



Cross Mark

## خطة عمل برنامج إرشادي لتنمية مهارات المرأة الريفية في مجال إدارة الحياة بمحافظة كفر الشيخ

منال فهمي إبراهيم علي

كلية الزراعة جامعة كفر الشيخ

## المخلص

استهدف هذا البحث بصفة رئيسية وضع خطة عمل برنامج إرشادي لتنمية مهارات المرأة الريفية في مجال إدارة الحياة بمحافظة كفر الشيخ، وتم اختيار محافظة كفر الشيخ كمنطقة لإجراء هذا البحث، تم اختيار مركز كفر الشيخ عشوائياً من بين المراكز العشر التابعة للمحافظة، وتم اختيار قرية روبنة عشوائياً من بين قرى المركز، تضمنت شاملة البحث جميع الريفيات الحائزات وزوجات الحائزين بقرية البحث فتمين أن عددهم 1800 حائزة وزوجة حائز من واقع كشوف حصر الحائزين بالجمعية التعاونية الزراعية بروبنة (سجل 2 خدمات)، أعقب ذلك تحديد حجم العينة بواقع 10% من الشاملة فبلغ قوامها 180 مجوثة تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وجمعت بيانات هذا البحث عن طريق الإستبيان بالمقابلة الشخصية، واستخدمت التكرارات والنسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والمتوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري، وتتلخص أهم نتائج هذا البحث فيما يلي: 1- أن 84.5% من المبحوثات مستوى تنفيذهن لمهارات إدارة الحياة ككل منخفض ومتوسط 2- وأن حوالي 71%، و80%، وحوالي 83%، وقرابة 82% منهن مستوى تنفيذهن لمهارات إدارة الوقت، وإدارة الذات، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار منخفض ومتوسط علي الترتيب.

الكلمات الدالة: برنامج إرشادي، خطة عمل، مهارات، إدارة الحياة، المرأة الريفية، كفر الشيخ



## المقدمة

تشهد الحياة المعاصرة تسارعاً ملحوظاً في التغيرات والتطورات على مختلف الأصعدة، مما يستدعي أن يمتلك الأفراد مجموعة من المهارات التي تمكنهم من مواكبة متطلبات الحياة والتكيف مع تحدياتها بطريقة إيجابية. ويعتبر تعليم مهارات إدارة الحياة هدفاً أساسياً في التربية الحديثة، لما له من دور في بناء شخصية الفرد وتطويرها، وإعداده للتعامل مع تحديات العصر ومشكلاته اليومية. كما تساهم هذه المهارات في تحويل الفرد إلى شخص مبدع ومنتج وفعال على المستويين المحلي والعالمي، قادر على الإسهام في التنمية وإحداث التغيير الإيجابي، ليعيش حياة أفضل في عصر يتسم بالتطور المعرفي والتكنولوجي المتسارع، (المعاوي ومفلح، 2020).

وتعد الأسرة الريفية الوحدة الأولى التي يقوم عليها بناء المجتمع الريفي والتي توجه له كل جهود التنمية، كما تعتبر المرأة الريفية محور هذه الأسرة لما تتحمله من أعباء يفرضها عليها النظام الاجتماعي، لتعدد الأدوار التي تمارسها المرأة الريفية سواء كانت هذه الأدوار داخل المنزل أو خارجه، (عمر، 1992). وظهر في الآونة الأخيرة اتجاه عام للاهتمام بالمرأة وقضاياها على المستوى الدولي والإقليمي والمحلي، وتعالق الأصوات لتمكينها والعمل على إيجابها بكامل طاقتها على مختلف المستويات والقطاعات للمشاركة في تيسير حركة المجتمع، (الطنوبى، 1998).

والمرأة الريفية عماد التنمية الريفية وتطوير المجتمع الريفي نظراً لمساهماتها الحيوية في إدارة أسرة معيشية معقدة وتتبع استراتيجيات متعددة لكسب العيش وتشمل أنشطتها عادة إنتاج محاصيل زراعية، والعناية بالحيوانات وتجهيز وإعداد الطعام، والعمل نظير أجر في مؤسسات زراعية أو مؤسسات ريفية أخرى، والعمل بالتجارة والتسويق، ورعاية أفراد الأسرة والعناية بالمنزل، (منظمة الأغذية والزراعة، 2011).

ونظراً لتعدد المعوقات والصعوبات والمشاكل التي تواجه المرأة الريفية بتنوع الأدوار التي تقوم بها والتي تستوجب معالجتها وتذليلها بغية إدماج النساء الريفيات في عملية التنمية الريفية المتكاملة، منها معوقات اقتصادية ومعوقات اجتماعية ذات الطابع المؤسسي وفي ضوء هذه المعوقات يمكن استخلاص الاحتياجات اللازمة للنهوض بواقع المرأة الريفية والتي انعكست على شكل استراتيجيات تبناها الإرشاد الزراعي لتنمية المرأة الريفية، (الحجري، 2013).

وتتوقف قدرة المرأة الريفية على القيام بهذه الأدوار بقدر ما حصلت عليه من معلومات ومعارف، وما نالت من تدريب وتأهيل وتنقيف، والذي يتوقف بدوره على مدى قيام الإرشاد الزراعي بالاهتمام بتحقيق أهدافه في هذا الصدد بوصفه أحد التنظيمات التنموية الهامة في المجتمع الريفي، وأحد المصادر المعلوماتية الموثوق بها من أجل النهوض بمستوى الريفيات اقتصادياً واجتماعياً وثقافياً، وتدعياً لدورهن الفعال في إحداث واستمرار التغيير الإيجابي المرغوب في المجتمع الريفي، (عبدالله ومنال، 2016).

وبما أن مهارات المرأة بصفة عامة والمرأة الريفية بصفة خاصة هي الوسيلة المباشرة للتفاعل بسهولة مع المواقف الحقيقية للحياة على أساس تعبير عن الكفاءة في الحصول على المعلومات وكيفية استخدامها والاستفادة منها في حل المشكلات التي تواجهها في حياتها مع السهولة والبسر في أداء الأعمال بدرجة من الإتقان في أقل وقت وجهد ممكن مع استخدام مختلف قدراتها الحسية والجسمية والعقلية في إنجاز أي عمل تقوم به، (رمضان، 2016).

ويعد الإرشاد الزراعي أحد النظم التعليمية التي تستهدف الارتقاء بالأسرة الريفية، وتحقيق مزيداً من السعادة والرفاهية لأفرادها عن طريق إحداث تغييرات سلوكية مرغوبة في معارف ومهارات واتجاهات جمهور الريفيين من الرجال والنساء على السواء، إلا أن كم الرسائل الإرشادية الموجهة إلى الزراع يفوق ما يقم إلى الريفيات رغم أهميتهن كقوة بشرية وإنتاجية وعنصر مؤثراً لدفع عجلة التنمية الريفية، (عمر، 1992).

ويهدف الإرشاد الزراعي إلى تحقيق التنمية الأسرية بشكل عام وتنمية المرأة الريفية بشكل خاص ولابد أن يبدأ من واقع الوضع الراهن للمرأة الريفية، يلي ذلك وضع برامج إرشادية على أساس مشكلتها وحاجتها المستدل عليها، وفي ضوء هذا أمكن صياغة مشكلة الدراسة في عدة تساؤلات تمثلت في: ما الوضع الراهن للمبحوثات فيما يتعلق ببعض خصائصهن المميزة، ومستوي مهارة إدارة الحياة ليهن بأبعدها الأربعة والمتمثلة في (إدارة الوقت، وإدارة الذات، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار)؟. ما المشكلات التي تعاني منها المبحوثات بمنطقة البحث والمرتبطة بخصائصهن المميزة، ودرجة تنفيذهن لمهارات إدارة الحياة؟. ما الأهداف التي من شأنها التغلب على المشكلات التي تعاني منها المبحوثات؟. ما الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات التي تستقي منها معلوماتهن عن مجال إدارة الحياة؟. وضع خطة عمل لبرنامج إرشادي في مجال إدارة الحياة للمبحوثات.

## أهداف البحث:

استهدف هذا البحث بصفة رئيسية وضع خطة عمل لبرنامج إرشادي لتنمية مهارات المرأة الريفية في مجال إدارة الحياة بمحافظة كفر الشيخ، ويتحقق ذلك من خلال:

- 1- التعرف على الوضع الراهن للمبحوثات فيما يتعلق ببعض الخصائص المميزة لهن.
- 2- التعرف على مستوى تنفيذ المبحوثات لمهارات إدارة الحياة بأبعدها الأربعة والمتمثلة في (إدارة الوقت، وإدارة الذات، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار).
- 3- تحديد المشكلات التي تعاني منها المبحوثات بمنطقة البحث والمرتبطة بخصائصهن المميزة، ودرجة تنفيذهن لمهارات إدارة الحياة بأبعدها الأربعة المدروسة.
- 4- تحديد الأهداف التي من شأنها التغلب على المشكلات التي تعاني منها المبحوثات.
- 5- تحديد الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات التي تستقي منها معلوماتهن عن مهارات إدارة الحياة.
- 6- وضع مقترح لخطة عمل لبرنامج إرشادي لتنمية مهارات المبحوثات في مجال إدارة الحياة.

والنجاح وتطوير الذات من خلال دورات التعلم والتعامل مع الضغوط بمرونة في طريقة التفكير.

ويعرف عمر (1992) خطة العمل بأنها "بيان بما يجب عمله إرشادياً بنهاً على دراسة الموقف الراهن"، ويحددها عبد الرحيم (2000) بأنها "العمل المحدد الذي يجب القيام به، ومن الذي يقوم به، ومتى القيام به، وأين يتم القيام به".

ويشير الحامولي وأحمد (2011) نقلاً عن Kelsey & Hearn إلى أن خطة العمل تنطوي على الناس المراد الوصول إليهم، والأهداف، والتواريخ، والأماكن، والإجراءات، والأدوار. كما يؤكد عمر على أنها يجب أن تكون واضحة الأهداف، ومختصرة، ومحددة، ومتزنة، ومرنة، ومعروفة، ومبوية، وعلمية، ويمكن تنفيذها، ويقتنع بها القادة المحليون، (عمر، 1992).

ونظراً لأن منظومة التنمية والتغيير تعتمد أساساً على الفرد سواء رجلاً أو امرأة بوصفه صانع ومتخذ القرار ومنفذه في ذات الوقت، والتي تتوقف بدورها على ما يمتلكه من معارف ومهارات واتجاهات متعلقة بالتقنيات المستحدثة في أي مجال من مجالات التغيير، ولأسبابها مجال إدارة الحياة، حيث تلعب تلك المكونات دوراً رئيسياً في تشكيل قراره وتنفيذه بصورة سليمة.

#### الأسلوب البحثي

#### أولاً: التعريفات الإجرائية للمتغير التابع للبحث وكيفية قياسه:

1- **مهارات المبحوثات في مجال إدارة الحياة:** ويقصد بها في هذا البحث مجموعة القدرات التي تحتاجها المبحوثة في حياتها اليومية لتتكيف وتتعايش مع التغييرات الحادثة وتكتسب القدرة على إدارة شئونها في جميع مجالات الحياة، وتم قياس هذا المتغير من خلال إعداد مقياس يتضمن 60 عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي: أ- بعد إدارة الوقت: ويقصد به قدرة المبحوثة على التخطيط والتنظيم وترتيب الأولويات والالتزام بانجاز المهام والأعمال الموكلة إليها في الوقت المحدد. ب- بعد إدارة الذات: ويقصد به قدرة المبحوثة على توجيه مشاعرها وامكانياتها واستغلالها الاستغلال الأمثل لتحقيق أهدافها. ج- بعد تحمل المسؤولية: ويقصد به اعتماد المبحوثة على نفسها وتحملها للمسؤولية واعترافها بالخطأ والقيام بدورها واتمام أعمالها. د- بعد اتخاذ القرار: ويقصد به مدى قدرة المبحوثة على تحديد المشكلة وطرح الحلول البديلة لاختيار أحسنها، واتباع خطوات منظمة للوصول إلى القرار المناسب. وتم قياس هذه الأبعاد من خلال سؤال المبحوثة عن استجاباتها لعدد (15) عبارة تتعلق بكل بعد من الأبعاد الأربعة وكانت الاستجابات تنفذ بدرجة (كبيرة، متوسطة، منخفضة، لا تنفذ) وأعطيت المبحوثة الدرجات (4،3، 2، 1) على الترتيب، وتم جمع الدرجات التي حصلت عليها المبحوثة لتعبر عن كل بعد من الأبعاد، ثم تم الجمع الجبري للأبعاد الأربعة لتعبر عن درجة تنفيذ المبحوثات لمهارات إدارة الحياة.

ولتحديد الأهمية النسبية لكل عبارة من عبارات المقياس بأبعاده المدروسة تم حساب المتوسط الحسابي المرجح وذلك من خلال حساب مجموع حاصل ضرب تكرار كل عبارة لكل فئة من فئات الاستجابة في أهميتها النسبية (وزانها) مقسوم على مجموع الأوزان المختلفة، (الزهيري، 2016).

#### ثانياً: منطقة وشاملة وعينة البحث:

تم اختيار محافظة كفر الشيخ كمحافظة لإجراء هذا البحث وذلك لأنها تعتبر المحافظة التي تقع فيها كلية الزراعة، وذلك انطلاقاً من ضرورة تفعيل دور الجامعة ومحطات البحوث الإقليمية في خدمة المجتمع، وتتضمن محافظة كفر الشيخ عشرة مراكز إدارية هي: (كفر الشيخ- بيلا- فوة- دسوق- سيدي سالم- مطوبس- قلين- الرياض- بطيم- الحاملون)، وتم اختيار مركز كفر الشيخ عشوائياً من بين المراكز العشر التابعة للمحافظة، وتم اختيار قرية رويبة عشوائياً من بين قرى المركز، وتتضمن شاملة البحث جميع الريفيات الحائزات وزوجات الحائزين بقرية البحث فتيين أن عددهم 1800 حائزة وزوجة حائز من واقع كشوف حصر الحائزين بالجمعية التعاونية الزراعية برويبة (سجل 2 خدمات)، أعقب ذلك تحديد حجم العينة بواقع 10% من الشاملة فبلغ قوامها 180 مبحوثة تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

#### ثالثاً: جمع البيانات:

تم إعداد استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات الميدانية اللازمة لتحقيق أهداف البحث، وتتضمن الاستمارة جزأين: ركن الجزء الأول على مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى التعرف على المتغيرات المستقلة محل البحث، بينما اشتمل الجزء الثاني على أسئلة تهدف إلى قياس المتغير التابع بأبعاده الأربعة وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات ذات الصلة بمجال إدارة الحياة، وتم عرض الاستبيان على (15) من الخبراء من أساتذة الإرشاد الزراعي والمجتمع الريفي والاقتصاد المنزلي بالجامعات والمراكز البحثية لبيان صلاحية العبارات من عدمه وأسفر ذلك عن تعديل بعض عبارات أبعاد المتغير التابع. وتم إجراء اختبار مينيبي للاستبيان على عينة مكونة من 30 مبحوثة من قرية غير القرية المستهدفة في البحث، أظهرت نتائج هذا الاختبار تعديل بعض الأسئلة وإعادة صياغتها، وتغيير ترتيب بعضها، وصيغت الاستمارة وصيغت في صورتها النهائية، وتم جمع البيانات، ثم تفرغها وتبويبها وتصنيفها بما يتماشى مع أهداف

يتوقف نجاح الإنسان في حياته وتحقيق السعادة فيها على امتلاكه مجموعة من المهارات التي تساعده على التوافق مع متطلبات الحياة ومواقفها المختلفة، فحياة الإنسان يجب أن يديرها كمشروع فعلي عليه أن يعرف إمكاناته واحتياجاته ويخطط كلا منها وعليه أن يطبق إدارة المشروع في الحياة اليومية باعتبارها تطوير للمهارات من أجل الحياة.

يعرف Cottrell (1999) المهارة بأنها "نشاط متعلم يتم تطويره من خلال الممارسة وتدعمه التغذية الراجعة، وأن أي نشاط يتكون من مهارات فرعية والقصور في أي منها يؤثر على جودة النشاط أو الأداء الكلي". وأورد الباز ومحمد (1999) تعريف آخر للمهارة بأنها "الوصول بالعمل إلى درجة من الإتقان تيسير على صاحبه أداءه بأقل ما يمكن من الوقت والجهد مع تلافي الأضرار والأخطار".

ويرى إبراهيم (2003) أن المهارات هي استعدادات فطرية ومن خلال التعليم والتدريب والممارسة تم تطويرها، ويقتضاها الفرد ليصبح متمكناً من مستويات عالية من الأداء الجسدي والعقلي والوجداني للقيام بالأعمال والأنشطة المختلفة. ويعرف (اللقاني وعلي، 2003) المهارة على أنها "الأداء السهل الدقيق، القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركياً وعقلياً مع توفير الوقت والجهد والتكاليف".

ويعرفها منصور (2006) بأنها "القدرة على أداء نشاط معين على نحو جيد وعن إرادة ويمكن تسميتها من خلال المعرفة والممارسة". ويذكر الحربي (2017) أن المهارة هي "استخدام الفرد لمعارفه استخداماً فعالاً لتحقيق أهدافه بسهولة ويسر"، وأنها تنمو وتتطور نتيجة لعملية التعلم، فالفرد عندما يقوم بعمل معين في أقل ما يمكن من الوقت وبأيسر ما يمكن من الجهد، وبأكمل ما يمكن من الأداء مع تحقيق الأمان وتلافي الأضرار والأخطاء يكون ماهراً في هذا المجال أو العمل.

ويعرف خبيث (2000) مهارات إدارة الحياة على "أنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي التي تجعله يتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها"، وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم التي يعتقد فيها وتوظيفها في تحديد ما الذي ينبغي عليه عمله، وكيفية عمله لمزاولة حياته اليومية؟.

ويعرف David (2002) إدارة الحياة بأنها عبارة عن حركة متفرقة للحل العملي للمشكلات وذلك للاعتماد على النفس من خلال مجموعة من البرامج التي على الفرد أن يكون على علم بها. ويراه محمود (2010) على أنها "مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الأفراد للتعامل بثقة وكفاءة مع أنفسهم، ومع الآخرين، ومع المجتمع". وتساعد هذه المهارات في التفاعل بشكل إيجابي مع متطلبات الحياة وتحدياتها وضغوطها اليومية. ويرتبط مفهوم إدارة الحياة بقدرة الفرد على تنظيم وإدارة حياته الشخصية بطريقة فعالة ومتميزة، مما يستدعي امتلاك مهارات حياتية تمكنه من تحقيق ذلك بكفاءة واقتدار.

ويعرفها منصور وأخرون (2015) بأنها "مجموعة السلوكيات التي تعتمد على المعارف والمهارات والاتجاهات التي يحتاج إليها الفرد حتى يستطيع أن يتفاعل بيجابية وموضوعية مع متغيرات العصر مما يسهم في تحقيق الرفاهة النفسية له". ويعرفها أحمد وربما (2016) على أنها "المعلومات والمهارات والقيم التي تحتاجها المرأة في حياتها اليومية لمساعدتها على التكيف مع التغيرات المستمرة واكتساب القدرة على إدارة ذاتها وشؤونها في مختلف مجالات الحياة". وتتمثل هذه المهارات في استثمار قدراتها لتحقيق النجاح في حياتها، مما يتيح لها تحقيق التوازن عبر إشباع احتياجاتها الاجتماعية والمادية والروحية والعقلية، وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على جودة حياتها.

ويراه سويد (2017) على "أنها الآليات والمهارات التي تستمر باستمرار الحياة وتمثل في جوهرها عنصر الاختيار والتوجه الذاتي الذي يحكم انتقاء واختيار الأفراد الأساليب حياتهم التي تكفل لهم التغلب على صعوبات الحياة والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة"، وتتضمن مهارة إدارة الوقت ومهارة إدارة الإنفعالات والضغوط، ومهارة إدارة العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال، ومهارة العمل الجماعي.

وأوضح عمر (2004) أن مفهوم إدارة الحياة هو مفهوم مركب يشمل أركان ستة هي المسؤولية الواقعية، والمبادأة، رمز التحكم والمنافسة كما أن الحياة عملية سلوكية تستخدم للتعرف على الفعل ورد الفعل للفرد في كل أنشطته الحياتية وكيفية الاستفادة من المصادر المتاحة له في تحقيق ما يريد، فهي من هنا تتضمن كل العمليات السلوكية المكتسبة للفرد، وهي تبرهن على مدى تحقيق جودة الحياة للفرد عندما يستطيع تحقيق أهدافه عن طريق إدارة الحياة، وعندما نأخذ في الاعتبار كل الاتجاهات لدى الفرد فإن إدارة الحياة هنا تصبح ذات ضرورة حيوية في تحقيق تطور الفرد وتحقيقه لمبدأ جودة الحياة.

ويذكر حامد (2019) أن إدارة الحياة مهارات للنجاح في الحياة الشخصية والمهنية وتحقيق التوازن بين العمل والشخصية والنجاح في الحياة، كما أنها تشمل مهارات كإدارة الوقت والتنمية الشخصية والتخطيط لأهداف الحياة

البحث، ثم تم إدخالها إلى الحاسب الآلي بعد تحويل البيانات الوصفية إلى درجات كمية. استخدمت عدة أساليب إحصائية لتحليل البيانات، شملت النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والمدى والمتوسط الحسابي المرجح، وتم التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج الإحصائي Spss.

#### رابعاً: ثبات مقياس مهارات إدارة الحياة بأبعاده المدروسة:

يعرف الثبات بأنه مدى خلو المقياس من الأخطاء، مما يضمن تقديم نتائج متسقة ودقيقة. ويُعد به أيضاً تحقيق نفس القيم عند استخدام أداة القياس بشكل متكرر. كما يُعبر الثبات عن خلو المقياس من الأخطاء العشوائية، مما يعزز موثوقية النتائج ودقتها. (عبد الرحمن، 2013)، وتم قياس ثبات المقياس المستخدم لقياس إدارة الحياة للمبحوثات قبل استخدامه على عينة مكونة من 30 ريفية غير الريفيات المبحوثات، وتم حساب ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ بين عبارات كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية له. ويذكر Sekaran (1998) أن اختبار الفا يعتبر ضعيفاً إذا كان أقل من (0.60)، ومقبولاً إذا كان (0.70-0.60)، وجيد إذا كان (0.80-0.70)، وممتازاً إذا كان (0.80) فأكثر.

#### جدول 1. اختبار معامل ألفا كرونباخ لمكونات مقياس إدارة الحياة للمبحوثات

الإبعاد	معامل ألفا كرونباخ
إدارة الوقت	0.876
إدارة الذات	0.883
تحمل المسؤولية	0.826
اتخاذ القرار	0.817
مهارات إدارة الحياة	0.927

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

ويوضح من جدول (1) أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الحياة للريفيات ككل هو 0.927 وتعتبر هذه القيمة عالية حيث تؤكد الإتساق الداخلي للمقياس.

#### النتائج والمناقشات

#### أولاً: الوضع الراهن للمبحوثات:

##### 1- الخصائص المميزة للمبحوثات:

سيتم عرض هذه الخصائص المميزة لهن في صورة نسب مئوية، ومتوسطات حسابية للاستدلال على طبيعة تلك الخصائص أملاً في إمكانية الإستناد إليها عند تنفيذ خطة عمل البرنامج الإرشادي المقترحة بحيث تتوافق هذه الخطة مع طبيعة تلك السمات المميزة للمبحوثات، وقد تمثلت الخصائص محل البحث فيما يلي: أشارت النتائج بجدول (2) إلى أن قرابة 71% من المبحوثات مثلن في فئتي السن الصغيرة والمتوسطة، و80% منهن مثلن أزواجهن فئتي السن الصغيرة والمتوسطة، وأن حوالي 58% منهن كن أميات وملمت بالقراءة والكتابة، وقرابة 57% منهن أزواجهن أميون وملمون بالقراءة والكتابة، وأن قرابة 93% من المبحوثات كانت حيازتهن للأرض الزراعية منخفضة ومتوسطة، وحوالي 87% كانت حيازتهن الحيوانية منخفضة ومتوسطة، وأن قرابة 56% منهن طموحن منخفض ومتوسط وقرابة 92% من المبحوثات انتقاهن الحضاري منخفض ومتوسط وأن حوالي 88% منهن درجة تعرضهم لمصادر المعلومات منخفضة ومتوسطة، وأن 90% منهن يمثلن فئة الحيازة الداجنة المنخفضة والمتوسطة.

#### جدول 2. توزيع المبحوثات وفقاً لبعض الخصائص المميزة لهن

الفئات	العدد	النسبة %	الفئات	العدد	النسبة %
1- سن المبحوثة	38	21.2	2- سن زوج المبحوثة	59	32.8
صغيرة (25 - 32) سنة	38	21.2	صغير (30 - 39) سنة	59	32.8
متوسطة (33 - 41) سنة	89	49.4	متوسط (40 - 48) سنة	85	47.2
كبيرة (42 - 49) سنة	53	29.4	كبير (49 - 58) سنة	36	20
3- الحالة التعليمية للمبحوثة	95	52.7	4- الحالة التعليمية لزوج المبحوثة	102	56.7
أمية (صفر) درجة	95	52.7	أمي (صفر) درجة	102	56.7
تقرأ وتكتب (4) درجة	10	5.6	يقرأ ويكتب (4) درجة	14	7.8
حصلة على إعدادي (9) درجة	11	6.2	حصل على إعدادي (9) درجة	3	1.6
حصلة على ثانوي (12) درجة	51	28.3	حصل على ثانوي (12) درجة	46	25.6
حصلة على موهل جمعي (16) درجة	13	7.2	حصل على موهل جمعي (16) درجة	15	8.3
5- الحيازة الزراعية	120	66.7	6- الحيازة الحيوانية	100	55.6
منخفضة (5 - 20) قيراط	120	66.7	منخفضة (1,1 - 3,4) وحدة	100	55.6
متوسطة (21 - 37) قيراط	47	26.1	متوسطة (3,45 - 5,6) وحدة	56	31.1
مرتفعة (38 - 53) قيراط	13	7.2	مرتفعة (5,7 - 8) وحدة	24	13.3
7- الطموح	39	21.7	8- الانفتاح الحضاري	15	8.3
منخفض (22 - 23) درجة	39	21.7	منخفضة (2 - 11) درجة	57	31.7
متوسط (24 - 30) درجة	61	33.9	متوسطة (12 - 21) درجة	108	60
مرتفع (31 - 40) درجة	80	44.4	مرتفعة (22 - 31) درجة	15	8.3
9- التعرض لمصادر المعلومات	92	51.1	10- الحيازة الداجنية	98	54.4
منخفض (5 - 15) درجة	92	51.1	منخفضة (11 - 42) وحدة	98	54.4
متوسط (16 - 24) درجة	67	37.2	متوسطة (43 - 71) وحدة	64	35.6
مرتفع (25 - 35) درجة	21	11.7	مرتفعة (72 - 103) وحدة	18	10
الإجمالي	180	100	الإجمالي	180	100

ن=180 المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

#### فيما يتعلق بمستواهن المهاري بإدارة الحياة:

##### تنفيذ المبحوثات لمهارات إدارة الحياة:

أوضحت النتائج بجدول (3) أن الدرجات الفعلية المعبرة عن تنفيذ المبحوثات لمهارات إدارة الحياة تراوحت من (85- 225) درجة، بمتوسط حسابي مقداره 131,2 درجة، وانحراف معياري قدره 35,2 درجة. تم تقسيم المبحوثات إلى ثلاث مستويات وفقاً لمستوي تنفيذهن لمهارات إدارة الحياة محل البحث مجتمعه، وعند استعراض التوزيع النسبي اتضح أن قرابة 59% من المبحوثات ينفذن مهارات إدارة الحياة بدرجة منخفضة، وأن قرابة 26% منهن ينفذن بدرجة متوسطة، في حين أن 15.5% منهن ينفذن بدرجة مرتفعة. كما أوضحت النتائج بجدول (3) أن حوالي 31% من المبحوثات ينفذن بعد إدارة الوقت بدرجة منخفضة، وأن 40% منهن ينفذن بدرجة متوسطة، في حين أن قرابه 29% من المبحوثات ينفذن بعد إدارة الذات بدرجة منخفضة، وأن قرابة 51% منهن ينفذن بدرجة متوسطة، في حين أن 20% منهن ينفذن بدرجة مرتفعة، كما أوضحت النتائج أن حوالي 42% من المبحوثات ينفذن بعد تحمل المسؤولية بدرجة منخفضة، وأن 41% منهن ينفذن بدرجة متوسطة، في حين أن قرابه 17% منهن ينفذن بدرجة مرتفعة. في حين أظهرت النتائج بجدول (3) أن حوالي 52% من المبحوثات ينفذن بعد اتخاذ القرار بدرجة منخفضة، وأن 29.5% منهن ينفذن بدرجة متوسطة، في حين أن حوالي 18% منهن ينفذن بدرجة مرتفعة.

#### جدول 3. توزيع المبحوثات وفقاً لمستوي تنفيذهن لمهارات إدارة الحياة

الفئات	العدد	النسبة %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1- تنفيذ المبحوثات لمهارات إدارة الحياة	106	58.9	131.2	35.2
منخفضة (85-132) درجة	46	25.6	131.2	35.2
متوسطة (133-177) درجة	28	15.5		
مرتفعة (178-225) درجة	28	15.5		
2- تنفيذ المبحوثات بعد إدارة الوقت	56	31.2	34.5	9.3
منخفضة (21-33) درجة	72	40	34.5	9.3
متوسطة (34-43) درجة	52	28.8		
مرتفعة (44-56) درجة	52	28.8		
3- تنفيذ المبحوثات بعد إدارة الذات	53	29.4	33.7	9.6
منخفضة (15-30) درجة	91	50.6	33.7	9.6
متوسطة (31-44) درجة	36	20		
مرتفعة (45-60) درجة	36	20		
4- تنفيذ المبحوثات بعد تحمل المسؤولية	76	42.3	32.8	10.3
منخفضة (18-32) درجة	74	41.0	32.8	10.3
متوسطة (33-45) درجة	30	16.7		
مرتفعة (46-60) درجة	30	16.7		
5- تنفيذ المبحوثات بعد اتخاذ القرار	94	52.2	28.8	9.4
منخفضة (15-29) درجة	53	29.5	28.8	9.4
متوسطة (30-41) درجة	33	18.3		
مرتفعة (42-56) درجة	33	18.3		

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان (ن=180)

ومما سبق يتضح أن 84.5% من المبحوثات ينفذن مهارات إدارة الحياة بدرجة منخفضة ومتوسطة، وحوالي 71%، و80%، وحوالي 83%، وقرابة 82% منهن ينفذن أبعاد إدارة الوقت، وإدارة الذات، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار بدرجة منخفضة ومتوسطة علي الترتيب، وربما يرجع ذلك إلي ارتفاع نسبة الأمية بينهن ولأزواجهن، وانخفاض درجة تعرض أكثر من نصفهن لمصادر المعلومات.

#### ثانياً: المشكلات التي تعاني منها المبحوثات:

##### 1- المشكلات المرتبطة بالخصائص المميزة لهن:

- ارتفاع نسبة الأمية بين المبحوثات حيث بلغت نسبة 58% منهن أميات وملمت بالقراءة والكتابة.  
- ضعف انفتاح المبحوثات حضارياً حيث أفاد بذلك قرابة 92% منهن.  
- قلة تعرضهن لمصادر المعلومات للغالبية العظمى من المبحوثات حيث أفاد بذلك حوالي 88% منهن.  
- انخفاض درجة الطموح لديهن حيث اتسم قرابة 56% منهن بدرجة طموح منخفضة ومتوسطة.

##### 2- المشكلات المرتبطة بدرجة توفر مهارة إدارة الحياة لدي المبحوثات:

##### أ: تنفيذ المبحوثات لأبعاد مهارات إدارة الحياة المدروسة:

لمزيد من الإيضاح من أجل الوقوف على الأبعاد التي لم تقوم المبحوثات بتنفيذها تم ترتيبها وفقاً للمتوسط الحسابي المرجح لكل بعد من الأبعاد المدروسة فأوضحت النتائج بجدول (4) أن بعد اتخاذ القرار جاء في الترتيب الأول من حيث عدم التنفيذ بمتوسط مرجح قدره 40.6 درجة، وجاء في الترتيب الثاني بعد تحمل المسؤولية بمتوسط مرجح قدره 41.5 درجة، ثم بعد إدارة الذات، وبعد إدارة الوقت في الترتيب الثالث والرابع بمتوسط مرجح قدره 41.7 درجة، و42.1 درجة علي الترتيب.

**جدول 4. توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى تنفيذهن لأبعاد مهارات إدارة الحياة المدروسة**

الترتيب	المتوسط الحسابي المرجح	عدد العبارات	الإبعاد المدروسة
4	42.1	15	إدارة الوقت
3	41.7	15	إدارة الذات
2	41.5	15	تحمل المسؤولية
1	40.6	15	اتخاذ القرار
	41.5	60	الاجمالي

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

ومما سبق يتضح أن عند البدء في خطة عمل البرنامج الإرشادي نبداً بعيد اتخاذ القرار ثم بعد تحمل المسؤولية، ثم بعد إدارة الذات، ثم بعد إدارة الوقت إذا ما سعينا إلى اشباع هذا النقص في تنفيذ المبحوثات لمهارات إدارة الوقت ليجس من جودة حياتهن و حياة أسرهن.

ولمزيد من الإيضاح سوف يتم تناول مهارات كل بعد من أبعاد مجال إدارة الحياة محل البحث كلا على حده كما يلي:

**1- بعد إدارة الوقت:**

لمزيد من الإيضاح من أجل التعرف على البنود التي لم تقوم المبحوثات بتنفيذها والمتعلقة ببنود بعد إدارة الوقت، تم عرض كل بند من البنود كلاً على حدة، جدول (5)، وأمكن ترتيب هذه البنود الخاصة ببعيد إدارة الوقت تنازلياً وفقاً

**جدول 5. توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى تنفيذهن للممارسات الخاصة ببعيد إدارة الوقت**

الترتيب	المتوسط المرجح	درجة التنفيذ		
		كبيرة	متوسطة منخفضة	لا تنفذ
14	48.7	18	57	65
10	42.8	28	73	62
11	43.0	30	74	52
6	40.3	34	87	41
9	41.8	35	81	35
12	43.2	37	69	39
7	40.8	44	70	40
2	39.2	54	67	32
1	36.8	62	68	30
5	39.7	56	62	31
3	39.5	51	69	34
4	39.6	49	68	41
8	40.9	53	53	46
15	48.7	19	56	64
13	47.3	19	63	64

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

وأمكن ترتيب البنود الخاصة ببعيد إدارة الذات تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي المرجح لها كالتالي:

أحافظ على نمط حياة صحي يدعم إنتاجيتي وتحقيق أهدافي بمتوسط مرجح 39.9 درجة، أحفز نفسي ذاتياً للاستمرار في تحقيق الإنجازات بمتوسط مرجح 40.0 درجة، أبني علاقات قوية ومستدامة مع الآخرين بمتوسط مرجح 40.0 درجة، أشارك في الأنشطة العملية لأنها تعزز إحساسي بالرضا عن ذاتي بمتوسط مرجح 40.8 درجة، أشعر بمزيد من الثقة عند التحدث والمناقشة أمام الآخرين بمتوسط مرجح 40.9 درجة،

أؤمن بأن التفكير الإيجابي هو مفتاح نجاحي في الحياة بمتوسط مرجح 40.9 درجة، أحافظ على التركيز أثناء أداء المهام وأتجنب المشتتات بمتوسط مرجح 41.2 درجة، أحرص على القراءة لتنمية عقلي واكتشاف ذاتي بشكل أعمق بمتوسط مرجح 41.8 درجة، أواجه المواقف الجديدة بثقة، مما يزيد من شعوري بالرضا عن نفسي بمتوسط مرجح 41.9 درجة، أسعى لاكتساب تجارب جديدة لأنها تعزز ثقتي بنفسي وتثري خبراتي بمتوسط مرجح 42.5 درجة،

أشعر بالراحة عند التواجد مع الآخرين وأتعامل معهم بثقة بمتوسط مرجح 42.6 درجة، أتواصل مع الأهل والأصدقاء لأنه يطور مهاراتي ويزيد من ثقتي بنفسي بمتوسط مرجح 42.9 درجة، أسعى دائماً لتطوير ذاتي لأنه يعكس مدى تقديري لنفسي بمتوسط مرجح 43.2 درجة، أقبل ذاتي كما هي وأشعر بالرضا عن مظهري بمتوسط مرجح 43.3 درجة، إدرك قيمتي الحقيقية وابتعد عن المبالغة لأنهما يعززان الثقة بالنفس بمتوسط مرجح 45.0 درجة

**3- بعد تحمل المسؤولية**

لمزيد من الإيضاح من أجل التعرف على البنود التي لم تقوم المبحوثات بتنفيذها والمتعلقة ببنود بعد تحمل المسؤولية، تم عرض كل بند من البنود كلاً على حدة، جدول (7)،

**2- بعد إدارة الذات**

لمزيد من الإيضاح من أجل التعرف على البنود التي لم تقوم المبحوثات بتنفيذها والمتعلقة ببنود بعد إدارة الذات، تم عرض كل بند من البنود كلاً على حدة، جدول (6)،

**جدول 6. توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى تنفيذهن للممارسات الخاصة ببعيد إدارة الذات**

الترتيب	المتوسط المرجح	درجة التنفيذ		
		كبيرة	متوسطة منخفضة	لا تنفذ
15	45.0	35	65	35
13	43.2	36	71	38
8	41.8	38	75	38
5	40.9	39	76	42
4	40.8	34	85	40
12	42.9	33	71	50
6	40.9	37	75	50
10	42.5	35	67	56
14	43.3	39	63	44
9	41.9	40	65	51
11	42.6	38	69	42
1	39.9	46	71	41
2	40.0	43	79	33
7	41.2	43	72	35
3	40.0	54	59	40

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

جدول 8. توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى تنفيذهن للممارسات الخاصة ببعده اتخاذ القرار

م	الممارسات	درجة التنفيذ					
		كبيرة متوسطة منخفضة لا تنفذ	المتوسط المرجح	الترتيب			
1	أحد مكيفتي جيباً قبل اتخاذ قرار.	34	53	65	28	45.3	14
2	أركز على الأولويات عند ترتيب خطواتي نحو القرار.	33	44	75	28	44.2	12
3	أستشير أصحاب الخبرة قبل الإقدام على أي قرار مصيري.	30	40	75	35	42.5	11
4	أحرص على تحديد أهداف واضحة لتحقيقها قبل اتخاذ القرار.	31	50	71	28	44.4	13
5	أقيم الخيارات البديلة قبل عملية اتخاذ القرار.	23	44	83	30	42.0	10
6	أصحح أخطائي عند تنفيذ قراراتي.	19	47	77	37	41.8	9
7	أفحص مصادر المعلومات قبل اتخاذ القرار.	18	39	78	45	39.0	6
8	أخصص الوقت اللازم للتفكير قبل اتخاذ أي قرار.	25	31	70	54	38.7	5
9	أحدد معايير واضحة لحل المشكلة عند اتخاذ القرارات.	26	31	64	59	38.4	4
10	أقيم قراراتي الحالية لأنها لها تأثير كبير على مستقبلي.	19	40	66	55	38.3	3
11	أحلل مزاي وعيوب كل خيار قبل اتخاذ القرار.	21	34	68	57	37.9	2
12	أضع خطة واضحة أثناء تنفيذ الحلول المناسبة لأي مشكلة.	19	33	76	52	37.9	2
13	أجمع معلومات كافية عن الموضوع قبل اتخاذ القرار.	22	35	61	62	37.7	1
14	أستشير أشخاصاً أتق بهم في القرارات المهمة.	35	32	58	55	40.7	8
15	أركز على هدف واحد وأعمل بجد لتحقيقه.	31	38	55	56	40.4	7

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

## رابعاً: الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات:

وللتعرف على نوعية المصادر التي تستقى منها المبحوثات ومعلوماتهن والمتعلقة بمجال إدارة الحياة، تبين من النتائج أن هناك تبين فيما بين هذه المصادر كوسائل تعتمد عليها المبحوثات كمصدر لمعلوماتهن في هذا المجال، حيث أوضحت النتائج بجدول (9) أن أهم مصادر معلومات المبحوثات مرتبة حسب أهميتها النسبية وفقاً للمتوسط الحسابي المرجح تمثلت في: التلفزيون في الترتيب الأول بمتوسط حسابي مرجح قدره 69.8 درجة، ثم الأم في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي مرجح قدره 62.7 درجة، بينما جاء الأبناء في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي مرجح قدره 52.8 درجة، تلي ذلك الراديو في الترتيب الرابع بمتوسط حسابي مرجح قدره 48 درجة، ثم جاءت الخبرة الشخصية في الترتيب الخامس بمتوسط حسابي مرجح قدره 43 درجة، وتلي ذلك الجيران، وشبكة الانترنت، والارشاد الزراعي، والحماه، والأقارب، وزملاء العمل، والصحف والمجلات، والوحدة الصحية في الترتيب السادس، والسابع، والثامن، والتاسع، والعاشر، والحادي عشر، والاثنى عشر، والثلاثة عشر بمتوسط حسابي مرجح قدره 42.5، و 41.5، و 39.5، و 32.3، و 32.2، و 31، و 28.7، و 27 درجة مرجحة على الترتيب.

جدول 9. الأهمية النسبية لمصادر معلومات المبحوثات بمجال إدارة الحياة

المصدر	التعرض لمصادر المعلومات					
	دائماً أحياناً نادراً لا	المتوسط الحسابي المرجح	الترتيب			
التلفزيون	88	70	15	7	69.8	1
الأم	91	37	29	23	62.7	2
الأبناء	54	65	25	36	52.8	3
الراديو	28	74	56	22	48.0	4
الحماه	21	42	47	70	32.3	9
الارشاد الزراعي	20	44	89	27	39.5	8
الأقارب	19	40	56	65	32.2	10
زملاء العمل	16	42	54	68	31.0	11
الصحف والمجلات	18	28	62	72	28.7	12
الخبرة الشخصية	36	55	40	49	43.0	5
الجيران	25	65	50	40	42.5	6
شبكة الانترنت	27	70	28	55	41.5	7
الوحدة الصحية	12	48	30	90	27.0	13

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان.

وأمكن ترتيب البنود الخاصة ببعده تحمل المسؤولية تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي المرجح لها كالتالي: أشارك في الأعمال التطوعية لتنمية الإحساس بالمسؤولية. بمتوسط مرجح قدره 40.6، أعدد مسؤوليات تجاه عائلتي بدقة، أشارك في المبادرات الخيرية واجمع التبرعات لدعم المحتاجين بمتوسط مرجح قدره 40.7، أعدد احتياجات أفراد أسرتي بمتوسط مرجح قدره 40.8، أعمل في فريق عمل لزيادة الشعور بالمسؤولية المشتركة بمتوسط مرجح قدره 40.8، أشارك في جميع المناسبات الاجتماعية التي تتعلق بالعائلة بمتوسط مرجح قدره 40.8، أتفاعل بإيجابية مع متطلبات الحياة وتحدياتها بمتوسط مرجح قدره 40.9، أساهم في حل مشكلات الآخرين القدرة على تحمل المسؤولية بمتوسط مرجح قدره 41.2، أتدرب على تنظيم الوقت وضبطه بمتوسط مرجح قدره 41.3، أتعاون مع عائلتي لتحقيق نجاح أي عمل بمتوسط مرجح قدره 41.9.

جدول 7. توزيع المبحوثات وفقاً لمستوى تنفيذهن للممارسات الخاصة ببعده تحمل المسؤولية

م	الممارسات	درجة التنفيذ					
		كبيرة متوسطة منخفضة لا تنفذ	المتوسط المرجح	الترتيب			
1	أتحمل مسؤولية أفعالي وقراراتي.	40	36	58	46	43.0	11
2	أحدد بوضوح مسؤوليات كل فرد من أفراد الأسرة.	43	29	63	45	43.0	11
3	أعاون مع عائلتي لتحقيق نجاح أي عمل.	33	38	64	45	41.9	7
4	أحفظ على نظافة الأماكن العامة.	40	30	65	45	42.5	9
5	أنترب على تنظيم الوقت وضبطه.	28	41	67	44	41.3	6
6	أشارك في الأعمال التطوعية لتنمية الإحساس بالمسؤولية.	24	41	72	43	40.6	1
7	أحدد احتياجات أفراد أسرتي.	27	38	71	44	40.8	3
8	أعمل في فريق عمل لزيادة الشعور بالمسؤولية المشتركة.	22	46	70	42	40.8	3
9	أساهم في حل مشكلات الآخرين القدرة على تحمل المسؤولية.	21	49	71	39	41.2	5
10	أحترم الخصوصية وأحرص على عدم التدخل في شؤون الآخرين.	30	45	67	38	42.7	10
11	أشارك في جميع المناسبات الاجتماعية التي تتعلق بالعائلة.	18	51	72	39	40.8	3
12	أتفاعل بإيجابية مع متطلبات الحياة وتحدياتها.	20	48	73	39	40.9	4
13	أواجه المشكلات الأسرية، وأتعامل معها بإيجابية وأجد حلول فعلة.	25	51	63	41	42.0	8
14	أحدد مسؤوليات تجاه عائلتي بدقة.	22	49	63	46	40.7	2
15	أشارك في المبادرات الخيرية واجمع التبرعات لدعم المحتاجين.	21	51	62	46	40.7	2

المصدر: حسب من استمارات الاستبيان

## 4- بعد اتخاذ القرار

لمزيد من الإيضاح من أجل التعرف على البنود التي لم تقوم المبحوثات بتنفيذها والمتعلقة ببنود بعد اتخاذ القرار، تم عرض كل بند من البنود كلاً على حدة، جدول (8)،

وأمكن ترتيب البنود الخاصة ببعده اتخاذ القرار تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي المرجح لها كالتالي:

أجمع معلومات كافية عن الموضوع قبل اتخاذ القرار بمتوسط مرجح قدره 37.7، أحلل مزاي وعيوب كل خيار قبل اتخاذ القرار بمتوسط مرجح قدره 37.9،

أضع خطة واضحة أثناء تنفيذ الحلول المناسبة لأي مشكلة بمتوسط مرجح قدره 37.9، أقيم قراراتي الحالية لأنها لها تأثير كبير على مستقبلي بمتوسط مرجح قدره 38.3، أعدد معايير واضحة لحل المشكلة عند اتخاذ القرارات بمتوسط مرجح قدره 38.4، أخصص الوقت اللازم للتفكير قبل اتخاذ أي قرار بمتوسط مرجح قدره 38.7، أفحص مصادر المعلومات قبل اتخاذ القرار بمتوسط مرجح قدره 39.0،

أركز على هدف واحد وأعمل بجد لتحقيقه بمتوسط مرجح قدره 40.4، أستشير أشخاصاً أتق بهم في القرارات المهمة بمتوسط مرجح قدره 40.7، أتعلم من أخطائي وأسعى إلى تصحيحها عند تنفيذ قراراتي بمتوسط مرجح قدره 41.8،

أقيم الخيارات البديلة لكي يسهل عملية اتخاذ القرار بمتوسط مرجح قدره 42.0.

**خامساً: الأهداف التي من شأنها التغلب على المشكلات التي تعاني منها المبحوثات:**

**I - أهداف طويلة المدى:**

- وضع الخطط اللازمة للتغلب على مشكلة الأمية بالقريبة من خلال تشجيع برامج محو الأمية وتشجيعهم على التعليم.
- توفير الخدمة الإرشادية المناسبة من خلال المركز الإرشادي بمنطقة البحث.
- القيام بزيارات منزلية للمبحوثات وعمل الندوات والإجتماعات الإرشادية وتوفير المطبوعات لنشر المعلومات والمعارف على المبحوثات وتثقيفهن في مجال إدارة الحياة.
- تفعيل الاتصال الإرشادي بكل السبل الإتصالية بين المركز الإرشادي والتعاونية الزراعية مقدمي الخدمة الإرشادية وبين المبحوثات حيث تبين أن الإرشاد الزراعي احتل المرتبة الثامنة بين مصادر معلومات المبحوثات.
- اكتشاف القائدات من المبحوثات وتنشيطهن للقيام بدورهن في نقل مهارات إدارة الحياة على نظرائهن بالقريبة.

**II - أهداف قصيرة المدى (أهداف تعليمية):**

**أ - بعد اتخاذ القرار:**

ويقترح له الأهداف التعليمية التالية:

- 1- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية جمع معلومات كافية عن الموضوع قبل اتخاذ القرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 2- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحليل مزايا وعيوب كل خيار قبل اتخاذ القرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 3- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية وضع خطة واضحة أثناء تنفيذ الحلول المناسبة لأي مشكلة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 4- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تقييم القرارات الحالية وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 5- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحديد معايير واضحة لحل المشكلة عند اتخاذ القرارات وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 6- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية تخصيص الوقت كافي للتفكير قبل اتخاذ أي قرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 7- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تفحص مصادر المعلومات قبل اتخاذ القرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 8- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التركيز على هدف واحد والعمل بجد لتحقيقه وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 9- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية استشارة الأشخاص الموثوق بهم في القرارات المهمة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 10- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تصحيح الأخطاء عند تنفيذ القرارات وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تقييم الخيارات البديلة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 11- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التركيز على الأولويات عند ترتيب خطوات نحو اتخاذ القرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 12- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحديد أهداف واضحة لتحقيقها قبل اتخاذ القرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 13- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحديد الإمكانيات قبل اتخاذ القرار وذلك من خلال الزيارات المنزلية.

**ب - بعد تحمل المسؤولية:**

ويقترح له الأهداف التعليمية التالية:

- 15- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية المشاركة في الأعمال التطوعية لتنمية الإحساس بالمسؤولية وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 16- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحديد المسؤوليات تجاه العائلة بدقة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 17- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية المساهمة في المبادرات الخيرية وتجميع التبرعات لدعم المحتاجين وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 18- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحديد احتياجات أفراد الأسرة وذلك من خلال الندوات الإرشادية.
- 19- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية العمل في فريق وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 20- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية التفاعل بإيجابية مع متطلبات الحياة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.

- 21- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية المساهمة في حل مشكلات الآخرين وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 22- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التدريب على تنظيم الوقت وضبطه وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 23- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التعاون لتحقيق نجاح أي عمل وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 24- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية المحافظة على نظافة الأماكن العامة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.

**ج - بعد إدارة الذات:**

ويقترح له الأهداف التعليمية التالية:

- 25- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية المحافظة على نمط حياة صحي وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 26- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تحفيز النفس ذاتياً وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 27- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية بناء علاقات مع الآخرين وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 28- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية المشاركة في الأنشطة المختلفة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 29- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التحدث والمناقشة أمام الآخرين وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 30- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التفكير الإيجابي وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 31- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التركيز أثناء أداء المهام وتجنب المشتتات وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 32- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية مواجهة المواقف الجديدة في الحياة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 33- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية القراءة وتنميتها وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 34- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية التواصل مع الأهل والأصدقاء وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 35- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية تطوير الذات وذلك من خلال الزيارات المنزلية.

**د - بعد إدارة الوقت:**

- 36- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية استخدام أجندة مكتب لتنظيم المواعيد وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 37- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية اتباع جدول زمني لأعمال المنزلية وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 38- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية إنجاز المهام اليومية والأسبوعية دون تأجيل وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 39- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية مراجعة الأداء بشكل منتظم وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 40- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية تقدير الوقت وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 41- تنمية مهارة المبحوثات بكيفية تحديد مواعيد نهائية لكل مهمة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 42- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية الالتزام بالوقت واستثماره وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 43- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تقييم الوقت الذي تحتاجه كل مهمة وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 44- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تجميع المهام وتحديد ترتيبها وذلك من خلال الزيارات المنزلية.
- 45- إكساب المبحوثات مهارة بكيفية تجزئة المهام الكبيرة إلى أجزاء أصغر وذلك من خلال الزيارات المنزلية.

**خامساً: وضع خطة العمل:**

وفيما يلي عرض لخطة العمل الإرشادية التنفيذية المقترحة الخاصة لتنمية مهارات إدارة الحياة للمبحوثات وتتألف خطة العمل المقترحة من عدة مكونات تتمثل في:

نوع التغيير السلوكي المرغوب، والجمهور المتعلم، والقائم بالعملية التعليمية، والطريقة الإرشادية التعليمية، والمكان الذي ستنفذ فيه العملية التعليمية، والتوقيت الزمني المناسب لتنفيذ ذلك، كما يلي:

جدول 10. خطة العمل الإرشادية التنفيذية الخاصة بمهارات إدارة الحياة

الأبعاد	الأهداف التعليمية	نوع التغيير السلوكي	القائم بالعملية التعليمية	الجمهور	الزمن	المكان	الطريقة الإرشادي المستخدمة
	1	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	2	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	3	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	4	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	5	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	6	مهارة			الاسبوع الأول من	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
1-	7	مهارة			شهر	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	8	مهارة			اغسطس	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	9	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	10	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	11	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	12	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	13	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	14	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	15	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	16	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	17	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	18	مهارة			الاسبوع الثاني من	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
2-	19	مهارة			شهر	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
المسئولية	20	مهارة			اغسطس	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	21	مهارة	أخصائية التنمية الريفية			منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	22	مهارة	بالوحدة الصحية	المرأة الريفية		منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	23	مهارة	- أسلحة الارشاد الزراعي	بقريّة رويّة -		منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	24	مهارة	و المجتمع الريفي بكلية الزراعة	بمركز كفر الشيخ		منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	25	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	26	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	27	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	28	مهارة			الاسبوع الثالث من	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	29	مهارة			شهر	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
3-	30	مهارة			اغسطس	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
بعد إدارة الذات	31	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	32	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	33	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	34	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	35	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	36	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	37	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	38	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	39	مهارة			الاسبوع الرابع من	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	40	مهارة			شهر	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
4-	41	مهارة			اغسطس	منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
بعد إدارة الوقت	42	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	43	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	44	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية
	45	مهارة				منزل أحد المبحوثات	الزيارة المنزلية

المصدر: من تصميم الباحثة

4- يوصى البحث بإمكانية الاستفادة من خطة العمل المتضمنة بالبحث في تنفيذ برنامج إرشادي للنهوض بالمرأة الريفية بمنطقة البحث في مجال إدارة الحياة مع الاستفادة من الريفيات اللاتي يتبعن بقدر من التعليم في مراحل تخطيط وتنفيذ برنامج إرشادي في هذا المجال.

### المراجع

إبراهيم، عبيد أحمد (2003): تقييم مشروع تدريب المرأة الريفية علي المهارات الحياتية الأساسية المدرة للدخل، رسالة دكتوراه، قسم التنمية والتخطيط، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، مصر.

أحمد، إيمان شعبان، وربما سعد محمد (2016): فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات إدارة الحياة باستخدام الخرائط الذهنية، المجلة المصرية للإقتصاد المنزلي، الجمعية المصرية للإقتصاد المنزلي، عدد (32)، حلوان، مصر.

الباز، خالد صلاح، ومحمد أبو الفوح خليل (1999): دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث، مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الأول، الإسمايلية، مصر.

التوصيات  
في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث فإنه يمكن استخلاص عدد من التوصيات في هذا المجال يمكن إيجازها فيما يلي:

- بناءً على نتائج البحث فإنه يوصى بتوفير الخدمات الإرشادية بمنطقة البحث من خلال توفير مرشدة ريفية لتزويد الريفيات بمختلف المهارات المرتبطة بمجال إدارة الحياة مستخدمة الزيارات المنزلية، والندوات والاجتماعات والمطبوعات الإرشادية كمسالك اتصالية تناسب طبيعة المبحوثات بمنطقة البحث.
- بناءً على نتائج البحث تقدم التلفزيون الترتيب الأول كمصدر معلومات للمبحوثات لذا يوصى بالبحث بضرورة بث برامج إعلامية عبر التلفزيون لتوعيتهن بمهارات إدارة الحياة.
- ضرورة اكتشاف وتدريب القائدات الريفيات بمنطقة البحث وتشجيعهن على نشر التوصيات الإرشادية المتعلقة بهذا المجال علي نظرائهن من الريفيات واقناعهن بأهمية تطبيقها، وتعريفهن بسبل الإتصال الممكنة بالإرشاد الزراعي، مع تقديم مختلف التوصيات من خلال المصادر المعلوماتية التي يفضلن استقاء معلوماتهن منها.

- عبدالله، أحمد مصطفى أحمد، ومنال فهمي إبراهيم (2016): الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ، مجلة الإسكندرية للعلوم الزراعية، مجلد (61)، العدد (4)، الإسكندرية، مصر.
- عمر، أحمد محمد (1992): الإرشاد الزراعي المعاصر، مصر للخدمات العلمية، القاهرة.
- عمر، عمرو رفعت (2004): العلاقة السببية بين متغيرات إدارة الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من المراهقين المكفوفين، المؤتمر السنوي الحادي عشر، الشباب من أجل مستقبل أفضل، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- اللقاني، أحمد حسين، وعلي أحمد الجمل (2003): معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- محمود، حسين بشير (2010): حول المهارات الحياتية وإدارة الحياة في مجال محو الأمية، المؤتمر السنوي الثامن، المنظمات غير الحكومية وتعليم الكبار في الوطن العربي، الدوافع والرؤى المستقبلية، مركز تعليم الكبار، جامعة عين شمس.
- المعالي، سارة سعيد، ومفاح دخيل (2020): فاعلية استراتيجية ( K.W.L.H.A.Q) في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط في مادة الحديث، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 186 الجزء الأول، ص: 311-365.
- منصور، طلعت (2006): مهارات التعلم الذاتي المستمر، الجامعة العربية المفتوحة، الكويت.
- منصور، طلعت، وسميرة شند، ومروة حمدي النمرادش (2015): مقياس مهارات إدارة الحياة للمرأة العاملة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد (42)، مصر.
- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (2011): حالة الأغذية والزراعة، روما.
- Cottrell, S (1999): The Study Skills Handbook, Landan, Macmillan Press Ltd.
- David, R. (2002): Natural laws of successful Time life management. Adult Book. Nonfiction - Children today, More, 14, (2), 32.
- Sekaran, Uma (1998): Research Methods For Business : A Skill Building Approach, John Wiley and Sons , InC
- بخيت، خديجة أحمد السيد (2000): فاعلية الدراسات الجامعية في تنمية المهارات الحياتية، دراسة ميدانية المؤتمر القومي السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر 20-21 نوفمبر.
- حامد، سوزان حمدي (2019): مهارة ادارة الحياة في علاقتها بالحوار الأسري لدي عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة أسوان، العدد (34)، أسوان، مصر.
- الهامولي، عادل إبراهيم، وأحمد مصطفى عبدالله (2011): وضع خطة عمل لبرنامج إرشادي للنهوض بالمرأة الريفية في مجال الرعاية الأسرية بمحافظة كفر الشيخ، مجلة الجمعية العلمية للإرشاد الزراعي، مجلد 15، عدد 2، الجيزة، مصر.
- الحجري، مسعد (2013): التنمية الريفية واقع يحتاج لدعم، دار نوبل للنشر والتوزيع، الجيزة، مصر.
- الحري، خالد ماضي (2017): تصور مقترح من منظور الخدمة الاجتماعية لإكساب والدي الطفل التوحدي مهارات إدارة الحياة، دراسة مطبقة على مراكز التوحد بمدينة بريدة، رسالة ماجستير، كلية اللغة العربية والدراسات الاجتماعية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية.
- رمضان، مهدي أحمد (2016): المستوي المعرفي والتنفيذي للمرأة الريفية للممارسات المتعلقة بالحفاظ علي بيئة المسكن الريفي من التلوث ببعض قري محافظة الدقهلية، مجلة العلوم الزراعية المستدامة، مجلد (42)، عدد (4)، ص: 709 - 724.
- الزهيري، حيدر عبد الكريم (2016): مناهج البحث التربوي، مركز ديونو لتعليم التفكير، الطبعة الأولى، الأردن.
- سويد، جيهان علي السيد (2017): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والارتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدي عينة من الممرضات السعوديات والمصريات، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- الطنوبي، محمد عمر (1998): المرجع في الإرشاد الزراعي، دار النهضة العربية، بيروت.
- عبد الرحمن، طارق عطية (2013): دليل تصميم وتنفيذ البحوث في العلوم الاجتماعية، منهج تطبيقي لتنمية المهارات البحثية، مركز البحوث، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
- عبد الرحيم، صابر مصطفى (2000): أهمية مشاركة الزراع في نجاح البرامج الإرشادية الزراعية المحلية، خطة بحث، اللجنة العلمية الدائمة للترقيات، يوليو.

## An Action Plan for a Program to Develop Life Management Skills for Rural Women At Kafelsheikh Governorate

Manal F. I. Ali

### ABSTRACT

This research mainly aimed to develop an action plan for a guidance program to develop life management skills for rural women in Kafr El-Sheikh Governorate. A questionnaire was designed and administered to a random of systematic sample of 180 rural women who represented. Data collection was based on personal interview at and the random selection resulted in the village of Ruwaina, Frequencies, percentages, averages, standard deviation, sample correlation coefficient and partial regression coefficient are used in statistical analysis via Spss. The most important results of this research are summarized as follows: 84.5% of the female respondents have life management skills to a low and medium degree, 2- And about 71%, 80%, about 83%, and approximately 82% of them have time management, self-management, taking responsibility, and decision making to a low and medium degree, respectively. 3- The independent variables studied together explain 42.7% of the variance in the degree of availability of life management skills among female respondents.

**Keywords;** Agricultural extension program, An Action plan ,skills, life management, rural women, Kafr El-Sheikh