوار الأسرى إلى إعداد برامج لتنميته أو التوعية به (أحمد، ٢٠١٢) (الطلحي، ٢٠١٣) (نجم؛ الجدي، ٢٠١١) (Jeczen, 2016) (Tavakolizadeh et al, 2015) أو دراسة غياب الحوار الأسرى على الأبناء (Xu, 2011) أو تأثير عمل الوالدين على الحوار (Keown; Palmer, 2014) (موسى ، ٢٠١١) (عبدالحميد ؛ بدير ، ٢٠١٢) (للحيدان؛ العبد اللطيف، ٢٠١٤) دون دراسة متغيرات الدراسة الحالية في علاقتها ببعض .

لذا اتجهت الدراسة الحالية إلى دراسة مهارات إدارة الحياة في علاقتها بالحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعي، ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١- هل توجد علاقة بين مهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعي.

٢- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطلبة والطالبات الجامعة على مقياس مهارات إدارة الحياة.

٣- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطلبة والطالبات الجامعة على مقياس الحوار الأسرى.

٤- ما هي العوامل الدينامية الكامنة لدى الطلبة والطالبات الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس مهارات إدارة الحياة .

أهداف الدراسة:

١- كشف العلاقة بين مهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعي.

٢- تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في مهارات إدارة الحياة.

٣- تحديد الفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في الحوار الأسرى.

٤- ما هي العوامل الدينامية الكامنة المسئولة عن انخفاض مستوى مهارات إدارة الحياة لدى عينة الدراسة من الطلبة والطالبات.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تهتم هذه الدراسة بمرحلة عمرية هامة وهي مرحلة الشباب وهي الشريحة الأهم في أى مجتمع فهي أمله في مستقبله كما أن امتلاكها لمهارات إدارة حياتها أولى مؤشرات مقدرتهم على قيادة وإدارة شؤون مجتمعهم.

الأهمية العملية:

- قد تلفت نظر التربويين والوالدين إلى أهمية إتباع الحوار الهادئ الإيجابي كأسلوب للتواصل يساعد الأبناء على إكسابهم مهارات إدارة حياتهم حيث يوفر البيئة النفسية التي تكسبهم هذه المهارات.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

(١) مهارات إدارة الحياة Life Management Skills:

تعرف الباحثة "بأنها مهارات مستمرة باستمرار الحياة تسهم فى مقدرة الشاب على تسيير حياته نحو النجاح وتحقيق الأهداف من خلال توجيه وقته وانفعالاته وتواصله مع الآخرين والتخطيط الجيد لتنمية قدراته وموارده الذاتية من خلال مهارة التعلم الذاتى المستمر بالشكل الذى يحقق النجاح المتكامل والتوافق بمستوياته.

ويعرف إجرائياً: بالدرجة التى يحصل عليها الشاب على مقياس مهارات إدارة الحياة .
(إعداد الباحثة)

(٢) الحوار الأسرى Family Dialogue:

يعرف الحوار فى المعجم الوسيط يحاوره محاوره وحواراً أى "جاوبه وجادله والحوار حديث يجرى بين شخصين أو أكثر".
(المعجم الوسيط ، ٢٠٥)

يعرف الحوار الأسرى "بأنه التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة عن طريق المناقشة والحديث عن كل ما يتعلق بشئون الأسرة من أهداف ومقومات وعقبات ووضع حلول لها وذلك بتبادل الأفكار والآراء مما يؤدى إلى الألفة والتواصل بين أفراد الأسرة".

(عبدالرحمن، ٢٠١٠، ٦٧)

وتعرفه الباحثة "بأنه الحوارات اللفظية وغير اللفظية التى تدور بين أفراد الأسرة فى كل ما يخص حياة أفرادها من أهداف وآمال وخطط لتحقيقها فى جو من الدف والتماسك الأسرى والتواصل المستمر الذى يشمل الحوار الإيجابى والسلبى".

ويعرف إجرائياً "بالدرجة التى يحصل عليها الشاب على مقياس الحوار الأسرى".

إعداد الباحثة

الإطار النظرى والدراسات السابقة:

أولاً: مهارات إدارة الحياة Skills of life Management:

تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها مهارات وأساليب تساعد الأفراد على التعامل مع الآخرين والتواصل بإيجابية معهم والتعامل بإيجابية مع الذات بحيث يكون لدى الفرد المقدرة

على اتخاذ القرار وحل المشكلات بشكل مبتكر بشكل يؤدي إلى توافقه مع البيئة والمواقف المتغيرة.

وتعرف بأنها مجموعة الأساليب والمهارات التي تعكس أسلوب الحياة لدى الفرد فتجعله قادراً على التعامل مع مشكلاته الذاتية والاجتماعية وقادراً على التعامل مع الصراعات في محيطه ويتمكن من التواصل الاجتماعي السليم ويستطيع التعامل مع الضغوط المختلفة وذا قدرة على تنظيم وقته وإدارته.

(الذبايات ؛ أبو أسعد ، ٢٠١٨)

وتتكون مهارات إدارة الحياة من مجموعة مهارات هي مهارة إدارة الحياة تتكون من مجموعة مهارات فرعية هي : مهارة إدارة الوقت ، ومهارة إدارة العلاقات الاجتماعية ، ومهارة إدارة الانفعالات والضغط ومهارة التخطيط واتخاذ القرار ومهارة إدارة الذات ومهارة التعليم المستمر وسيتم تناول كل بعد كما يلي:

(١) مهارة إدارة الوقت:

إن الوقت ثروة متاحة لكل البشر لكن الفرق بيننا في طريقة استخدام كل منا لثروته، وهذه الثروة تختلف في خصائصها عن بقية الموارد فهي لا يمكن استرجاعها إذا مضت ، ولا يمكن إيقافه لكن يمكن استثماره بلا حدود فالوقت مرادف لحياة وعمر الإنسان.

(الظاهر، ٢٠١٣، ٣٠)

وتعرف إدارة الوقت بإدارة الذات فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه .

(الفقي، ٢٠١٣، ١٥)

أنواع الوقت: الوقت الإبداعي Greation time وهو الذى يتم فيه التخطيط للمستقبل والوقت العام Overhead Time وهو للأنشطة الثانوية كذهاب للنادى أو مقابلة الأصدقاء والوقت الإنتاجى وقت العمل والإنجاز Productive time والوقت التحضيرى Preparatory Time وهي اللازمة للإعداد للعمل بالإجراءات التي تكفل له النجاح.

(عليان، ٢٠١١، ٣٠-٣٢)

ويتميز الوقت: بمجموعة من الخصائص هي (لا يمكن استحداثه أو تغييره، لا يمكن استعادته، لا يمكن إيقافه أو إسرعه، ثروة مستمرة دينامية، لدى كل البشر، مقياس للأداء والإنتاج والنجاح والفشل).

(باطه، ٢٠١٢، ١٣٨، ١٣٩)

معوقات إدارة الوقت: معوقات إيمانية وشخصية واجتماعية وإدارية مثل كثرة الذنوب وعدم محاسبة النفس والتسويف ونسيان أهمية الوقت وعدم إعداد برنامج متكامل للحياة والحالة الصحية والمشاكل في العمل والبيت وتراكم الأعمال وعدم الشعور بالمسئولية وعدم ترتيب الأولويات وضعف التخطيط الجيد والتسرع في اتخاذ القرارات والمواصلات والزيارات المفاجئة.

(اللقى، ٢٠١٣، ٣٣-٤٢)

وقد اتجهت الدراسات نحو دراسة إدارة الوقت مع متغيرات أخرى دون علاقته بالحوار الأسرى موضوع الدراسة الحالية في علاقته بجودة الحياة (الليمون، الزغاليل، ٢٠١٦)، (حسن، ٢٠١٥، Wang et al., 2011) في علاقته بمستوى الطموح و (محمد؛ صالح، ٢٠١٠) (أبو عاصي، ٢٠١٢) في علاقته بالتحصيل الدراسة (Cemaloglu, Filiz, 2010) (الغافري، ٢٠١١) (المزين، ٢٠١٢).

٢) مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية:

سعادة الفرد لا تتفصل عن سعادة الآخرين وغالبية الاضطرابات النفسية تنشأ من اضطراب عملية التواصل المعرفي أو الوجداني فالتواصل مع المجتمع المحيط بالفرد يؤدي إلى انخفاض التوتر والانسجام في العلاقات الاجتماعية مع المحيطين به ويزيد وعى الفرد بذاته وقدراته وحكمه على عمله من خلال آراء الآخرين واستجاباتهم نحوه .

(باظه، ٢٠١٠، ١١)

ويقوم التواصل الفعال مع الآخرين على الرسائل الخاصة بتعبير الوجه بنسبة ٥٥% ونغمة الصوت ٣٨% و ٧% للمضمون اللغوي للحوار هذا بالإضافة للرسائل اللاوعية للتواصل الناجح حيث يرتبط التواصل بشعور يجعل الشخص يتفق تماماً مع الآخر .

(بانر، ٢٠٠٨، ٢٢٦-٢٤٠)

والحوار في الأسرة يحتاج بيئة من نوع خاص هدفها الأول إنكاء العواطف التي يحملها كل واحد للآخر وتقوية الصلات الروحية التي تجمعهم وزيادة تلاحم الأسرة ودرجة ثقة أفرادها فيها في جو من البهجة وقت تناول الطعام وغيرها من الأوقات وعلى الوالدين تشجيع الأبناء على المشاركة بندية للتصريح بكل ما بداخلهم . (بكار، ٢٠٠٩، ٣٠-٣٢)

وهناك قواعد للإدارة الناجحة للعلاقات الاجتماعية هي أظهر اهتماماً حقيقياً بالآخر ، حدث الآخرين بمجال اهتمامهم ، أحسن لمن تتعامل معهم تأسر عواطفهم ، استخدم المدح ، تجنب تصيد عيوب الآخرين وانشغل بإصلاح عيوبك، تواضع فالناس تنفر ممن يستعلى عليهم، تعلم فن الإنصات فالناس تحب من يصغي لها وسع دائرة معارفك وأكسب كل يوم صديقاً ، أسعى لتنوع تخصصاتك واهتماماتك تنتسج دائرة معارفك وتتنوع صداقاتك ، للناس أفرح وأحزان شاركهم وجدانياً ، حافظ على مواعيدك لا تكن لحوماً في طلب حاجتك.

(محمود، ٢٠١٠، ٤٢-٤٤)

٣) مهارة إدارة الانفعالات والضغط:

تعتبر إدارة الانفعالات أعلى مستويات الذكاء الوجداني ويقصد بها تنظيم الوجدانات وتفعيلها لتشمل الجانب المعرفي والوجداني معاً وتشمل تقبل كل المشاعر الإيجابية والسلبية، وقدرة الفرد على إظهار أو كتمت الانفعالات تبعاً للخبرة والموقف والقدرة على إدارة انفعالات الذات والآخرين وضبط الانفعالات السلبية كالغضب والحزن والقدرة على التعرف على اتجاهات الآخرين وتفكيرهم.

(باطه ، ٢٠١٣ ، ١٢٦)

وكثيراً ما يتعرض الفرد لأزمات وضغوط طوال حياته من مصادر البيئة المحيطة به أو من ذات الفرد وإدراكه ومعتقداته ونظراته المستقبلية وإدراك الفرد ووعيه بأن لديه مقاومة وصلابة تساعده على الاستمتاع والشعور بالسعادة وتجعله يتوقع الكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط والأزمات الحياتية.

(باطه ، ٢٠١٢ ، ١٧٣)

فقدرة الفرد على إدارة انفعالاته وكفاءته في إدارة ضغوط الحياة مهارة أساسية تشكل كفاءته في إدارة حياته ومن أفضل الطرق لإدارة الانفعالات السلبية والضغوط إتباع الخطوات التالية:

١- الإدراك ويعنى إدراك أثر الانفعالات السلبية والضغوط في الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية .

٢- التجنب لمصادر التوتر والضغط النفسى.

٣- توقع الأسوة يجعلك أكثر ثباتاً في مواجهته.

٤- التقدير لحجم الموقف بحيث تكون استجابتك تلائم المثير .

- ٥- الإثبات بمعنى تفهم مبررات الطرف الآخر وتوضيح مبرراتك .
 - ٦- العفو فتميل للسلم والتسامح والتصالح ونسيان الموقف.
 - ٧- الفعل أن تفعل شيئاً لاستعادة توازنك الداخلى كممارسة الرياضة أو الفضفضة أو الاسترخاء. (الحسينى، ٢٠٠٩، ٢٠-٢٣)
- فالانفعالات من أهم العوامل التى تؤدى إلى الأمراض السيكوسوماتية بمختلف أنواعها ودرجات شدتها كاضطرابات الجهاز التنفسى والجهاز الهضمى والدورى والجلد والعضلات والصداع النصفى والغدد الصماء فظهور العوامل الانفعالية للمحن والضغط سابق لظهور التغيرات الجسدية أو وراء الانهيار الجسدى. (باطه ، ٢٠٠٢، ١٧٦-١٨٧)

فامتلاك الشاب لمهارات إدارة حياته تساعده على التوافق السريع الناجح مع الضغوط التى تواجهه الآن وفى المستقبل وقد أكدت ذلك نتائج بعض الدراسات أن إكساب الشاب مهارات الحياة له تأثير إيجابى على صحته النفسية ونجاحه وتوافقه الشخصى والاجتماعى وتقديره لذاته . (R, 2012), (N.S, 2010)

وقد تم دراسة إدارة الضغوط فى علاقتها بمتغيرات كثيرة دون تناولها فى علاقتها بالحوار الأسرى موضوع الدراسة الحالية وذلك فى حدود علم الباحثة.

٤) مهارة التخطيط واتخاذ القرار:

أن القدرة على اتخاذ القرار من المهارات الهامة المؤثرة فى حياة الشاب فهو يتخذ يومياً كم هائل من القرارات منها ما هو شخصى لمستقبله أو أمور حياته اليومية أو أسرى أو بمن حوله من أصدقاءه. (أبو حلو ، ٢٠٠٨، ٨)

ويعرف اتخاذ القرار بأنه العملية التى بمقتضاها تتم المفاضلة بين مجموعة من الاختيارات المتاحة ثم اختيار أحدهما بسبب الأفضلية فى تحقيق الأهداف التى يتبعها متخذ القرار بأعلى كفاية وفاعلية وضمن معطيات بيئية معينة. (موسى ، ٢٠١٠، ٣٠)

اتخاذ القرار يتم من خلال مجموعة من الخطوات المترابطة المتدرجة إلى أن يصل الهدف المحدد وتشمل الخطوات الدراسة وتشمل (تحديد المشكلة ووضع البدائل والاختيار من بينها) ثم الاستشارة ولا بد أن يتوفر فى الفريق الاستشارى العلم والخبرة والإعانة على تنفيذ القرار ثم الإعداد للتنفيذ الواقعى للقرار ثم التوضيح لمبررات اتخاذ القرار للمتأثرين به ثم التقويم.

(طارقجي، ٢٠١٠، ٨-١١)

٥) مهارة إدارة الذات:

وتعرف إدارة الذات بأنها معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها. (سليمان، ٢٠١٢)

وتعرف بأنها مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها ويتضمن مهارة إدارة الوقت وإدارة الانفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية.

(محمود، ٢٠١٢)

وتتكون إدارة الذات من مجموعة من الأبعاد منها وضوح الهدف والتخطيط للذات والثقة بالنفس وقوة التحكم فيها والتفكير الإيجابي.

(Edelson, 2008)

وتم دراسة إدارة الذات في علاقتها بأنماط الحوار الأسرى في دراسة واحدة في حدود علم الباحثة حيث توصلت إلى أن أنماط الحوار الأسرى الإيجابي تزيد من قدرة الأبناء على التخطيط لذواتهم وتمكنهم من التواصل مع الآخرين أما الحوار السلبي فيسبب عدم الثقة بالنفس والتردد في اتخاذ القرار وصعوبة مواجهة الفشل في تحقيق الأهداف.

(عبدالحميد؛ بدير ، ٢٠١٢)

واتجهت دراسات أخرى إلى إعداد برامج لتنمية إدارة الذات (حمدان، ٢٠١٨) (سليمان، ٢٠١٢) أو دراستها في علاقتها بمتغيرات أخرى كالصحة النفسية (محمود ، ٢٠١٢) أو إعداد مقياس لإدارة الذات لدى الشباب الجامعي. (منصور وآخرون، ٢٠١٥)

٦) مهارة التعليم المستمر:

أن الإحساس بالإنجاز الذي نشعر به عندما نتعلم شيئاً جديداً يدعم تقديرنا لذواتنا بدرجة كبيرة فتعلم شيئاً جديداً حتى إذا لم يكن هناك سبب يدفعك إلى ذلك يحسن من صحتك النفسية فالتعلم في حد ذاته سيجعلك تشعر أنك ستكون مفيداً للآخرين فإدارتك لحياتك تحتاج نجاحات منتظمة حتى وأن كانت صغيرة. (ليندنفيلد، ٢٠١٠، ١٦٣)

فالتعلم المستمر مدى الحياة من مهارات إدارة الحياة الهامة لجميع أفراد المجتمع والتي تؤثر إيجابياً على تقدمه وهذا ما دفع بعض البلدان مثل ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة إلى إنشاء وزارة مهارات الحياة.

فالتعلم أساس التنمية الشخصية ويساعد الفرد على وضع الأهداف المتجددة التي يسعى لتحقيقها في الحياة فتزيد من ثقته بنفسه وتؤدي إلى نوعية حياة أفضل أو تغيير مهني أو تساعد على أحداثهما .

(www. Skills. You need. com)

ثانياً: الحوار الأسرى:

للحوار الأسرى أهمية كبرى تحقق فوائد لاغنى عنها ولا يتم تحقيقها إلا إذا كان الحوار الأسرى فعال وإيجابي فهو يرشد الأبناء إلى كيفية التخلص من الجوانب السلبية ويشعرهم بأهميتهم ويؤكد على الصفات الإيجابية فيهم من خلال التشجيع والمدح ودعمهم المستمر من قبل أسرهم .

ويعرف الحوار الأسرى بأنه حديث بين شخصين أو أكثر حول موضوعات ذات اهتمام مشترك.

(Oxford University, 2001, 146)

ويعرف بأنه القدرة على التفاعل المعرفي والسلوكي والعاطفي مع الآخرين في الأسرة.

(ربيع ، ٢٠١٢ ، ٣٨٦)

أنواع الحوار :

أ-الحوار الإيجابي: وهو المناقشات التي تدعم الروابط الأسرية وتنمي التفاهم والمحبة بين الآباء والأبناء ويتطلب مهارات التعبير والاستماع ويصل بالأبناء إلى مرحلة التكامل والاستقلال ويتضمن أنماط الحوار التبادلي، النقاش والوجداني.

(Seikkula et al, 2012)

والحوار الإيجابي يتطلب من أطرافه الانتباه وحضور الذهن والإصغاء باهتمام والنظر إلى وجه المتحدث فالعين مرآة للتفاعل الداخلي بين طرفي الحوار في جو من الاحترام ، التركيز على نقاط الالتقاء .

(بكار، ٢٠٠٩ ، ٩ ، ١٠)

وتشمل الحوارات الإيجابية ما يلي:

- ١- الحوار النقاشي وهو يتم بهدوء بقدر كبير من التفاهم بين طرفيه .
(أحمد ، ٢٠١١)
- ٢- الحوار العابر وهو تلقائي كالتعليق على حدث في الأسرة أو مدخل لحوار آخر أطول.
- ٣- الحوار عن طريق العيون فالنظرات ولفة الجسد جزء من الحوار .
- ٤- الحوار الشعري الإيجابي به إطرء إيجابي على سلوكيات الأبناء لزيادة تماسك الأسرة ودفأها.
- ٥- حوار مرآة الآخر فالأسرة التي يتم فيها الحوار في ضوء الإحساس بالآخر وفهم مبرراته تتجح في تعديل سلوكيات أفرادها في المواقف الاجتماعية المختلفة.

(الصدیقی، ١٤١، ٢٠١١)

- ب- **الحوار السلبي** وهو المناقشات التي تزيد الخلافات الأسرية وتسبب الإحباط الأسرى لأفرادها ويسود الأسرة التوتر والاتصال اللفظي الخاطئ أو عدم وجود اتصال ويتضمن أنماط الحوار التعجيزي . التسلطي . العدوانى . المناورة . الطرف المسدود لا داعى للحوار .
السطحى . البرج العاجى . (طه، ٢٠١٨)

وتشمل الحوارات السلبية ما يلي:

- ١- الحوار العدوانى السلبي يظل أحد طرفيه صامتاً تاركاً الطرف الآخر متحدثاً مع نفسه أما يأس من التفاهم معه أو تجاهل له أو عناد ومكايده للطرف المتحدث.
- ٢- الحوار التسلطي طرف يعطى أوامر للآخر وعليه التنفيذ دون إبداء رأيه أو مناقشته أو الاعتراض على الأمر .
(الوايلى ، ٢٠١٠)
- ٣- الحوار المبطن فيه توريه تحمل المعنى المزدوج الإرياك وتشويش الطرف الآخر .
- ٤- الحوار المغلق رفض الحوار من بداية الأمر لأنه لا أمل منه .
- ٥- الحوار التعجيزى لا يرى فيه كل طرف سوى أخطاء وعيوب الطرف الآخر وأنه لا أمل ولا فائدة من النقاش .

- ٦- الحوار الكرو الغر ليس له هدف إلا الانتصار اللفظى على الطرف الآخر .

(المطيرى، ٢٠١٠، ١٣٠-١٣٥)

كما اتجهت بعض الدراسات نحو تنمية مهارات الحوار الأسرى أو التوعية به (أحمد ، ٢٠١٢) (الطلحي، ٢٠١٣) (نجم؛ الجدى ، ٢٠١١) (Jeczen, 2016) (Tavakolizajeh et al, 2015) بينما توصلت دراسات أخرى إلى أن افتقاد الأبناء للحوار مع الآباء يؤدي إلى العنف ويؤثر سلباً على تنشئتهم والقيم التي يتبنونها بعد ذلك (بدره ، ٢٠١٢) (صبان ؛ الزواد؛ عبدالمجيد، ٢٠١٢) (ابن خويا، ٢٠١١) (Xu, 2011). وتوصلت بعض الدراسات إلى أن تبادل الذكريات السعيدة بين أفراد الأسرة يساهم في تقليل التوتر في علاقات أفرادها وتحقيق التكيف ويدعم الروابط . (Bietti, 2010)

كما يزيد الحوار الأسرى الإيجابي من تقدير الذات لدى المراهقين ويسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي وينمي ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على المشاركة في الحوار في خارج الأسرة كالمدرسة. (عماني ، ٢٠١٥) (بن عماره؛ بوعيشه، ٢٠١٣) (Borup; Holstien, 2011) كما توصلت بعض الدراسات السابقة: التي وجود علاقة ارتباطية طردية بين الحوار الأسرى وكل من تعليم الوالدين وحجم الأسرة الأصغر وعكسية مع عمل الوالدين فانشغالهما بالعمل يقلل من فرص الحوار مع الأبناء كذلك عمرهما كلما قل كلما قل استخدامهما للحوار مع أبنائها (Keown; Palmer, 2014) (موسى، ٢٠١١) (عبدالحميد، بدير، ٢٠١٢) (الليديان، العبد اللطيف، ٢٠١٤).

فروض الدراسة:

أ) الفروض السيكمترية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجات على مقياس مهارات إدارة الحياة وعلى مقياس الحوار الأسرى لدى عينة من الشباب الجامعي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة والطالبات على مقياس مهارات إدارة الحياة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة والطالبات على مقياس الحوار الأسرى.

ب) الفرض الكليتي:

١- يوجد بعض العوامل الدينامية الكامنة المسؤولة عن انخفاض مستوى مهارات إدارة الحياة لدى عينة الدراسة من الطلبة والطالبات.

خطة الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٢٥) من الطلبة والطالبات بالفرقة الثانية بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بكفرالشيخ منهم (٣٠) طلبة، (٩٥) طالبات.

العينة الكليتيّة: تم اختبار الحالة الحاصلة على أدنى الدرجات على مقياس مهارات إدارة الحياة من الطلبة والطالبات من عينة الدراسة .

ثانياً: أدوات الدراسة:

تتقسم أدوات الدراسة إلى قسمين أدوات سيكومترية وأدوات كينيكية:

أ- الأدوات السيكومترية:

١- مقياس مهارات إدارة الحياة . إعداد الباحثة

٢- مقياس الحوار الأسرى. إعداد الباحثة

١- مقياس مهارات إدارة الحياة (إعداد الباحثة):

يتكون المقياس من (٦) بعداً مكون كل منهما من (١٠) بنود اعتمدت الباحثة في بناءه على مقاييس ذات صلة بمهارات إدارة الحياة ومقاييس للأبعاد الفرعية لها كمقياس كفاءة إدارة الوقت إعداد آمال عبدالسميع باظه (٢٠١٢) ومقياس إدارة الحياة إعداد عمرو رفعت عمر (٢٠٠٤) ومقياس إدارة الحياة للمرأة إعداد طلعت منصور وآخرون (٢٠١٥) ومقياس مهارة إدارة الحياة من أجل صحة أفضل Life Management Skills for Health 2013 إعداد منظمة الصحة العالمية ومقياس مهارات إدارة الحياة إعداد Miner 2010 ثم تم بلورة المقياس في ستة أبعاد (١٠) عبارات لكل بعد ولكل مفردة خمس استجابات متدرجة هي (موافق جداً، موافق، محايد، معترض، معترض جداً) وتأخذ الدرجات على التوالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص على المقياس إلى ارتفاع مهارات إدارة الحياة لديه والعكس صحيح واشتملت الأبعاد (مهارة إدارة الوقت، مهارة إدارة العلاقات

الاجتماعية، مهارة إدارة الانفعالات والضغوط، مهارة التخطيط والقدرة على اتخاذ القرار، مهارة إدارة الذات، مهارة التعليم المستمر).

تم حساب الثبات بإعادة التطبيق على (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بالمعهد بفواصل زمنية شهر ووصل معامل الثبات (٠,٨٨)، تم حساب الصدق باستخدام محك خارجي مقياس إدارة الحياة إعداد (الموافى وآخرون، ٢٠٠٩)، وإيجاد معامل الارتباط بين المقياسين بتطبيقها على (٣٠) طالباً وصل معامل الارتباط (٠,٨٦)، (٠,٨٥) لدى الطلاب والطالبات وهو دال إحصائياً.

٢- مقياس الحوار الأسرى (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس مقياس الحوار الأسرى (أحمد، ٢٠١٣)، واستبيان الحوار الأسرى (عماني، ٢٠١٥)، مقياس أنماط الحوار الأسرى (عبدالحميد؛ بدير، ٢٠١٢)، مقياس ثقافة الحوار الأسرى (حسين، ٢٠١٣)، استبيان واقع الحوار الأسرى (الهاجري وآخرون، ٢٠١٥) (الفريجات؛ مقابلة، ٢٠١٨) ثم أعدت المقياس ويتكون المقياس (٤٠) بنداً بعدين كل بعد مكون من ٢٠ عبارة مقسمة إلى الحوار الإيجابي والحوار الأسرى السلبي ويصلح المقياس لمرحلة المراهقة والشباب تم حساب ثبات المقياس بإعادة تطبيقه على (٣٠) طلاب وطالبات الفرقة الثانية بفواصل زمنية شهر وحساب معامل الثبات (٠,٨٧) تم حساب الصدق باستخدام محك خارجي وهو مقياس الحوار الأسرى إعداد

وتم إيجاد معامل الارتباط بين الدرجات على المقياسين بتطبيقها على مجموعة من الطلاب والطالبات (٣٠) طالباً و (٣٠) طالبة وكانت معاملات الارتباط على التوالي (٠,٨٠) (٠,٨٢) وهي دالة إحصائياً.

ب- الأدوات الكلينية:

١-المقابلة الشخصية الطليقة نسخ من إيمان الانترنت.

٢-دراسة الحالة للمراهقين والشباب. إعداد أمال عبدالسميع باظه (٢٠٠٥)

ويتضمن بيانات خاصة بالأسرة والوالدين والسمات البارزة في شخصيتهم وأسلوب معاملتهم للحالة وأهم ما يميز علاقتهم بها ومعلومات عن الأب والأم من وجهة نظر الحالة وبيانات خاصة بالحالة موضوع الدراسة حالته الدراسية من حيث المعاناة أو التفوق، لشغل وقت

الفراغ نظرتة المستقبلية المهنية أو للحياة بصفة خاصة ونظرتة لذاته وعلاقته بالوالدين والأخوة ، مصادر التوتر النفسى لديه. (باطه ، ٢٠٠٥)

ثالثاً: إجراءات الدراسة:

- ١- تم اختيار عينة الدراسة السيكمترية من طلاب الفرقة الثانية بالمعهد.
- ٢- تم إعداد الأدوات وتطبيق مقاسين لمهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى كما يدركه الأبناء وذلك من خلال إرسال رابط إلى مجموعة طلاب الفرقة الثانية ٣٠٠ طالب وطالبة على الواتس للإجابة عليهما وإرسال الاستجابات عبر الواتس والتعامل معها إحصائياً من خلال برنامج SPSS.
- ٣- تم اختيار عينة الدراسة الكلينيكية ممن حصل على أدنى الدرجات على مقياس مهارات إدارة الحياة ومقياس الحوار الأسرى كما يدركه الأبناء.
- ٤- تم عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة وفروض الدراسة ثم تقديم التوصيات والدراسات المقترحة مستقبلاً.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً: نتائج الدراسة السيكمترية:

أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية مجموعة من الإجابات على فروض الدراسة وهى :
الفرض الأول: وجد معامل ارتباط موجب دال بين الدرجة الكلية على مقياس مهارات إدارة الحياة والدرجة الكلية على مقياس الحوار الأسرى كما يدركه الأبناء لدى عينة من الشباب الجامعى.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين الدرجات على مقياس مهارات إدارة الحياة والدرجات على مقياس الحوار الأسرى كما يدركه الأبناء

المقياسان	معامل الارتباط	الدلالة
مقياس مهارات إدارة الحياة	٠,٦١٤	دال
مقياس الحوار الأسرى		

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين مهارات إدارة الحياة والحوار الأسرى كما يدركه الأبناء لدى عينة الشباب الجامعي وتنفقه هذه النتيجة مع دراسة (عبد الحميد، بدير، ٢٠١٢) حيث يوجد ارتباط بين الحوار الأسرى وإدارة الذات كما يتفق مع نتائج دراسة (بن عمارة، بوعيشه، ٢٠١٣) في ارتباط الحوار الأسرى مع الاتزان الانفعالي للأبناء.

الفرض الثاني: أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة الطلبة ومتوسط درجات مجموعة الطالبات في الدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الحياة.

جدول (٢)

الفروق بين متوسط درجات مجموعة الطلبة والطالبات على مقياس مهارات إدارة الحياة

المجموعات	م	ع	ت	مستوى الدلالة
الطلبة	١٧١,١٣	٥٢,٥٦	١,١٤٤	غير دال
الطالبات	١٦٠,٣٤	٤٢,٤١		

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة والطالبات على مقياس مهارات إدارة الحياة وقد يرجع ذلك إلى أن مهارات إدارة الحياة مهارات إنسانية ضرورية للجنسين، وأن الأسرة تحرص على تحقيق أهدافها في تربية أبنائها سواء كانوا بنين أو بنات دون تفرقة فجاءت الفروق غير دالة.

الفرض الثالث: أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة الطلبة والطالبات في الدرجة الكلية لمقياس الحوار الأسرى كما يدركه الأبناء.

جدول (٣)

الفروق بين متوسط درجات مجموعة الطلبة ومتوسط درجات مجموعة الطالبات على

مقياس الحوار الأسرى كما يدركه الأبناء

المجموعات	م	ع	ت	مستوى الدلالة
الطلبة ن=٣٠	١٣٩,٩٠	٢٥,٦٣	٠,٧٢٦	غير دال
الطالبات ن=٩٥	١٣٦,٣٣	٢٢,٧٠		

يتضح من الجدول السابق أن عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الطلبة والطالبات على مقياس الحوار الأسرى كما يدركه الأبناء وقد يرجع ذلك إلى أن النمط السائد للحوار الأسرى في الأسرة إما إيجابي لدى أفراد الأسرة من الجنسين أو سلبي لدى الجميع فيعاني الجنسين منه .

ثانياً: نتائج الدراسة الكلينية:

ينص الفرض "توجد مجموعة من العوامل الدينامية المسؤولة عن انخفاض درجة مهارة "إدارة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اختيار حالتين حاصلين على أدنى درجة على مقياس إدارة الحياة.

وقد أتبعته الباحثة في دراستها للحالتين ما يلي:

- ١-تطبيق استمارة دراسة الحالة لكل حالة على حدة.
- ٢-إجراء مقابلات حرة مع كل حالة على حدة.
- ٣-تعقيب الباحثة على أداء الحالتين على المقاييس السيكومترية والكلينية ومدى الاتساق بينهما وجاءت النتائج على النحو التالي:

الحالة الأولى:

١-بيانات الحالة الأولى الحاصلة على أدنى درجة على مقياس إدارة الحياة:

النوع: أنثى.

السن: ١٩ سنة.

العمل : طالبة بالفرقة الثانية بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بكفرالشيخ.

الدرجة : على المقاييس إدارة الحياة ١١٨+ الدرجة على الحوار الأسرى، ٨٥

٢-تاريخ حياة الحالة من خلال استمارة دراسة الحالة والمقابلات الكيمنية . الحالة تنتمي

إلى أسرة مكونة من (الأب . الأم . أخ وأخت) الحالة ترتبها الأول ولديها أخت بكلية دراسات إسلامية وأخ بالصف الأول الإعدادي والأم والأب مدرسين بالأزهر ومن أهم ما ذكرته الحالة أن الأب رغم حصوله على الدكتوراه إلا أنه في رأى أولاده فظ قاسى لا تفاهم سوى بالضرب ماضى جداً كل ما يسعده الفلوس أما الأم هي طاقة النور في حياتهم لأنها استمرت في الحياة مع هذا الأب من أجلهم معاملة الوالدين للحالة حسنة حيث ذكرت

الحالة أنها الأقرب لأبيها لأنها تريحه بالكلام وتنفيذ أوامره دون اعتراض أو نقاش ولأنهم يعيشون بالريف اقترحت أن تعمل مشروع حضانة بالدور الأرض بالبيت وأنها ستديرها ونفذت المشروع مما أثلج صدر الأب الذي يحصل الاشتراكات كل شهر من أولياء الأمور وعلى الحالة أن تنظف الحضانة وتدرس للأطفال وترعاهم دون أى مقابل أما الأخت الأخرى فالعلاقة بينها وبين الأب أسوأ ما يكون يضربها ويحبسها وتكسر أوامره وترى الحالة أن الاستسلام لجبروت هذا الأب هي الطريقة الصحيحة للتعامل معه إلى أن يريد الرحمن بالخروج من تحت سيطرته بالنسبة للحالة فهي:

-لديها كم من الطموح والآمال حيث كانت تنتمى أن تدخل أعلام والأب رفض . تأمل أن تعمل وتكمل ماجستير ودكتوراه وتعين في الجامعة مع عملها بالصحافة التي تحبها لكن ترى أن واقعها لن يتيح لها تحقيق أى حلم.

-تفضل الأم عن كل الدنيا وترى أنها ضحت كثيراً من أجلهم وأن الأب لا يستحقها لأن الأم ذكرت لها عند سفر الأب فترة كانت تنتظره وقد أعدت لاستقباله الطعام الذي يحبه وتفاجأت الحالة أن إياها عند دخوله البيت بعد غياب شهر يقول وهو على باب البيت "كنت مرتاح من القرف المشكل" فتذهب الأم والأولاد دون أى تعليق إلى الغرفة الأخرى تاركين الأب لوحده من وقع الصدمة.

نتائج تحليل المقابلة الكلينيكية للحالة الأولى: يتضح من خلال المقابلات التي تمت مع الحالة مجموعة من العوامل الدينامية المسئولة عن انخفاض مهارة إدارة الحياة لدى الحالة، الحالة أقدمت على قطع شريان يدها ثلاثة عشر مرة عقب كل خناقة بين الأب والأم ورغم عملها في إدارة الحضانة كمديره وعامله ومدرسة كى لا يدفع الأب راتب الثلاثة إلى أنها تحرص على ألا تطلب من أبيها أى فلوس كى لا ينقلب عليها ويهينها فتلجأ إلى إخفاء بعض فلوس الدروس الخصوصية التي تعطيتها للأطفال الحضانة كى تدبر مصروفاتها أو تساعد أمها أو أخواتها .

-الحالة تلجأ إلى كبت مشاعرها وانفعالاتها من غضب وكره للأب على أمل أن يأتي يوماً تترك فيه البيت .

-الحالة لديها طموح وآمال كبيرة وتشعر بعجزها عن تحقيقها خاصة بعد أن بدأ يتقدم لها شباب للزواج وبدأ هذا الأب يضغط كى يخف عدد من يعول من وجهة نظره فتقوم خناقات معها ومع الأم لرفضها الزواج من عريس ميسور الحال لن يكلف الأب شيئاً فى الزواج.

-الحالة رغم أن الأب مختلف فى تعامله معها إلى أن الجو الأسرى يسوده الحوارات السلبية مما جعلها تقدم على الانتحار ثلاثة عشر مرة وقد يكون كعقاب للأب أو لصرف انتباه الوالدين عن الخلافات التى بينها إلى الاهتمام بها.

الحالة الثانية:

١-بيانات الحالة الثانية:

النوع: ذكر.

السن: ١٩ سنة.

العمل : طالب بالفرقة الثانية بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية بكفرالشيخ _ مبيض محارة _ عامل فلاحة باليوم + كاشير فى إحدى المحلات + الخ .

الدرجة على مقياس إدارة الحياة منخفضة ٩٠.

والدرجة على مقياس الحوار الأسرى ١١٠.

تنتمى الحالة إلى أسرة مكونة من (الأب . الأم . أخت وأخ) الحالة ترتيبها الأول ولديه أخت فى كلية تجارة وأخ فى ابتدائى الأب بخيل ضعيف أمام أخواته لا يكسر لهم أمر لدرجة أن يطلب عم الحالة من أبوه أن يرسل الحالة للعمل فى أرض عمه لتوفير أجره عامل لعمه فى الوقت الذى يذهب أولاد عم الحالة إلى كلياتهم ولا يعملون بأرضهم يعيشون جميعاً فى حياة مشتركة الأب أصغر أخواته وكل أموالهم فى يد العم الأكبر يذكر الحالة أنه لا يتذكر أن أبوه حضنه مرة أو قال له كلمة كويسه الأب لا يتنفس مع أخوه لكن يطيح فى زوجته وأولاده فيشتم الأم بأقذر الكلمات يذكر الحالة أنه فى مرة من المرات طالبة أبوه بإيجار لغرفته وثمان فاتورة الكهرباء خاصة بعد أن رسب فى الثانوية العامة مما دفع الحالة للاعتماد على نفسه والعمل مبكراً رغم أنهم ميسورى الحال لكن مالهم تحت سيطرة العم فيذكر الحالة أنه قال لنفسه أنا هعتبر نفس ليتيم لأهل له وأن عليه أن بينى حياته وحده مم دفعه للعمل منذ كان فى الإعدادية ونتيجة كلام الأب القاسى أو معايرته للابن بالرسوب فى الثانوية ومصاريفه قرر أن يقلل عدد وجبات طعامه ويقلل كمية الطعام فتأكل الحالة وجبه واحدة شئ خفيف بسكويت وتظل عليها إلى صباح اليوم التالى إلى أن عمل بإحدى الكيانات الخيرية وأصبح له راتب مجزى فكان يطلب طعام من أى مطعم ليأكل لأن البيت رغم أنهم ميسورى الحال

يأتى عليهم أيام لا يوجد به سوى العيش والجبن الأم مغلوبة على أمرها، الأخوة كل واحد فى حالة إلى أن ترك العمل وعاد للعمل مبيض محارة ثانية يوم يعمل وأيام لا يعمل.

نتائج تحليل المقابلة الكلينيكية للحالة الثانية:

- يرجع انخفاض مهارة إدارة الحياة إلى التعامل مع الحالة من قبل أفراد الأسرة والعائلة من أعمام وعمات وأولادهما بكل أشكال الحوار الأسرى السلبي من سخرية وتجاهل ومعايرته بفشله ورسوبه فى الثانوية العامة حتى يعد نجاحه فيها والتفرقة فى المعاملة بينه وبين أولاد عمه حيث يطلب منه أن يعمل فى الأرض بينما يتفرغ أولاد العم للمذاكرة فى كلياتهم العادية وليست من كليات القمة مثلاً فتذكر الحالة هم مش أحسن منى لا دخلوا طب ولا هندسة علشان اشتغل عندهم وببلاش من هنا قررت الحالة الاعتماد على النفس والعمل لدى الآخرين كى يحصل على راتب.

- قد يرجع انخفاض مهارة إدارة الحياة لدى الحالة إلى عدم وجود هدف وطموح وآمال يسعى لتحقيقها فعندما سألت هتعمل أية بعد التخرج؟ أى حاجة وقتها أبقى أفكر. يخطط لتأمين قوت يومه فقط لا يفكر فى أبعد من ذلك ونتيجة للرسوب فى ثانوية عامة يعامله الجميع على أنه أقل منهم من الأعمام والأب وأولاد العم مما جعله يميل للوحدة والانعزال فيجلس فى غرفته طوال اليوم لا يفكر أحد أفراد عائلته أنه لم يراه طوال اليوم لدرجة أنه أعطى أحد زملائه عشرون جنيها وقال له أن يحضر هديه له فى عيد ميلاده ويفأجاه بها أمام أهله.

- يشعر باليأس والضيق من حياته ولا يرغب فى أى شيء ولا حتى الحياة نفسها فقد صرح أنه أحياناً يفكر فى الانتحار ولا يدير انفعالاته السلبية بالشكل الصحيح كممارسة رياضة أو الفضفضة لأن علاقاته محدودة وسطحية.

الحالتين يفتقرا للمهارة لإدارة الحياة إلا أن الحوار الأسرى السلبي ليس العامل الوحيد لمسئول عن افتقادها فعدم تحديد أهداف للحياة والعجز عن إدارة الانفعالات والضغط وسوء وضيق العلاقات الاجتماعية كما فى الحالة الثانية أو وجود أهداف للحياة وطموح وآمال كبيرة مع الإحساس بالعجز عن تحقيقها وكبت الانفعالات كما فى الحالة الأولى كل هذه العوامل الدينامية تقف وراء انخفاض درجتهما على مقياس مهارة إدارة الحياة

التوصيات:

- ١- إرشاد الوالدين بأهمية امتلاكهم لمهارات التواصل الأسرى الفعال مع أبنائهم من أجل استطاعت أبنائهم إدارة حياتهم بعد ذلك.
- ٢- إرشاد الوالدين لأهمية تدريب لأبناء على مهارات إدارة الحياة من أجل نجاحهم وسعادتهم فيها.
- ٣- قد تلقت الدراسة الحالية الانتباه إلى أهمية عمل مؤسسات التنشئة الاجتماعية ، المدرسة ، الإعلام على تقديم فرصاً للتدريب المناسب للمراحل العمرية المختلفة على مهارات الحياة ، كذلك تقديم الإعلام لبرامج إرشادية للوالدين ترشد لطرق التواصل الناجح مع الأبناء.

بحوث مقترحة:

- ١- إعداد برنامج إرشادى لتنمية مهارات التواصل الأسرى لدى عينة من الآباء والأمهات.
- ٢- دراسة للعلاقة بين المعاناة من الضغوط لدى الأبناء وأنماط التواصل الأسرى لديهم.
- ٣- إعداد برنامج إرشادى للتدريب على مهارات إدارة الحياة لدى الشباب.

المراجع

١. إبراهيم أنيس؛ وآخرون. المعجم الوسيط، دار إحياء ، بيروت
٢. ابن خويبا، أدريس . فاعلية الحوار الأسرى ودوره في تنشئة الطفل، مجلة دراسات اجتماعية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات (٢٠١١).
- والخدمات التعليمية، الجزائر، (٩)، ٩-١٨.
٣. أبو حلو ، نعمة .(٢٠٠٨). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى القيادات النسوية في المجتمع المدني الفلسطيني ، مركز شؤون المرأة، غزة.
٤. أبو عاصي، دعاء. إدارة الوقت لدى الموهوبين أكاديميا وعلاقتها بمستوى الطموح، مجلة كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس. (٢٠١٢).
٥. أحمد ، سليمان على الحوار الأسرى المتطلبات والمعوقات في المجتمع السوداني، مجلة مسارات معرفية،مركز دراسات المرأة ، ١، ٥٠-٦٥.
٦. أحمد ، سليمان على . الحوار الأسرى المتطلبات والمعوقات في المجتمع السوداني ورقة عملية ، المنتدى الدوري في الحوار الأسرى، الخرطوم، مركز ثقافة التنمية الاجتماعية، وزارة الرعاية والضمان الاجتماعي.
٧. أحمد، حنان حسن . استخدام المدخل المعرفي لزيادة وعي الطالبات الجامعيات المقبلات على الزواج بالحوار الأسرى (٢٠١٢).
- مصر: مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، جامعة حلوان ، (٣٣) ، ٣٢٩٩-٣٣٦٨.
٨. أحمد، سليمان على . الحوار الأسرى المتطلبات والمقومات في المجتمع السوداني، مجلة مسارات معرفية،مركز دراسات المرأة،(١)، ٥٠-٦٥.

٩. باظه ، أمال عبدالسميع الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠٠٢).
١٠. باظه ، أمال عبدالسميع كراسة دراسة الحالة ، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠٠٥).
١١. باظه ، أمال عبدالسميع اضطرابات التواصل وعلاجها، ط٢، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠١٠).
١٢. باظه ، أمال عبدالسميع جودة الحياة النفسية، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠١٢).
١٣. باظه ، أمال عبدالسميع تنمية الإبداع، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠١٣).
١٤. باظه، أمال عبدالسميع . تربية الأطفال، الانجلو المصرية، القاهرة. (٢٠١٢).
١٥. بانر، كليبر . (٢٠٠٨). السيطرة على الأحاسيس والمشاعر وإدارتها، الدار العربية للعلوم ، لبنان.
١٦. بدره، حوريه . (٢٠١٢). الحوار الأسرى وعلاقته بالقيم الاجتماعية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجوائز، (٩)، ١١٥-١٢٨.
١٧. البكار ، نادره محمد حسن الحوار الأسرى وأثره في بناء الشخصية المسلمة، ماجستير ، كلية الدعوة الإسلامية ، جامعة أم درمان بالسودان. (٢٠١٥).
١٨. بكار، عبدالكريم . (٢٠٠٩). التواصل الأسرى، الإسلام اليوم ، الرياض.
١٩. بن عماره ، سميه ؛ الحوار الأسرى وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين بوعيشه، نور . (٢٠١٣). ، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة ٩-١٠ أبريل، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

٢٠. بوشللق ، نادية .(٢٠١٣). الاتصال الأسرى ودوره فى تفعيل العلاقات داخل الأسرة، الملتقى الوضع الثانى حول الاتصال وجوده الحياة فى الأسرة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة قاصدى مرياح ورقله ، أيام ٩ ، ١٠ أبريل.
٢١. حسن ، نعمة . (٢٠١٥). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الدمام وأثر ذلك على تحصيلهن الدراسة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١ (١٦٣)، ٩٤-٥١
٢٢. حسين، نجلاء سيد . ثقافة الحوار وعلاقتها ببعض قيم الانتماء الأسرى لدى الأبناء المراهقين ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة، ٣٠ ، ٤٨٩-٥٣٥.
٢٣. الحسينى ، أيمن . (٢٠٠٩). لا تغضب ، ابن سينا، القاهرة.
٢٤. حماد ، سهيلة زين العابدين حوار الآباء مع الأبناء حق للأبناء، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطنى، الرياض. (٢٠١٠).
٢٥. حمدان، إسامة محمود . فاعلية برنامج علاج وظيفى لتحسين إدارة الذات لذوى الإعاقة الحركية فى قطاع غزة، دكتوراه، الجامعة الإسلامية بغزه. (٢٠١٨).
٢٦. خليل كمال كامل. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية ثقافة الحوار وعلاقتها بتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة بفلسطين، دكتوراه إرشاد نفسى، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.
٢٧. الذيايات ، نارمان مدا الله؛ فاعلية برنامج إرشادى جمعى يستند إلى نظرية التحليل التفاعلى فى تنمية التوافق الزوجى وأساليب إدارة الحياة لدى عينة من الأمهات حديثات الأمومة فى محافظة الكرك ، دكتوراه، الدارسات العليا ، جامعة مؤتة، الأردن.

٢٨. ربيع، عبدالمجيد محمد . الحوار العائلي وأثره في التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الإعدادية في محافظة الأنبار، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٢ ، ٣٨٦-٤٠٧ .
٢٩. سليمان، محمد عبدالرحمن سيد . (٢٠١٢). أنماط السلوك اللاتكفي لدى الأطفال المعوقين عقلياً، ماجستير، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.
٣٠. سويد، جيهان . (٢٠١٧). فعالية برنامج معرفى سلوكى فى إدارة الحياة لخفض ضغوط العمل والارتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة من الممرضات السعوديات والمصريات، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٥٥ (٩)، ٣٣٥-٣٩٠ .
٣١. صبان ، انتصار سالم ؛ العنف الأسرى وعلاقته بالحوار داخل الأسرة ، مجلة الزواد، الجوهرة محمد ؛ البحوث الأمنية ، السعودية ، ٢١ (٥٢)، ١٣١-٢٠١ . عبدالمجيد بثينة أحمد؛ الرفاعى ، صباح قاسم . (٢٠١٢).
٣٢. الصديقى، بحر بنت عبد الرحمن . (٢٠١١). مكانة الحوار ومعوقاته فى تنشئة الأبناء فى الأسرة السعودية ، دكتوراه ، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطنى، الرياض .
٣٣. طارقجى، عبدالعزيز محمد. الاستراتيجيات الخمس فى اتخاذ القرار وحل المشاكل وإدارة الذات ومهارات تفعيل وتنظيم الوقت، ط٢، الجمعية الفلسطينية لحقوق الإنسان، - (٢٠١٠).
- www.statejek.com
٣٤. الطلحى ، عوض بن على بناء نموذج منظم للعلاقات بين أساليب النفسية الأسرية والتفكير غير العقلانى والحوار الأسرى والتوافق النفسى والاجتماعى، الرياض، جامعة نايف للعلوم الأمنية. (٢٠١٣).

٣٥. طه، مصعب عمر الحسن. الحوار الأسرى وأثره في الحد من ظاهرة التطرف، مجلة دراسات مجتمعية مركز دراسات المجتمع، (١٦)، ١-٣٢. (٢٠١٨).
٣٦. الظاهر، نعيم . (٢٠١٣). الإدارة الفعالة للوقت، عالم الكتب ، أريد، الأردن.
٣٧. عبدالحليم، إيمان محمد الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات الحياة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢، ١١٣٩ - ١١٦٢.
٣٨. عبد الحميد، رشا عبدالعاطي أنماط الحوار الأسرى وعلاقتها بإدارة الذات لدى الأبناء، راغب؛ بدير ، إيناس ماهر مجلة بحوث التربية النوعية ، كلية التربية النوعية ، الحسيني . (٢٠١٢). جامعة المنصورة، (٢٧)، ٤٤٦-٤٨١.
٣٩. عبدالرحمن، حفصه. الحوار الأسرى لتحديدات والمعوقات ، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، الرياض. (٢٠١٠).
٤٠. عبدالسلام، عيبر محمد على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي ، دكتوراه، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
٤١. عبدالوهاب، أماني أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة (توجهات مستقبلية) ٨-٩ ديسمبر.
٤٢. عليان، ربحي مصطفى . أساسيات إدارة الوقت للوظيفة والحياة العامة، جريب، عمان. (٢٠١١).
٤٣. عماني، مسعودة . (٢٠١٥). الحوار الأسرى وأثره على تقدير الذات لدى المراهق ، دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية ، ١٢ ، ٥٩-٦٦.

٤٤. عمر، عمرو رفعت . العلاقة السببية بين متغيرات إدارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقين (٢٠٠٤).
- المكفوفين، المؤتمر السنوى الحادى عشر . الشباب من أجل مستقبل أفضل، جامعة عين شمس، ٢، ٨٥٣-٨٩٧.
٤٥. الغافرى، فوزية بنت خلعان. (٢٠١١). الوقت ورفع مستوى التحصيل لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بعبرى ، ماجستير، جامعة نزوى بعمان.
٤٦. الفريحات، عفاف متعب أحمد؛ مقابلة، نصر يوسف مصطفى . (٢٠١٨). القدرة التنبؤية لبيئة التواصل الأسرى والكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر فى محافظة عجلون، جامعة القدس المفتوحة، ٨ (٢٤)، ١٦٣-١٨٠.
٤٧. الفقى ، إبراهيم . (٢٠١٣). إدارة الوقت ، دار الزاوية ، القاهرة.
٤٨. اللحيان، مريم بنت محمد ؛ بعض العوامل الاجتماعية المؤثرة فى الحوار الأسرى، العبد اللطيف، لطيفه بنت عبدالعزيز. (٢٠١٤).
٤٩. الليمون، حازم محمد ؛ إدارة الوقت وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الزغائيل، أحمد سليمان مؤتة، ماجستير، مؤتة ، الأردن. (٢٠١٦).
٥٠. ليندنفلد، جيل. (٢٠١٠). دستور تقدير الذات ، جريب، السعودية .
٥١. محمد، وفاء ؛ صالح ، مروان. (٢٠١٠). مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسى وبعض المتغيرات لدى طلبة جامعة أريد الأهلية ، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٤ (٣)، ٣٥٧-٤٠٢.
٥٢. محمود ، ليلى . (٢٠١٠). فن التواصل مع الآخرين وتحقيق أعلى معدلات النجاح ، دار مصطفى ، القاهرة.

٥٣. محمود، هويده حنفى . الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية، ١١(٤)، ٥٤١-٦١٨.
٥٤. المزين، سليمان. (٢٠١٢). فعالية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى فى ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (١)، ٣٦٩-٤٠٤.
٥٥. المطيرى، سارة بنت هليل فاعلية الحوار مع الأبناء، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطنى ، الرياض. (٢٠١٠).
٥٦. منصور ، طلعت ؛ ريان، الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعى، ٤٢، ١٢٣٥-١٢٦١.
٥٧. الموافى، فؤاد حامد؛ عمر، العلاقة بين إدارة الحياة والسعادة لدى طلاب الجامعة ، عمرو رفعت ؛ أبو زيد، أحمد محمد (٢٠٠٩).
٥٨. موسى ، شهزاد . القدرة على اتخاذ القرار وعلاقتها بمركز الضبط، دار الصفاء ، عمان. (٢٠١٠).
٥٩. موسى، منى حامد إبراهيم الحوار الأسرى ممارساته ومعوقاته داخل الأسرة السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، (٢١) ٤٧٥-٥٠٧.
٦٠. نجم ، منور عدنان محمد ؛ الجدى ، عائدة محمد حامد دور الوالدين فى فلسطين فى تنمية مهارات الحوار لدى الأبناء دراسة ميدانية ، مؤتمر التواصل والحوار التربوى نحو مجتمع فلسطينى أفضل، الجامعة الإسلامية بغزة، ١٢٧-١٨٦. (٢٠١١).

٦١. الهاجرى ، تهانى منقاش ؛ واقع الحوار الأسرة بين الوالدين والأبناء فى دولة الرشيدى، غازى عيزان ؛ الكويت، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ١ (٨٩) ، العبد الغفور ، محمد محمود ٢٩-١ .(٢٠١٥).
٦٢. الـوايلى ، حصـة بنت الحوار الأسرى التحديات والمعوقات ، مركز الملك عبدالرحمن .(٢٠١٠). عبدالعزيز للحوار الوطنى، الرياض.
63. Bietti, Lucas M. (2010). Sharing memories family conversation and interaction Discourse and society, 21,5.
64. Borup, Ina K; Holstien, Bjorn. E. (2011). Family relation and outcome of health Emotion dialogues with school nurses in Denmark, Nordic, J, of Nursing Research, 31 (4), 2330-2350.
65. Cemaloglu, N; Filiz, S. (2010). The relationship between Time management skills and Academic Achievement of potential Teachers, Eduo, Rese, Quarterly, 33 (4), 3-23.
66. Ciccetti, D, .(2010). Resilience under conditions of extreme stress a , multilevel perspective, world psychiatry, 9 (3), 145-154.
67. Clark. V. A; Duwe, G .(2015). An outcome Evaluation of a prison – Based Life skills program the power of people, international J, of, offender therapy & Comparative Criminology 59 (4) 384-405.

68. Edelson, Stephen M. Self management
(2008). (<http://www.autism.org/selfmange.html>).
69. Groyberg, B; Manage your work, manage your life
Abrahams, R. (2014). Harvard Business Review, 92(3), 58–66.
70. Gyorgyi, Lakatosne Intentional life management and project
Szuhai,.(2018). management in everyday lives;
Emprlrcal Research, PhD, University
Vern, Croatia.
71. Jeczen, Jaroslaw Blical–Theological basis for dialogue
. (2016). about the marriage and the family in
today’s world, Phd, Department of
social life of family, University of Lublin.
72. Karade, E; Basaran, A; The Relationship between the leadership
Korkmaz, T. (2009). styles and job satisfaction As Perceived
by teachers in Turkish Elementary
schools Marmara University institute of
Education sciences.
73. Keown, Louise; Palmer Comparisons between paternal and
Melanie. (2014). maternal involvement with sons: early to
middle childhood. Early child
Development and care 184 (1), 99–117.
74. Kimberly, M. Prenda Planning for the future: Alife
. (2001). management strategy for Increasing
control and life satisfaction in Adulthood,
psychology and Aging, 16 (2), 206–216.

75. N, Gharamaleki; S, Rajabi .(2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students, social and Behavior science, 5, 1818-1822.
76. Oxford student's dictionary of English.(2001): London, Oxford university press.
77. Pettegrew, L; Day, C. (2015). Smart phones and mediated relationships: the changing face of relational communication, review of communication, 15 (2), 122-139.
78. Prasanna, Bala, .(2014). Your career-Don't let it manage you A few tips to manage career security, 2 may, IBM program Manger IEEE Maine Section PACE-Univ of Maine, Orono.
79. R, Fallahchai . (2012). Effectiveness of Academic and life skills instruction the freshmen Academic Achievement. J. of. Life science and Biomedicine 2 (4), 137-141.
80. Seikkula, Jaakko; Steve M; Roland , E. (2012). Making sense of multi-Actor dialogues in family therapy and network meetings, J. of . marital & family therapy , 38 (4), 4500-4532.
81. Skills You need, .(2018). Available on www.skills you need. Com, published by skills you need LTD 2018.ISBN:978-1-911084-15-0.

82. T, Ahadi Gatab; N, Shayan; R, Tazangi; M, Taheri. (2011). Students Life quality prediction based on life skills, social and Behavior science, 30, 1980–1992.
83. Tavakolizadeh, M.E; Jahanshir, G; Robert, F. (2015). The Effectiveness of communication skills training on marital conflict and its different aspects in women, procedia social and behavioral sciences, 171 (3), 1888–1921.
84. Wang, W. Ch; Kao, CH. H; Huan, T. Ch; Wu, CH. (2011). Free Time management contributes to better Quality of life: A study of Undergraduate students in taiwan. Journal of Happiness stud; 1 (12), 561–573.
85. Xu, Qi. (2011). May the family Dialogue: Language Accultwation and its Impact on perceived family conflict among Asian Americans. Bard college new, York.
86. Y, Nami; M, Nami; K, Eishani. (2014). The students Mental Health Status, Social and behavior Science, 114, 846–844.