

THE HOUSEWIFE AWARENESS OF PLANNING TIME AND EFFORT AND ITS RELATIONSHIP TO THE QUALITY OF HER LIFE

Zaghloul, Salwa M.

Home Management and institutions, Dep., Faculty of Home Economics
– Monofia University

الوعي بتخطيط الوقت والجهد وعلاقته بجودة الحياة لدي عينة من ربوات الأسر

سلوى محمد زغلول

قسم إدارة المنزل والمؤسسات - كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة المنوفية

الملخص

إن الأهداف لا تتحقق مصادفة وإنما بالتخطيط السليم للموارد وخاصة الوقت والجهد ومن أهم فوائد التخطيط هو تحديد المهام الصعبة وكيفية تقسيمها إلى خطوات صغيرة وجعل أوقاتاً للراحة وتجديد النشاط وتحديد ما تم إنجازه وهذا يمنح شعوراً بالارتياح ويعزز الثقة بالنفس ولن يكون هناك ضرورة للقلق ، وهذه الدراسة تهدف إلى دراسة العلاقة بين الوعي بالتخطيط للوقت والجهد في عدة مجالات (الغذاء – الشراء – القضاء على مضيعات الوقت – تبسيط الأعمال – أداء العمل) وجودة الحياة بأبعادها (الاجتماعية – النفسية – الصحية – الدينية – البيئية) وكذلك الكشف عن الفروق في كل من الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لبيئة السكن وعمل ربة الأسرة ومستوى تعليم الزوجين ومدة الزواج وعمر ربة الأسرة . وقد طبق في هذه الدراسة استبيان عن الوعي بالتخطيط للوقت والجهد واستبيان عن جودة الحياة على عينة من ربوات الأسر وكان عددها ٢١٧ من حضر طنطا وريفها.

وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة لديها ، ووجود فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠١ بين ربوات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح مدة الزواج الأقل ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج.

وكان من أهم توصيات الدراسة إلقاء مزيد من الضوء على معوقات إدارة الوقت والتركيز على مدى أهمية الوقت ، إجراء دراسات مقارنة لمعرفة الأساليب العلمية لإدارة الوقت وتطبيق الأساليب المناسبة أو وضعها في شكل برامج تعلم ذاتي.

المقدمة والمشكلة البحثية

يعتمد المجتمع المتقدم في الوقت الحاضر يعتمد على الإداريين في قيادة مؤسساته ، كما يعتمد على معرفتهم وبعد نظرهم وتحملهم للمسئولية وتعتبر الإدارة شيئاً محورياً يحتاج إليه وإسهاماً ضرورياً وموضوعاً يلزم دراسته ومعرفته جيداً (Bauer F., 2000 : 5).

وتعد إدارة المنزل من العمليات الاجتماعية التي تقوم بها الأسرة لتحقيق أهدافها وإشباع حاجاتها ، كما أنها تلك العملية التي تتطلب إجراء ممارسات إدارية تقوم على عمليات عقلية وذهنية ليتم تطبيقها وتقييمها ، وهي الوسيلة التي تهيء مناخ أسرى يرضى أفرادها (أمل الزهراني ، ٢٠٠٧ : ٦٤).

وتحظى الإدارة اليوم تحظى بجانب كبير من الأهمية حيث تعمل على تحديد وتحقيق الأهداف فلا بد لكل نشاط إنساني مهما كان صغيراً من تطبيق للعملية الإدارية والتي تبدأ بالتخطيط الذي يعد مرحلة أساسية وحيوية إذ لا يمكن إنجاز أى عمل بكفاءة ونجاح دون تخطيط مسبق له فالتخطيط مرحلة فكرية يتم فيها تصور أو تخيل الخطوات التي يمكن أن يؤدي تنفيذها إلى تحقيق الهدف المنشود (ربيع نوفل ، ٢٠٠٦ : ٢٠٥). فالأهداف لا تتحقق مصادفة وإنما بالتخطيط السليم للوقت ومن أهم فوائد التخطيط تحديد المهام الصعبة وكيفية تقسيمها إلى خطوات صغيرة ، وجعل أوقاتاً للراحة وتجديد النشاط ، وكذلك وضع قائمة بالمهام بطريقة يمكن رؤيتها حتى يمكن تحديد ما تم إنجازه في اليوم ، وهذا يمنح شعوراً بالارتياح ويعزز الثقة بالنفس ولن يكون هناك ضرورة للقلق بعد إتمام التخطيط (Ferner J. , 1994 : 12).

ويقصد بتخطيط الوقت محاولة التنبؤ بالوقت المتاح في فترة مقبلة والأعمال المطلوبة لإنجاز أهداف محددة وبرمجة كل ذلك في ضوء الفرص المتاحة والقيود المفروضة (صلاح الدين محمود ، ١٩٩٦ : ٧١).

وحيث أن إدارة أعمال المنزل وإن كان لا يهتم بها الكثيرون تتمثل في أداء أكبر كمية منها بقدر محدود من الطاقة التي تعتبر من الموارد الهامة في الحياة وإن كانت لا يهتم بها كثيرون، ويرجع ذلك إلى عدم الوعي بطرق الاستفادة من هذا المورد لأن مورد الجهد يختلف عن موردى المال والوقت فهو غير ملموس ويصعب قياسه أو تحديده (كوثر كوجك ، ٢٠٠١ : ١٨٠).

وفي دراسة عن انعكاس ممارسة السلوك الإداري على المهارات المكتسبة للطالبات أشارت إلى أن الوقت عامل إيجابي عندما يكون الناس سعداء ، وأن التنمية وتطوير الإنسان تقود إلى خبرة إيجابية عن الوقت وأن الوقت مورد أساسي وهو محدد للوجود الانساني وإنجاز الكثير وتقليل الجهد وربط ذلك بتطوير وتنمية المدركات الأساسية للوصول إلى مستويات عالية من السعادة والحرية والمعرفة والفاعلية وربط تأثير عامل الوقت على تقييد وتحديد الأهداف في الحياة (أمل الزهراني ، ٢٠٠٧).

فالإدارة الحديثة حركة وزمن أو عمل ووقت ، ولا يوجد عمل إلا ويوجد وقت محسوب (أ. تمب أ راييل ، ١٩٩١ : ٣٣).

إن التخطيط للوقت والجهد يعتبر يعتبر اختيار للحياة التي يرغبها الشخص وفي الواقع سيتحقق له الكثير من المزايا والفوائد ومنها إيجاد التوازن بين متطلبات الحياة وعدم تشتيت الجهد والتركيز على الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتفكير بطريقة إيجابية بناءً وزيادة الثقة بالنفس ، والانتباه للفرص المتاحة وأداء الأعمال بطريقة أفضل والقدرة على التفويض الفعال وتقليل التسويق وعدم إهدار الوقت ، والتقليل من آثار ضغط العمل والإجهاد وتولد الشعور بالرضا والاطمئنان ، وارتفاع روح المسؤولية ونمو مهارات الإدارة واستفادة الآخرين بإزدياد اهتمامهم بأوقاتهم (أكرم رضا ، ٢٠٠٠ : ١٣).

إن الشعور بجودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة الحياة والتي تحقق سعادته (عبد الوهاب كامل ، ٢٠٠٤ : ٣٨).

وتعتبر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة به وثنائها والرضا عن الخدمات التي تقدم له ، وشيوع روح المحبة والتفاهل بين الناس والإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (هناء الجوهرى ، ١٩٩٤ : ٦٣).

ولجودة الحياة مدخل اجتماعي حيث يعتمد على مفاهيم مهمة من بينها قيمة الوقت على مختلف الأنشطة ومستوى الدخل ونوع وطبيعة العمل وكذلك الاستهلاك.

كما يؤثر تباين المجتمعات والشرائح الاجتماعية تأثيراً شديداً على فهم جودة الحياة كما أنها تقيس الجانب الموضوعي لجودة الحياة.

ونظراً لأهمية الوعي بتخطيط الوقت والجهد في إنجاز الأعمال وفي السلوك بوجه عام كانت فكرة البحث في تحديد طبيعة العلاقة بين الوعي بتخطيط الوقت والجهد لدى ربة الأسرة وجود الحياة حيث أن ربوات الأسرة لهن بصمات واضحة في كل جوانب الحياة.

وتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن عدة تساؤلات تتمثل فيما يلي :

- ١- ما طبيعة العلاقة بين الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجود الحياة ؟
- ٢- ما الفرق في مستوى الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجود الحياة تبعاً لبيئة السكن - عمل ربة الأسرة - عدد سنوات الزواج - سن ربة الأسرة - مستوى تعليم ربة الأسرة وفئات الدخل الشهري ؟

أهداف الدراسة

- ١- تحديد مستوى وعي ربة الأسرة بالتخطيط للوقت والجهد .
- ٢- تحديد مستوى جودة الحياة لدى ربة الأسرة .
- ٣- إيجاد العلاقة بين وعي ربة الأسرة بالتخطيط للوقت والجهد وجود الحياة لديها .
- ٤- الكشف عن طبيعة الفروق في مستوى وعي ربة الأسرة بالتخطيط للوقت والجهد وجود الحياة لديها تبعاً لبيئة السكن ، عمل ربة الأسرة ، عدد سنوات الزواج ، سن ربة الأسرة ، مستوى تعليم ربة الأسرة ، فئات الدخل الشهري .
- ٥- تحديد العلاقة بين بين مستوى الوعي بتخطيط الوقت والجهد ومستوى جودة الحياة وكل من مهنة رب الأسرة ، مدة الزواج ، عدد الأبناء ، دخل الأسرة ، مستوى تعليم رب وربة الأسرة .

أهمية الدراسة

أولاً : فى مجال التخصص :

- 1- تمثل هذه الدراسة دمج بين إدارة المنزل من خلال دراسة الوعى بالتخطيط لموردى الوقت والجهد لدى ربة الأسرة وجودة الحياة وهى من المصطلحات الحديثة وتقاس بعدة مؤشرات من بينها إدارة الوقت .
- 2- يمكن الإستفادة من نتائج هذه الدراسة لإعداد برامج إرشادية عن إدارة الوقت والجهد فى مجالات الحياة المتعددة لتدعيم الرضا عن الحياة أو جودتها.
- 3- من منطلق هذه الدراسة يمكن توفير معلومات عن طبيعة التخطيط لموردى الوقت والجهد لتوجيه الأسرة لأهمية تطبيقها فى الحياة.

ثانياً : فى مجال خدمة المجتمع :

- 1- إن ربوات الأسر يمثلن قطاعاً هاماً وحيوياً فى المجتمع وتقع على عاتقها إدارة شئون الأسرة كما أنها تعمل فى كافة الميادين الإنتاجية والاجتماعية.
- 2- يمكن أن تزود هذه الدراسة أفراد المجتمع بالمعلومات الضرورية عن التخطيط كمنظومة حياة ووسيلة فعالة فى إصلاح جميع الموارد المادية والبشرية.
- 3- إن جودة الحياة من الأهداف الخاصة لكل فرد والعامة فى المجتمع فمن خلالها يمكن أن تصبح الأسرة قوية منتجة راضية تتحمل المسؤولية مما يحقق التقدم المجتمعى.

الأسلوب البحثى

يتضمن الأسلوب البحثى المفاهيم الإجرائية وفروض الدراسة ومنهج الدراسة وحدود الدراسة والأدوات التى تم استخدامها وتقنياتها وتطبيقها على عينة الدراسة والمعاملات الإحصائية .

أولاً : المفاهيم الإجرائية :

- 1- الوعى : هو إدراك ربة الأسرة .
- 2- ربة الأسرة : سيدة لديها أبناء قد تكون عاملة بأجر خارج البيت وتقوم بإدارة موارد وشئون أسرتها سواء كانت فى الريف أو فى الحضر.
- 3- التخطيط للوقت والجهد : يقصد به محاولة التنبؤ بالوقت المتاح فى فترة مقبلة والأعمال المطلوب إنجازها لتحقيق أهداف محددة وذلك فى ضوء الفرص المتاحة والقيود المفروضة فى مجال الغذاء والشراء والقضاء على مضيعات الوقت وكذلك تبسيط الأعمال المنزلية حيث أنهما موردان مرتبطان ببعضهما البعض.
- 4- جودة الحياة : تعد ترجمة لعدد من المفاهيم الكمية المختلفة الاقتصادية واجتماعية ونفسية وبيئية ودينية ويمكن قياسها وهى تدل على جودة الحياة فى كل مجال من المجالات أى تركز على الجوانب الموضوعية فيما يتعلق بجودة الحياة المدركة لدى ربة الأسرة .

ثانياً : منهج الدراسة :

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفى التحليلى وهو المنهج الذى يقوم على وصف دقيق وتفصيلى للظاهرة أو المشكلة موضوع البحث وصفاً كمياً أو نوعياً وبالتالي فهو يهدف أولاً إلى جمع بيانات ومعلومات عن الظاهرة ثم دراسة وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً الى النتائج المفسرة لتلك الظاهرة (دلال القاضى- محمود البياتى، ٢٠٠٨ : ٦٦) .

ثالثاً : فروض الدراسة :

- نظراً لقلّة الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية التى تمكنت الباحثة من التوصل إليها، تم صياغة الفروض بصورة صفيرية كما يلي :
- 1- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - 2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربوات الأسر الريفيات والحضريرات فى الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - 3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربوات الأسر العاملات وغير العاملات فى الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - 4- لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربوات الأسر فى الوعى بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لعدد سنوات الزواج .

- ٥- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة .
- ٦- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة .
- ٧- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة .

رابعاً : حدود الدراسة :

- **الحدود البشرية :** تمثلت في عينة الدراسة حيث بلغت ٢١٧ ربة أسرة في كل من الريف والحضر وأخذت العينة بطريقة صدفية .
- **الحدود الزمنية :** تم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة في الفترة من نوفمبر ٢٠١٢ وحتى يناير ٢٠١٣ .
- **الحدود الجغرافية :** أجريت الدراسة على عدد من ربات الأسرة من مدينة طنطا وبعض القرى التابعة لها .

خامساً : أدوات الدراسة :

استخدمت مجموعة من الأدوات هي :

- ١- **استمارة البيانات الأولية للأسرة :** اشتملت على البيانات الأولية للأسرة والتي تخدم أهداف الدراسة الحالية وتحدد الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للأسرة وتشمل: منطقة السكن وتم تقسيمها إلى (ريف - حضر) ، ومهنة رب الأسرة وتم تقسيمها إلى أربعة مستويات (مهن حرفية وعمال - إدارية ومهنية متوسطة - مهن حرة - إدارية ومهنية عليا) ، ومهنة ربة الأسرة وتم تقسيمها إلى (عاملة - غير عاملة) ، عدد سنوات الزواج وتم تقسيمها إلى (أقل من ١٠ سنوات - ١٠ سنوات فأكثر) ، عدد أفراد الأسرة وقسمت إلى (٥ أفراد فأقل - ٦ أفراد فأكثر) ، المستوى التعليمي لرب وربة الأسرة وتم تقسيمه إلى سبع مستويات (أمي - مرحلة ابتدائية - إعدادية - دبلوم - جامعي - ماجستير - دكتورة) ، العمر وتم تقسيمه إلى ستة فئات ويبدأ (بأقل من ٢٥ سنة ويصل إلى ٥٦ سنة فأكثر) ، فئات الدخل الشهري وتم تقسيمه إلى أربع فئات تبدأ (بأقل من ٥٠٠ جنيه ويتدرج إلى ٢٠٠٠ جنيه فأكثر).

٢- استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد :

يشتمل على خمسة أبعاد (الوعي بالتخطيط، القضاء على مضيعات الوقت، التخطيط في مجال الغذاء، التخطيط في مجال الشراء و تبسيط الاعمال المنزلية)

• **صدق الاستبيان :**

تم إيجاد صدق التكرين بين محاور الاستبيان وذلك بإيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين تلك المحاور والدرجة الكلية للاستبيان وكانت كما يلي :-

جدول (١) : معامل الارتباط بين محاور استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد والدرجة الكلية للاستبيان

أبعاد الاستبيان	الوعي بالتخطيط	القضاء على مضيعات الوقت	مجال الغذاء	مجال الشراء	تبسيط الأعمال المنزلية
الدرجة الكلية للاستبيان	٠,٧٤٩***	٠,٢٤٢***	٠,٦٧٩***	٠,٥٠٠***	٠,٧٤٨***

يوضح جدول (١) وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ بين محاور الاستبيان والدرجة الكلية ، وبذلك فإن المقياس صادق في قياس المتغيرات الخاصة به.

• **حساب ثبات الاستبيان :-**

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقتين :

- **حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach :** لتحديد قيمة الاتساق الداخلي للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل عبارة على حدة وللأستبيان ككل ويوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (٢) : معامل ألفا لعبارات استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد.

العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا
١	٠,٧٨٤	١٥	٠,٧٨٢	٢٩	٠,٧٨٦	٤٣	٠,٧٨٣	٥٧	٠,٧٨٣
٢	٠,٧٨١	١٦	٠,٧٨٧	٣٠	٠,٧٨٤	٤٤	٠,٧٨٠	٥٨	٠,٧٨٢
٣	٠,٧٨٢	١٧	٠,٧٩٥	٣١	٠,٧٨٧	٤٥	٠,٧٨٣	٥٩	٠,٧٨١
٤	٠,٧٨٢	١٨	٠,٧٨٧	٣٢	٠,٧٨٦	٤٦	٠,٧٨٣	٦٠	٠,٧٨٩
٥	٠,٧٨٠	١٩	٠,٧٨٩	٣٣	٠,٧٩٥	٤٧	٠,٧٨٥	٦١	٠,٧٩٧

٠,٧٨٤	٦٢	٠,٧٩٧	٤٨	٠,٧٨٩	٣٤	٠,٧٩٦	٢٠	٠,٧٨٤	٦
٠,٧٨٢	٦٣	٠,٧٩٦	٤٩	٠,٧٩٠	٣٥	٠,٧٩٣	٢١	٠,٧٨٢	٧
٠,٧٨٤	٦٤	٠,٧٨٤	٥٠	٠,٧٨٧	٣٦	٠,٧٨٩	٢٢	٠,٧٨٤	٨
٠,٧٨٣	٦٥	٠,٧٩٧	٥١	٠,٧٨٥	٣٧	٠,٧٩٧	٢٣	٠,٧٨٤	٩
٠,٧٨٦	٦٦	٠,٨٠٠	٥٢	٠,٧٨٤	٣٨	٠,٧٩٣	٢٤	٠,٧٨٤	١٠
٠,٧٩٦	٦٧	٠,٧٩٧	٥٣	٠,٧٨٣	٣٩	٠,٧٨٨	٢٥	٠,٧٨٥	١١
		٠,٧٨٢	٥٤	٠,٧٩٤	٤٠	٠,٧٨٤	٢٦	٠,٧٨٣	١٢
		٠,٧٨٠	٥٥	٠,٧٨٩	٤١	٠,٧٩٨	٢٧	٠,٧٨٦	١٣
		٠,٧٨٤	٥٦	٠,٧٨٤	٤٢	٠,٧٩٢	٢٨	٠,٧٨٢	١٤

يوضح جدول (٢) أن معامل ألفا لمجموع عبارات استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد ككل هو ٠,٧٩، وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد ثبات الاستبيان.

● **طريقة التجزئة النصفية Split-Half**: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تقسيم كل بعد من أبعاد الاستبيان إلى نصفين (عبارات فردية وعبارات زوجية) وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من الأبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل، وتم حساب الارتباط بين نصفي الاستبيان وذلك عن طريق معادلة Spearman-Brown وبلغت ٠,٦٨٨، ومعادلة Guttman وبلغت ٠,٦٧٧، وهى قيم مقبولة وتؤكد ثبات الاستبيان.

وبناء على ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يشمل على ٦٧ عبارة موزعة على خمسة محاور بحيث يكون المحور الأول الوعى بالتخطيط ١٥ عبارة وكان المتوسط الحسابى له ٣٤,١، والمحور الثانى الوعى بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت ١٣ عبارة وكان المتوسط الحسابى له ٢٦,٨، والمحور الثالث الوعى بتخطيط الوقت والجهد فى مجال الغذاء ١٣ عبارة وكان المتوسط الحسابى له ٢٩,٦، والمحور الرابع الوعى بتخطيط الوقت والجهد فى مجال الشراء ١٢ عبارة وكان المتوسط الحسابى له ٢٥,٧، والمحور الخامس الوعى بتخطيط الوقت والجهد فى تبسيط الأعمال المنزلية ١٤ عبارة وكان المتوسط الحسابى له ٣١,٨، وبلغ المتوسط الحسابى للاستبيان ككل ١٤٨,٢، وقد تحددت الاستجابات على عبارات الاستبيان لثلاثة اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلى مقياس متصل (٣ - ٢ - ١) وذلك للعبارات الموجبة، (١ - ٢ - ٣) للعبارات السالبة.

٣- استبيان جودة الحياة:

ويشتمل على خمسة محاور: جودة الحياة (الاجتماعية، النفسية، الصحية، البيئية و الدينية)

● اختبار صدق محتوى الاستبيان:

تم إيجاد صدق التكوين بين أبعاد الاستبيان وذلك بإيجاد قيم معاملات ارتباط بيرسون بين تلك الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان وكانت كما يلي :-

جدول (٣): معاملات الارتباط بين أبعاد استبيان جودة الحياة والدرجة الكلية للاستبيان

أبعاد الاستبيان	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة البيئية	جودة الحياة الدينية
الدرجة الكلية للاستبيان	٠,٧١٩***	٠,٦٦٤***	٠,٦٧٦***	٠,٤٤٨***	٠,٧١٩***

يوضح جدول (٣) وجود علاقات ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ بين جميع أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية، وبذلك فإن المقياس صادق فى قياس المتغيرات الخاصة به.

● حساب ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقتين:

● **حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach**: لتحديد قيمة الاتساق الداخلى للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل عبارة على حدة وللأستبيان ككل ويوضح ذلك الجدول التالى:

جدول (٤): معامل ألفا لعبارات استبيان جودة الحياة

العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا
١	٠,٨٣٨	١١	٠,٨٢٨	٢١	٠,٨٢٣	٣١	٠,٨٢١	٤١	٠,٨٢٨
٢	٠,٨٢١	١٢	٠,٨٢١	٢٢	٠,٨٢٢	٣٢	٠,٨٢٧	٤٢	٠,٨٢٠
٣	٠,٨٢٠	١٣	٠,٨٣٠	٢٣	٠,٨٢٥	٣٣	٠,٨٢٧	٤٣	٠,٨٢١
٤	٠,٨٢٤	١٤	٠,٨١٩	٢٤	٠,٨٢٧	٣٤	٠,٨٣٤	٤٤	٠,٨٢١

٠,٨٢٩	٤٥	٠,٨٣٠	٣٥	٠,٨٢٨	٢٥	٠,٨٢٣	١٥	٠,٨٢٣	٥
٠,٨٢٠	٤٦	٠,٨٢٧	٣٦	٠,٨٢٣	٢٦	٠,٨٢٦	١٦	٠,٨١٩	٦
٠,٨٢٣	٤٧	٠,٨٣٣	٣٧	٠,٨٢١	٢٧	٠,٨٢٣	١٧	٠,٨٢٢	٧
٠,٨٢٤	٤٨	٠,٨٢٩	٣٨	٠,٨٢٣	٢٨	٠,٨٢٨	١٨	٠,٨٢٥	٨
٠,٨٢٢	٤٩	٠,٨٢٢	٣٩	٠,٨٢٤	٢٩	٠,٨٢١	١٩	٠,٨٢٣	٩
٠,٨٢٥	٥٠	٠,٨٢٣	٤٠	٠,٨٢٦	٣٠	٠,٨٢١	٢٠	٠,٨٢٩	١٠

يوضح جدول (٤) أن معامل ألفا لمجموع عبارات استبيان جودة الحياة ككل هو ٠,٨٢٨، وتعتبر هذه القيمة عالية بالنسبة لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد ثبات الاستبيان.

● **طريقة التجزئة النصفية Split-Half**: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تقسيم كل بعد من أبعاد الاستبيان إلى نصفين وقد تم هذا التقسيم بالنسبة لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل، وتم حساب الارتباط بين نصفي الاستبيان وذلك عن طريق معادلة Spearman-Brown وبلغت ٠,٦٩١ ومعادلة Guttman وبلغت ٠,٦٩١ وهي قيم عالية ومقبولة.

وبناء على ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يشتمل على ٥٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد بحيث يكون البعد الأول جودة الحياة الاجتماعية ١٠ عبارات وكان المتوسط الحسابي له ٢٤,٥، والبعد الثاني جودة الحياة النفسية ١٠ عبارات وكان المتوسط الحسابي له ٢٤,١، والبعد الثالث جودة الحياة الصحية ١٠ عبارات وكان المتوسط الحسابي له ٢٣,١، والبعد الرابع جودة الحياة البيئية ٨ عبارات وكان المتوسط الحسابي له ١٧,٤، والبعد الخامس جودة الحياة الدينية ١٢ عبارة وكان المتوسط الحسابي له ٣٠,٦، وبلغ المتوسط الحسابي للاستبيان ككل ١٢٠,١، وتحدد الاستجابات على عبارات الاستبيان لثلاثة اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلى مقياس متصل (٣ - ٢ - ١) وذلك للعبارات الموجبة، (١ - ٢ - ٣) للعبارات السالبة.

خامساً: عينة الدراسة وإجراءات تطبيق أدوات الدراسة على العينة:

بعد الانتهاء من إعداد وتقنين أدوات الدراسة وأصبح الاستبيان في الصورة النهائية حيث يتضمن استمارة بيانات أولية خاصة برية الأسرة واستبيان الوعي بالتخطيط للوقت والجهد واستبيان جودة الحياة، تم توزيع ٢٥٠ نسخة من الاستبيان على عينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة صدفية من مدينة طنطا والقرى المجاورة (ريف وحضر) من العائلات وغير العائلات وتم شرح طريقة ملء الاستبيان والإجابة عن أي تساؤل لربة الأسرة وذلك عن طريق المقابلة الشخصية، ثم تم جمع الاستبيانات ومراجعتها وأصبح عددها ٢١٧ أي أن بعضها فقد وبعضها لم تستكمل بياناته، واستغرق التطبيق شهرين.

المعاملات الإحصائية:

بعد التطبيق تم مراجعة وتصحيح الاستمارات ثم تفرغ البيانات وإدخالها على برنامج Excel ثم مراجعتها ثم تم نقله على برنامج SPSS لتحليل البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية، وفيما يلي الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- ١- حساب الثبات بطريقة معامل ألفا.
- ٢- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- ٣- حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة الوصفية.
- ٤- حساب مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون للوعي بالتخطيط للوقت والجهد بأبعاده وجودة الحياة بأبعاده.
- ٥- اختبار **T. Test** لمعرفة دلالة الفروق بين كل من الريفيات والحضرية، العائلات وغير العائلات، ومدة الزواج الأقل من ١٠ سنوات و ١٠ سنوات فأكثر في استبيان الوعي بالتخطيط للوقت والجهد بأبعاده واستبيان جودة الحياة بأبعاده.
- ٦- حساب تحليل التباين في اتجاه واحد **ANOVA** لمعرفة دلالة الفروق بين ربوات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بالتخطيط للوقت والجهد بأبعاده واستبيان جودة الحياة بأبعاده تبعاً لسن ربة الأسرة، ومستوى تعليم ربة الأسرة، وفئات الدخل الشهري للأسرة وتم إجراء اختبار **Tukey** للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الدراسة الميدانية

أولاً: وصف عينة الدراسة:

فيما يلي وصف لعينة الدراسة والتي تكونت من ٢١٧ ربة أسرة.

مكان السكن:

-١

جدول (٥) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لمكان السكن

النسبة المئوية	العدد	البيان
٦٣,٦	١٣٨	ريف
٣٦,٤	٧٩	حضر
١٠٠,٠	٢١٧	المجموع

يتضح من جدول (٥) ارتفاع نسبة عينة الريف حيث بلغت نسبة ربات الأسر الريفيات ٦٣,٦٪ ، بينما بلغت نسبة ربات الأسر الحضريات ٣٦,٤٪

٢- مهنة رب الأسرة:

جدول (٦) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لمهنة رب الأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
٩,٢	٢٠	حرفي وعمال
١٢,٤	٢٧	إدارية ومهنية متوسطة
٧,٤	١٦	أعمال حرة
٧١,٠	١٥٤	إدارية ومهنية عليا
١٠٠,٠	٢١٧	المجموع

يظهر جدول (٦) أن غالبية أرباب الأسر يعملون بوظائف إدارية ومهنية عليا حيث بلغت نسبتهم ٧١,٠٪ ، ويليهما الوظائف الإدارية والمهنية المتوسطة وبلغت نسبتهم ١٢,٤٪ ، في حين قلت نسبة من يعملون عمل حرفي وعمال حيث بلغت نسبتهم ٩,٢٪ ، وأعمال حرة حيث بلغت نسبتهم ٧,٤٪ ، وهذا يرجع إلى أن الغالبية العظمى من أرباب الأسر حاصلين على تعليم مرتفع .

٣- عمل ربة الأسرة:

جدول (٧) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعمل ربة الأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
٤٦,١	١٠٠	عاملات
٥٣,٩	١١٧	غير عاملات
١٠٠,٠	٢١٧	المجموع

يوضح جدول (٧) أن هناك تقارب بين نسبة ربات الأسر العاملات وغير العاملات حيث بلغت نسبة ربات الأسر العاملات ٤٦,١٪ ، كما بلغت نسبة ربات الأسر غير العاملات ٥٣,٩٪ .

٤- عدد سنوات الزواج :

جدول (٨) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعدد سنوات الزواج

النسبة المئوية	العدد	البيان
٣٢,٧	٧١	أقل من عشر سنوات
٦٧,٣	١٤٦	عشر سنوات فأكثر
١٠٠,٠	٢١٧	المجموع

يوضح جدول (٨) أن ٦٧,٣٪ من ربات الأسر عينة الدراسة كانت مدة زواجهن عشر سنوات فأكثر ، بينما قلت نسبة ربات الأسر عينة الدراسة اللاتي مضى على زواجهن أقل من عشر سنوات حيث بلغت نسبتهم ٣٢,٧٪ .

٥- عدد أفراد الأسرة :

جدول (٩) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعدد أفراد الأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
٦٨,٧	١٤٩	خمسة أفراد فأقل
٣١,٣	٦٨	سبعة أفراد فأكثر

المجموع	٢١٧	١٠٠,٠
---------	-----	-------

يوضح جدول (٩) أن ٦٨,٧٪ من عينة الدراسة تمثل أسر صغيرة الحجم متمثلة في خمسة أفراد فأقل ، بينما بلغت نسبة الأسر كبيرة الحجم المتمثلة في ست أفراد فأكثر ٣١,٣٪.

٦- مستوى تعليم رب وربة الأسرة :

جدول (١٠) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً للمستوى التعليمي لرب وربة الأسرة

البيان	المستوى التعليمي لرب الأسرة		المستوى التعليمي لربة الأسرة	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
أمي	١	٠,٥	٤	١,٨
مرحلة ابتدائية	٦	٢,٨	١٠	٤,٦
مرحلة إعدادية	٧	٣,٢	١١	٥,٢
دبلوم	٤٦	٢١,٢	٤٥	٢٠,٧
مرحلة جامعية	١٤٥	٦٦,٨	١٣١	٦٠,٤
ماجستير	٢	٠,٩	٩	٤,١
دكتوراة	١٠	٤,٦	٧	٣,٢
المجموع	٢١٧	١٠٠,٠	٢١٧	١٠٠,٠

يظهر جدول (١٠) ارتفاع نسبة أرباب وربات الأسر عينة الدراسة الحاصلين على تعليم مرتفع حيث بلغت نسبة أرباب الأسر ٧٢,٣٪ ، كما بلغت نسبة ربات الأسر ٦٧,٧٪ ، يليها الحاصلين على تعليم متوسط حيث بلغت نسبة أرباب الأسر ٢٤,٤٪ وبلغت نسبة ربات الأسر ٢٥,٩٪ ، بينما قلت نسبة الحاصلين على تعليم منخفض حيث بلغت نسبة أرباب الأسر ٣,٣٪ وبلغت نسبة ربات الأسر ٦,٤٪ .

٧- سن ربة الاسرة :

جدول (١١) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعمري ربة الأسرة

البيان	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٢٥ سنة	١٢	٥,٥
من ٢٥ إلى ٣٥ سنة	٤٧	٢١,٧
من ٣٦ إلى ٤٥ سنة	٩١	٤١,٩
من ٤٦ إلى ٥٥ سنة	٦٠	٢٧,٦
٥٦ سنة فأكثر	٧	٣,٢
المجموع	٢١٧	١٠٠,٠

يبين جدول (١١) أن ٤١,٩٪ من عينة الدراسة تتراوح أعمارهم ما بين ٣٦ إلى ٤٥ سنة ويلبها من تتراوح أعمارهم ما بين ٤٦ إلى ٥٥ سنة ثم من تتراوح أعمارهم ما بين ٢٥ إلى ٣٥ سنة حيث بلغت نسبتهم ٢١,٧٪ ، بينما انخفضت نسبة من قلت أعمارهم عن ٢٥ سنة وبلغت نسبتهم ٥,٥٪ ، كذلك انخفضت نسبة من كانت أعمارهم ٥٦ سنة فأكثر حيث بلغت نسبتهم ٣,٢٪ .

٨- الحالة الاجتماعية :

جدول (١٢) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية

البيان	العدد	النسبة المئوية
متزوجة	٢٠٢	٩٣,١
أرملة	١٣	٦,٠

مطلقة	٢	٠.٩
المجموع	٢١٧	١٠٠.٠

يتضح من جدول (١٢) أن الغالبية العظمى من ربوات الأسر عينة الدراسة متزوجات حيث بلغت نسبتهن ٩٣.١٪، بينما قلت نسبة المطلقات والأرامل حيث بلغت نسبتهن على التوالي ٠.٩٪، ٦.٠٪.

٩- فئات الدخل الشهري للأسرة :

جدول (١٣) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
١٣.٨	٤	أقل من ٥٠٠
	٢٦	٥٠٠ إلى أقل من ١٠٠٠
٣٩.٦	٣٢	١٥٠٠ إلى أقل من ١٥٠٠
	٥٤	٢٠٠٠ إلى أقل من ٢٠٠٠
٤٦.٥	١٠١	٢٠٠٠ فأكثر
١٠٠.٠	٢١٧	المجموع

يوضح جدول (١٣) أن ٤٦.٥٪ من عينة الدراسة ذات دخل مرتفع ويليها الأسر ذات الدخل المتوسط وبلغت نسبتهن ٣٩.٦٪، بينما قلت نسبة الأسر ذات الدخل المنخفض وبلغت نسبتهن ١٣.٨٪ وهذا يرجع إلى أن غالبية عينة الدراسة تعمل بوظائف إدارية ومهنية عليا ومتوسطة.

ثانياً : الدراسة الوصفية :

فيما يلي توضيح التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً للاستجابات على أدوات الدراسة .

جدول (١٤) : توزيع ربوات الأسر عينة الدراسة تبعاً لمستوى الوعي بتخطيط الوقت والجهد

المستويات	العدد	٪
مستوى منخفض ١٤٢ فأقل	٧١	٣٢.٧
مستوى متوسط من ١٤٣ - ١٧٢	١٣٦	٦٢.٧
مستوى مرتفع ١٧٣ فأكثر	١٠	٤.٦
المجموع	٢١٧	١٠٠
أقل درجة ١١٣		أعلى درجة ٢٠١

يوضح جدول (١٤) أن معظم ربوات الأسر عينة الدراسة في المستوى المتوسط بنسبة ٦٢.٧٪ يليها المستوى المنخفض الكسب المستوي المرتفع بنسبة ٣٢.٧٪، ٤.٦٪ وهذه النسب توضح مدى أهمية الدراسة والتوصية بتنمية الوعي بالتخطيط للوقت والجهد حيث أن المشكلات تنشأ عن طريق التعامل مع الوقت ولا تنشأ من الموقف نفسه .

وهناك عدة وسائل لرفع كفاءة التخطيط للوقت من بينها ضرورة صقل المهارات والتركيز على ما يهم والتأقلم مع المقاطعات والتدريب على الإستفادة من وقت الإسترخاء بالتخطيط لأعمال يمكن أداؤها أو التخلص من أعبائها واستخدام التفويض المخطط أى التأكد من الشخص الذى يتم تفويض العمل إليه وتحديد المستوى المطلوب وكذلك الموعد مع مراقبة النتائج والتوجيه اللازم .

جدول (١٥) : توزيع ربوات الأسر عينة الدراسة تبعاً لمستوى جودة الحياة

المستويات	العدد	٪
مستوى منخفض أقل من ١٠٤	١٩	٨.٨
مستوى متوسط من ١٠٥ - ١٣٢	١٨٣	٨٤.٣
مستوى مرتفع ١٣٣ فأكثر	١٥	٦.٩

المجموع	٢١٧	١٠٠
أقل درجة ٧٧		أعلى درجة ١٦٠

يوضح جدول (١٥) أن معظم ربوات الأسر عينة الدراسة في المستوى المتوسط لجودة الحياة وكانت نسبتهم ٨٤.٣٪ وأقل نسبة في المستوى المرتفع بليه المستوى المنخفض ويلاحظ أن هذه النسب مقابلة للنسب في مستويات الوعي بتخطيط الوقت والجهد ، ولا بد لكل ربة أسرة أن تبحث عن الوسائل والمعينات وأن تعدل من نمط حياتها لترتفع لديها جودة الحياة.

ثالثاً : النتائج في ضوء فروض الدراسة

١- النتائج في ضوء الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة " . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين متغيرات الدراسة المتمثلة الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة بمحاوره الخمسة (الوعي بالتخطيط ، الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية) وجودة الحياة بأبعادها الخمسة (الاجتماعية ، النفسية ، الصحية ، البيئية ، الدينية) ، ويوضح ذلك جدول (١٦) :

جدول (١٦) : معاملات ارتباط بيرسون لكل من الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة

المتغيرات	الوعي بالتخطيط	القضاء على مضيعات الوقت	مجال الغذاء	مجال الشراء	تبسيط الأعمال المنزلية	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد
الاجتماعية	**٠.١٨٧	٠.١٢٠	***٠.٣٦٣	***٠.٣٠٢	***٠.٣٤٩	***٠.٤١٥
النفسية	٠.٠٠٤	**٠.٢٠١	***٠.٢٦٦	***٠.٢٧٦	***٠.٢٤٣	***٠.٢٨٦
الصحية	***٠.٤٣٦	٠.٠٣٤-	***٠.٣١٥	٠.١٢٢	***٠.٤٣٦	***٠.٤٦٤
البيئية	***٠.٥٠٤	*٠.١٣٤-	***٠.٢١٩	٠.٠٢٩-	***٠.٣٨٢	***٠.٣٩٠
الدينية	*٠.١٦٧	*٠.١٦٤	***٠.٣١١	***٠.٣٦٢	***٠.٣٢٧	***٠.٤١٢
إجمالي جودة الحياة	***٠.٣٩٥	٠.٠٧٣	***٠.٤٣٧	***٠.٣١٦	***٠.٥٣١	***٠.٥٩٠

(*) دالة عند ٠.٠٥

(**) دالة عند ٠.٠١

(***) دالة عند ٠.٠٠١

يوضح جدول (١٦) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين كل من (الوعي بالتخطيط ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية) وإجمالي جودة الحياة ، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين محور الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت وإجمالي جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين أبعاد جودة الحياة (الاجتماعية ، النفسية ، الصحية ، البيئية ، الدينية) وإجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين كل من الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ، وبالتالي لم يتحقق الفرض الأول وعلى ذلك فإنه توجد علاقة ارتباطية بين كل من الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ، ومن هنا لا بد من معرفة أن طريقة قضاء الوقت إنما هي نتيجة لعادة طبيعية وعلى ذلك من المهم التحكم في الوقت وتحديد العادات وبالتالي يمكن تعديلها أو تغييرها ، فمثلاً الاستفادة من قوائم التأكد بمعنى قائمة المشتريات ، قائمة بالأصناف الجيدة في مختلف المناسبات ، قائمة بالمتطلبات الخاصة بالسفر أو الرحلات أو التنقلات (أوجين جريسمان ، ١٩٩٨ : ٤٠).
- كما أن لجودة الحياة مدخل اجتماعي يعتمد على مفاهيم من بينها تقسيم الوقت على مختلف الأنشطة ونوع وطبيعة العمل وكذلك الاستهلاك (Lino, 1990 : 7).
- كما أن تباين المجتمعات والشرائح يؤثر تأثيراً شديداً على فهم جودة الحياة ، كما أنها تقيس الجانب الموضوعي لجودة الحياة (Ross, 2001 : 5).
- وبالتالي يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال بعض الأبعاد والتي من بينها التخطيط وإدارة الوقت ، والاستفادة من الطاقة المتاحة وفي ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

http://Warb3.maktoob.Com/v6/arab525110.18/12/2011.

٢- النتائج في ضوء الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة " . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار T.test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ويوضح ذلك جدول (١٧) ، (١٨) :

جدول (١٧) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة

البيان العبارة	ريف ن = ١٣٨		حضر ن = ٧٩		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوعي بالتخطيط	٣٣.٠٨٠	٥.٧١٣	٣٥.٨٨٦	٦.٠٣٠	٢.٨٠٦-	٣.٤١٢-	٠.٠٠١ دالة عند ٠.٠٠١
القضاء على مضيقات الوقت	٢٧.٣٧٠	٣.٥٧٠	٢٥.٨٩٩	٣.٤٥٢	١.٤٧١	٢.٩٥٥	٠.٠٠٣ دالة عند ٠.٠٠١
مجال الغذاء	٢٩.٤٨٦	٣.٥٦٢	٢٩.٩٢٤	٣.٢٠٢	٠.٤٣٨-	٠.٩٠٥-	٠.٣٦٧ غير دالة
مجال الشراء	٢٦.١٠٩	٣.٣٤٨	٢٥.١٢٧	٢.٦٨٦	٠.٩٨٢	٢.٢٢٨	٠.٠٢٧ دالة عند ٠.٠٥
تبسيط الأعمال المنزلية	٣١.٣٠٤	٤.٧٨١	٣٢.٧٠٩	٤.٣٧١	١.٤٠٥-	٢.١٤٧-	٠.٠٣٣ دالة عند ٠.٠٥
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	١٤٧.٤٩٣	١٢.٩٩٠	١٤٩.٥٤٤	١٢.٥٢١	٢.٠٥٢-	١.١٣٤-	٠.٢٥٨ غير دالة

يفسر جدول (١٧) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بالتخطيط ، وعند ٠.٠٥ في تبسيط الأعمال المنزلية لصالح ربات الأسر الحضرية.
- توجد فروق دالة إحصائية عند ٠.٠١ بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في القضاء على مضيقات الوقت ، وعند ٠.٠٥ في مجال الشراء لصالح ربات الأسر الريفيات .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد .

جدول (١٨) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في جودة الحياة

البيان العبارة	ريف ن = ١٣٨		حضر ن = ٧٩		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاجتماعية	٢٤.٧٩٠	٣.٠٠٠	٢٤.١١٤	٢.٧٢٢	٠.٦٧٦	١.٦٥٢	٠.١٠٠ غير دالة
النفسية	٢٤.٧١٧	٣.٥٩٦	٢٣.٠٨٩	٢.٤١٩	١.٦٢٩	٣.٥٨٦	٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١
الصحية	٢٢.٨٩١	٣.٧٧٨	٢٣.٦٩٦	٣.٧٠٥	٠.٨٠٥-	١.٥٢١-	٠.١٣٠ غير دالة
البيئية	١٦.٩٨٦	٢.٥٤٣	١٨.٣٠٤	٣.٠١٤	١.٣١٨-	٣.٤٣١-	٠.٠٠١ دالة عند ٠.٠٠١
الدينية	٣١.١٩٦	٣.٧٦٧	٢٩.٧٧٢	٤.١٤٥	١.٤٢٤	٢.٥٨٢	٠.٠١٠ دالة عند ٠.٠٥
إجمالي جودة الحياة	١٢٠.٥٣٦	١١.٧٠١	١١٩.٣٦٧	١١.٠٠١	١.١٦٩	٠.٧٢٤	٠.٤٧٠ غير دالة

يوضح جدول (١٨) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربوات الأسر الريفيات والحضرية في بعد جودة الحياة النفسية ، وعند ٠.٠٥ في بعد جودة الحياة الدينية لصالح الريفيات .
 - توجد فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربوات الأسر الريفيات والحضرية في بعد جودة الحياة البيئية لصالح الحضرية .
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر الريفيات والحضرية في إجمالي جودة الحياة .
- ففي دراسة شيرين جلال (٢٠٠٣) ذكرت أن هناك فروق بين الريفيات والحضرية في محاور تخطيط الوقت لصالح الحضرية وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية ، بينما الفروق كانت لصالح الريفيات في بعد القضاء على مضيعات الوقت .
- وبالنتيجة التي تم عرضها كانت الفروق في بعض الأبعاد لصالح الريفيات وفي أبعاد أخرى لصالح الحضرية .

وقد يرجع ذلك إلى نوعية الحياة ومهارة الاستفادة من الوقت والجهد ومهارة الأداء تبعاً للبيئة ، ولكن النتيجة العامة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر في الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمكان السكن (ريف - حضر) .

مما سبق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ، وبالتالي يتحقق الفرض الثاني .

٣- النتائج في ضوء الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة " . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار **T.test** للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ويوضح ذلك جدول (١٩) ، (٢٠) :

جدول (١٩) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة

البيان العبارة	عاملات ن = ١١٧		غير عاملات ن = ١٠٠		مستوى الدلالة	قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي بالتخطيط	٣٤.١٦٢	٦.٧٩٦	٤.٨٦٧	٣٤.٠٣٠	٠.٨٧١	غير دالة
القضاء على مضيعات الوقت	٢٦.٧٧٨	٣.٣٠٩	٣.٩٠٩	٢٦.٩٠٠	٠.٨٠٣	غير دالة
مجال الغذاء	٢٩.٤٦٢	٣.٧٥٤	٣.٠٢٢	٢٩.٨٦٠	٠.٣٩٦	غير دالة
مجال الشراء	٢٦.١١١	٣.٢٠٨	٣.٠٤٩	٢٥.٣٣٠	٠.٠٦٩	غير دالة
تبسيط الأعمال المنزلية	٣١.٨٤٦	٥.١٩٢	٤.٠١٢	٣١.٧٨٠	٠.٩١٨	غير دالة
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	١٤٨.٥٣٠	١٤.٧١١	١٠.٢٦٦	١٤٧.٩٠٠	٠.٧١٩	غير دالة

يتضح من جدول (١٩) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من الوعي بالتخطيط ، الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية ، إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد حيث بلغت قيمة ت على التوالي ٠.١٦٢ ، - ، ٠.٢٤٩ ، ٠.٨٥١ ، ١.٨٢٩ ، ٠.١٠٤ ، ٠.٣٦٠ ، وهي قيم غير دالة إحصائياً ، ففي دراسة Hensing(1994) كان من نتائجها أن السيدات العاملات ملتزمين بالأولويات مع إضفاء طابع الروتين على الأعمال المنزلية والاستعداد للاحتياجات الطارئة مع التكيف والتوازن .

جدول (٢٠) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في جودة الحياة

البيان	عاملات ن = ١١٧	غير عاملات ن = ١٠٠

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاجتماعية	٢٤.٧٦١	٣.٠١٩	٢٤.٢٩٠	٢.٧٧٥	١.١٨٨	٠.٢٣٦ غير دالة
النفسية	٢٤.٠٦٠	٣.٣٦٩	٢٤.٢٠٠	٣.٢٤٧	٠.٣١١-	٠.٧٥٦ غير دالة
الصحية	٢٣.٢٢٢	٤.٢٣١	٢٣.١٤٠	٣.١٥٠	٠.١٦٠	٠.٨٧٣ غير دالة
البيئية	١٧.٢٦٥	٢.٧٧١	١٧.٧٠٠	٢.٨٠٩	١.١٤٦-	٠.٢٥٣ غير دالة
الدينية	٣٠.٤٦٢	٣.٩٣٦	٣٠.٩٣٠	٣.٩٩١	٠.٨٦٨-	٠.٣٨٦ غير دالة
إجمالي جودة الحياة	١١٩.٧٣٥	١١.٦٥٩	١٢٠.٥٥٠	١١.٢٢١	٠.٥٢٢-	٠.٦٠٢ غير دالة

يتبين من جدول (٢٠) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في كل من جودة الحياة الاجتماعية ، جودة الحياة النفسية ، جودة الحياة الصحية ، جودة الحياة البيئية ، جودة الحياة الدينية ، إجمالي جودة الحياة حيث بلغت قيمة ت على التوالي ١.١٨٨ ، ٠.٣١١- ، ٠.١٦٠ ، ٠.٣١١- ، ٠.٨٦٨- ، ٠.٥٢٢- ، وهي قيم غير دالة إحصائياً ، ففي دراسة سميحة كرم (١٩٨١) أوضحت أن التخطيط الجيد للوقت والجهد والتعاون الأسري في تأدية المسئوليات المنزلية إلى جانب توافر الظروف والإمكانات المناسبة بعد له أهمية ، وكذلك من العوامل التي تساعد على إقلال تعود ربة الأسرة سواء عاملة أو غير عاملة بعدم الرضا .

وفي دراسة فلورا فرج (١٩٧٣) كان من أهم المشكلات تعدد المسئوليات وكان من أهم النتائج أن هناك ضرورة ملحة في الاستفادة من تطبيق أسس وقواعد تبسيط الأعمال وكذلك التخطيط للوقت والجهد مع الاستعانة بالأدوات الحديثة وهذا يؤدي إلى عدم وجود فروق بين ربة الأسرة العاملة وغير العاملة في التخطيط للوقت والجهد وكذلك جودة الحياة .

ومن نتائج دراسة إيمان نجم (١٩٩٥) عن تبسيط الأعمال المنزلية ان استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة من أكثر وسائل اقتصاد الوقت والجهد ، وكذلك أداء العمل الذي يتكرر أكثر من مرة في اليوم دفعة واحدة واتباع هذا الأسلوب تستفيد منه كثيراً ربة الأسرة العاملة .

مما سبق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ، وبالتالي يتحقق الفرض الثالث .

النتائج في ضوء الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر في الوعى بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمدة الزواج" . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار T-test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر اللاتي مر على زواجهن أقل من ١٠ سنوات واللاتي مر على زواجهن ١٠ سنوات فأكثر في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ويوضح ذلك جدول (٢١) ، (٢٢) :

جدول (٢١) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لمدة الزواج

البيان	أقل من ١٠ سنوات ن = ٧١		١٠ سنوات فأكثر ن = ١٤٦		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعى بالتخطيط	٢٧.٤٠٩	٥.٠٩٨	٣٢.٤٩٣	٥.٧١٢	٤.٩١٥	٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١
القضاء على مضيعات الوقت	٢٦.٩٣٠	٣.٥٨٣	٢٦.٧٨٨	٣.٦٠٥	٠.١٤١	٠.٧٨٥ غير دالة
مجال الغذاء	٣٠.٥٥٠	٣.٣٩٢	٢٩.٢٠٦	٣.٣٧٩	١.٣٤٤	٠.٠٠٧ دالة عند ٠.٠١
مجال الشراء	٢٥.٣٢٤	٣.٠٩٣	٢٥.٩٥٩	٣.١٧١	٠.٦٣٥-	٠.١٦٤ غير دالة

٠.٠٠١ دالة عند ٠.٠٠١	٣.٥٢٨	٢.٣٢٦	٤.٥٨٢	٣١.٠٥٥	٤.٥٠٢	٣٣.٣٨٠	تبسيط الأعمال المنزلية
٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١	٤.٤٦٩	٧.٩٥٥	١١.٩٨٨	١٤٥.٦٣٧	١٢.٩٢٦	١٥٣.٥٩٢	إجمالي الوعى بتخطيط الوقت والجهد

يوضح جدول (٢١) ما يلى :

- توجد فروق دالة احصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربوات الأسر فى الوعى بالتخطيط و تبسيط الأعمال المنزلية و إجمالى الوعى بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج وكانت الفروق لصالح ربوات الأسر الأقل مدة زواج.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر فى الوعى بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت وفى مجال الشراء.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة شيرين محفوظ (٢٠٠٣) حيث كان من أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة فى محاور تخطيط الوقت وعدد سنوات الزواج أى أنه كلما قلت مدة الزواج كان الوعى والاهتمام بتخطيط الوقت أفضل وقد يرجع ذلك إلى أن ربة الأسرة فى بداية الزواج يكون اهتمامها بالتخطيط ضرورة حتمية نظراً لعدم وجود الخبرة ولصعوبة المهام ، أما بعد مدة أطول من الزواج يصبح لديها روتين معين فلا تضطر لقضاء وقت فى التخطيط وبالتالي يقل الاهتمام ، وأيضاً أصبح لدى ربة الأسرة بعض الخطط الجاهزة التى يمكنها استخدامها دون استعراض تفاصيل التخطيط .

جدول (٢٢) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر فى جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج

البيان العبارة	أقل من ١٠ سنوات ن = ٧١		١٠ سنوات فأكثر ن = ١٤٦		مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الاجتماعية	٢٤.٦٦٢	٢.٨٣٣	٢٤.٤٨٦	٢.٩٥٨	٠.٦٧٨	٠.٤١٦	٠.١٧٦
النفسية	٢٣.٩٨٦	٢.٩٧٤	٢٤.١٩٢	٣.٤٦٥	٠.٦٦٨	٠.٤٢٩-	٠.٢٠٦-
الصحية	٢٤.٣٩٤	٣.٤٨٣	٢٢.٥٩٦	٣.٧٦٥	٠.٠٠١ دالة عند ٠.٠٠١	٣.٣٨٢	١.٧٩٩
البيئية	١٨.٧٦١	٢.٥٧٧	١٦.٨٣٦	٢.٦٧٨	٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١	٥.٠٢٩	١.٩٢٥
الدينية	٣٠.٤٠٩	٣.٥٢٠	٣٠.٨٠٨	٤.١٦١	٠.٤٨٧ غير دالة	٠.٦٩٧-	٠.٣٩٩-
إجمالى جودة الحياة	١٢٢.١٥٥	١٠.٣٢٦	١١٩.١١٦	١١.٨٥٠	٠.٠٦٦ غير دالة	١.٨٤٦	٣.٠٣٩

يبين جدول (٢٢) ما يلى :

- توجد فروق دالة احصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربوات الأسر فى البعد الصحى والبيئى تبعاً لمدة الزواج وكانت الفروق لصالح مدة الزواج الأقل لربوات الأسر.
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر فى إجمالى جودة الحياة والبعد الاجتماعى والنفسى والدينى.
- قد يرجع ذلك إلى أن ربة الأسرة سواء كانت مدة الزواج صغيرة أو كبيرة لديها عادات معينة وسمات عامة وعلى ذلك مدة الزواج أدت إلى فروق فى الجانب الصحى والبيئى فإذا كانت هذه العادات والسمات غير مناسبة فانها يمكن أن تؤثر تأثيراً غير مناسب فى حالة مدة الزواج الأكثر ، كذلك قد تكون ربة الأسرة فى العمر الأقل تعمل على التسوية الذى يشكل العقبة الكبرى لأية برامج فى التخطيط للوقت وقد يودى إلى عدم السرور أو عدم الرضا وكذلك صعوبة العمل أو التردد فلا بد من تجنب النتائج غير المرضية وفى الوقت ذاته لابد من تبنى فكرة عدم التسوية والاتجاه بايجابية نحو تخطيط الوقت والجهد الذى سوف يرفع مستوى جودة الحياة وخاصة لدى ربة الأسرة (عيد الوهاب كامل ، ٢٠٠٤).

مما سبق يتضح ما يلى :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربوات الأسر فى الوعى بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح ربوات الأسر اللاتى مر على زواجهن أقل من ١٠ سنوات.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربوات الأسر في جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج. وبالتالي يتحقق الفرض الرابع جزئياً .

النتائج في ضوء الفرض الخامس :

ينص الفرض الخامس على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة " . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لكل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة , وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول من (٢٣-٢٦) توضح ذلك:

جدول (٢٣) : تحليل التباين في اتجاه واحد لربوات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لعمر ربة الأسرة

محاو الاستبيان	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعي بالتخطيط	بين المجموعات	٧٠٧,٠٢٦	٤	١٧٦,٧٥٧	٥,٣٥٦	دالة عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات	٦٩٩٦,٧٤٣	٢١٢	٣٣,٠٠٤		
	الكلية	٧٧٠٣,٧٧٠	٢١٦			
القضاء على مضيعات الوقت	بين المجموعات	١٠٥,٣٣٤	٤	٢٦,٣٣٤	٢,٠٨٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٦٧٨,٦٩٣	٢١٢	١٢,٦٣٥		
	الكلية	٢٧٨٤,٠٢٨	٢١٦			
مجال الغذاء	بين المجموعات	٦٧,٥٠٥	٤	١٦,٨٧٦	١,٤٤٣	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٤٨٠,١٧٣	٢١٢	١١,٦٩٩		
	الكلية	٢٥٤٧,٦٧٧	٢١٦			
مجال الشراء	بين المجموعات	٤٤,٤٢١	٤	١١,١٠٥	١,١٢٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٢١٠٢,١٤١	٢١٢	٩,٩١٦		
	الكلية	٢١٤٦,٥٦٢	٢١٦			
تبسيط الأعمال المنزلية	بين المجموعات	١١٠,٨٧٤	٤	٢٧,٧١٩	١,٢٧٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٦٠٩,٧٥٣	٢١٢	٢١,٧٤٤		
	الكلية	٤٧٢٠,٦٢٧	٢١٦			
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	بين المجموعات	٢٦٤٣,٨٥٦	٤	٦٦٠,٩٦٤	٤,٢٥٧	دالة عند ٠,٠١
	داخل المجموعات	٣٢٩١٣,٦٨٣	٢١٢	١٥٥,٢٥٣		
	الكلية	٣٥٥٥٧,٥٣٩	٢١٦			

جدول (٢٤) : متوسطات درجات ربوات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لعمر ربة الأسرة

السن	الوعي بالتخطيط	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد
٣٦ - ٤٥ سنة	٣٢,٧٠٣	١٤٥,٧١٤
٤٦ - ٥٥ سنة	٣٣,٣٥٠	١٤٧,٠٣٣
أقل من ٢٥ سنة	٣٥,٢٥٠	١٤٨,٠٨٣
٥٦ سنة فأكثر	٣٥,٧١٤	١٤٨,١٤٣
٢٥ - ٣٥ سنة	٣٧,٢٣٤	١٥٤,٧٢٣

يتضح من جدول (٢٣) ، (٢٤) ما يلي :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٥,٣٥٦ وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١ . وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لعمر ربة الأسرة وجد أنها تتدرج من ٣٢,٧٠٣ إلى ٣٧,٢٣٤ لصالح من تتراوح أعمارهم بين ٢٥ - ٣٥ سنة .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في كل من (الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في

مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية) تبعاً لعمر ربة الأسرة ، يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٤.٢٥٧ ، وهي قيمة دالة احصائياً عند ٠.٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة وجد أنها تتدرج من ١٤٥.٧١٤ إلى ١٥٤.٧٢٣ لصالح من تتراوح أعمارهم بين ٢٥ - ٣٥ سنة .

جدول (٢٥) : تحليل التباين في إتجاه واحد لربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
٠.٤١٥ غير دالة	٠.٩٨٧	٨.٣٧٣ ٨.٤٨٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	٣٣.٤٩٤ ١٧٩٨.٣٤١ ١٨٣١.٨٣٤	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الاجتماعية
٠.٩٤٠ غير دالة	٠.١٩٧	٢.١٩٠ ١١.٠٩٨	٤ ٢١٢ ٢١٦	٨.٧٦١ ٢٣٥٢.٨٨٠ ٢٣٦١.٦٤١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	النفسية
٠.٦٢٩ غير دالة	٠.٦٤٨	٩.٢٣٣ ١٤.٢٥٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	٣٦.٩٣٤ ٣٠٢١.٦٩٣ ٣٠٥٨.٦٢٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الصحية
٠.٠٠٨ دالة عند ٠.٠١	٣.٥٧٥	٢٦.٥٧٢ ٧.٤٣٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٠٦.٢٨٦ ١٥٧٥.٧٠٥ ١٦٨١.٩٩١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	البيئية
٠.٠٩٣ غير دالة	٢.٠١٩	٣١.٠٦١ ١٥.٣٨٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٢٤.٢٤٥ ٣٢٦١.١٧٤ ٣٣٨٥.٤١٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الدينية
٠.٤١٤ غير دالة	٠.٩٩٠	١٢٩.٥٩٥ ١٣٠.٨٩١	٤ ٢١٢ ٢١٦	٥١٨.٣٧٨ ٢٧٧٤٨.٩٦٨ ٢٨٢٦٧.٣٤٦	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي جودة الحياة

جدول (٢٦) : متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة

جودة الحياة البيئية	السن
١٦.٩٦٧	٤٦ - ٥٥ سنة
١٧.٠٣٣	٣٦ - ٤٥ سنة
١٨.٤٢٦	٢٥ - ٣٥ سنة
١٨.٥٧١	٥٦ سنة فأكثر
١٨.٨٣٣	أقل من ٢٥

- يتضح من جدول (٢٥) ، (٢٦) ما يلي :
- يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٥٧٥ ، وهي قيمة دالة احصائياً عند ٠.٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لعمر ربة الأسرة وجد أنها تتدرج من ١٦.٩٦٧ إلى ١٨.٨٣٣ لصالح ربات الأسر أقل من ٢٥ سنة.
 - لا يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من جودة الحياة الاجتماعية ، جودة الحياة النفسية ، جودة الحياة الصحية ، جودة الحياة الدينية ، إجمالي جودة الحياة .
مما سبق يتضح ما يلي :

- ١- وجود تباين دال احصائياً عند ٠.٠١ بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة .
- ٢- لا يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة. وبالتالي يتحقق الفرض الخامس جزئياً .

النتائج في ضوء الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على أنه " لا يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة " . وللتحقق من صحة الفرض احصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لكل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة , وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجدول من (٢٧-٣٠) توضح ذلك:

جدول (٢٧): تحليل التباين في اتجاه واحد لربات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
٠.٠٠١ دالة عند ٠.٠٠١	٣.٧٧٦	١٢٥.٠٤٢ ٣٣.١١٢	٦ ٢١٠ ٢١٦	٧٥٠.٢٥٥ ٦٩٥٣.٥١٥ ٧٧٠٣.٧٧٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الوعي بالتخطيط
٠.٦٧٩ غير دالة	٠.٦٦٤	٨.٦٣٨ ١٣.٠١٠	٦ ٢١٠ ٢١٦	٥١.٨٣٠ ٢٧٣٢.١٩٨ ٢٧٨٤.٠٢٨	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	القضاء على مضيعات الوقت
٠.٢٣٩ غير دالة	١.٣٤٤	١٥.٧٠٢ ١١.٦٨٣	٦ ٢١٠ ٢١٦	٩٤.٢١٠ ٢٤٥٣.٤٦٧ ٢٥٤٧.٦٧٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	مجال الغذاء
٠.٧٩١ غير دالة	٠.٥٢٢	٥.٢٥٥ ١٠.٠٧٢	٦ ٢١٠ ٢١٦	٣١.٥٣٠ ٢١١٥.٠٣٣ ٢١٤٦.٥٦٢	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	مجال الشراء
٠.٢٠٤ غير دالة	١.٤٣٢	٣٠.٩٣٤ ٢١.٥٩٥	٦ ٢١٠ ٢١٦	١٨٥.٦٠٣ ٤٥٣٥.٠٢٤ ٤٧٢٠.٦٢٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	تبسيط الأعمال المنزلية
٠.٠٨٨ غير دالة	١.٨٦٩	٣٠.٠٤٢٢ ١٦٠.٧٣٨	٦ ٢١٠ ٢١٦	١٨٠.٢٥٣٣ ٣٣٧٥٥.٠٠٦ ٣٥٥٧.٥٣٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد

جدول (٢٨): متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

الوعي بالتخطيط	مستوى تعليم ربة الأسرة
٢٨.٢٥٠	أمي
٣١.١٥٦	دبلوم
٣٢.٨٠٠	مرحلة إبتدائية
٣٤.٠٠٠	مرحلة إعدادية
٣٥.١٨٣	جامعي
٣٥.٥٥٦	ماجستير
٣٦.٢٨٦	دكتورة

يوضح جدول (٢٧) ، (٢٨) ما يلي :

يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٧٧٦ وهي قيمة دالة احصائياً عند ٠.٠٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة ووجد أنها تتدرج من ٢٨.٢٥٠ إلى ٣٦.٢٨٦ لصالح المستوى التعليمي المرتفع.

لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من (الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيقات الوقت ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية ، إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد) تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة^{٢٩}

جدول (٢٩): تحليل التباين في اتجاه واحد لربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
٠.٨٤٧	٠.٤٤٧	٣.٨٤٩	٦	٢٣.٠٩٢	بين المجموعات	الاجتماعية
غير دالة		٨.٦١٣	٢١٠	١٨٠٨.٧٤٢	داخل المجموعات الكلي	
٠.٦٨٤	٠.٦٥٨	٧.٢٦٥	٦	٤٣.٥٩١	بين المجموعات	النفسية
غير دالة		١١.٠٣٨	٢١٠	٢٣١٨.٠٤٩	داخل المجموعات الكلي	
٠.٠٨٧	١.٨٧٣	٢٥.٨٩٨	٦	١٥٥.٣٨٨	بين المجموعات	الصحية
غير دالة		١٣.٨٢٥	٢١٠	٢٩٠٣.٢٣٨	داخل المجموعات الكلي	
٠.٠٠٢	٣.٧١٨	٢٦.٩٢٢	٦	١٦١.٥٣٢	بين المجموعات	البيئية
دالة عند ٠.٠١		٧.٢٤٠	٢١٠	١٥٢٠.٤٥٩	داخل المجموعات الكلي	
٠.٥٩٢	٠.٧٧٣	١٢.١٩٨	٦	٧٣.١٨٨	بين المجموعات	الدينية
غير دالة		١٥.٧٧٣	٢١٠	٣٣١٢.٢٢٢	داخل المجموعات الكلي	
٠.٢٠٦	١.٤٢٦	١٨٤.٤٦٩	٦	١١٠٦.٨١٦	بين المجموعات	إجمالي جودة الحياة
غير دالة		١٢٩.٣٣٦	٢١٠	٢٧١٦٠.٥٣٠	داخل المجموعات الكلي	
			٢١٦	٢٨٢٦٧.٣٤٦		

جدول (٣٠): متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

جودة الحياة البيئية	مستوى تعليم ربة الأسرة
١٤.٥٠٠	أسي
١٦.٢٦٧	دبلوم
١٦.٨١٨	مرحلة إعدادية
١٦.٩٠٠	مرحلة إبتدائية
١٧.٩٠١	جامعي
١٨.٧٧٨	مرحلة ماجستير
١٨.٨٥٧	مرحلة دكتوراة

يوضح جدول (٢٩) ، (٣٠) ما يلي :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٧١٨ وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة ووجد أنها تتدرج من ١٤.٥٠٠ إلى ١٨.٨٥٧ لصالح المستوى التعليمي المرتفع.
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من (جودة الحياة الاجتماعية ، جودة الحياة النفسية ، جودة الحياة الصحية ، جودة الحياة الدينية ، إجمالي جودة الحياة) تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة .

يتضح مما سبق عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعى بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة . وبالتالي يتحقق الفرض السادس .
النتائج في ضوء الفرض السابع :

ينص الفرض السادس على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعى بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة " . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام أسلوب تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA لكل من الوعى بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة , وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول من (٣١-٣٤) توضح ذلك:

جدول (٣١): تحليل التباين في اتجاه واحد لربات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة

محاور الاستبيان	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعى بالتخطيط	بين المجموعات	٧١٢,٩٥٦	٤	١٧٨,٢٣٩	٥,٤٠٥	دالة عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات الكلى	٦٩٩٠,٨١٤	٢١٢	٣٢,٩٧٦		
	الكلى	٧٧٠٣,٧٧٠	٢١٦			
القضاء على مضيعات الوقت	بين المجموعات	٢٧,٦٧٧	٤	٦,٩١٩	٠,٥٣٢	غير دالة
	داخل المجموعات الكلى	٢٧٥٦,٣٥١	٢١٢	١٣,٠٠٢		
	الكلى	٢٧٨٤,٠٢٨	٢١٦			
مجال الغذاء	بين المجموعات	٢٦٣,٧٥٧	٤	٦٥,٩٣٩	٦,١٢١	دالة عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات الكلى	٢٢٨٣,٩٢١	٢١٢	١٠,٧٧٣		
	الكلى	٢٥٤٧,٦٧٧	٢١٦			
مجال الشراء	بين المجموعات	٣٢,١٧٣	٤	٨,٠٤٣	٠,٨٠٦	غير دالة
	داخل المجموعات الكلى	٢١١٤,٣٨٩	٢١٢	٩,٩٧٤		
	الكلى	٢١٤٦,٥٦٢	٢١٦			
تبسيط الأعمال المنزلية	بين المجموعات	١٩٨,٧٥٢	٤	٤٩,٦٨٨	٢,٣٣٠	غير دالة
	داخل المجموعات الكلى	٤٥٢١,٨٧٥	٢١٢	٢١,٣٣٠		
	الكلى	٤٧٢٠,٦٢٧	٢١٦			
إجمالى الوعى بتخطيط الوقت والجهد	بين المجموعات	٢٣٥٩,٧٨٢	٤	٥٨٩,٩٤٦	٣,٧٦٧	دالة عند ٠,٠٠١
	داخل المجموعات الكلى	٣٣١٩٧,٧٥٧	٢١٢	١٥٦,٥٩٣		
	الكلى	٣٥٥٥٧,٥٣٩	٢١٦			

جدول (٣٢): متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة

فئات الدخل الشهرى	الوعى بالتخطيط	مجال الغذاء	إجمالى الوعى بتخطيط الوقت والجهد
من ١٠٠٠ إلى أقل من ١٥٠٠	٣١,٩٦٩	٢٨,٠٠٠	١٤٠,٧٥٠
من ٥٠٠ إلى أقل من ١٠٠٠	٣٢,١٥٤	٢٨,٣١٥	١٤٣,٥٦٣
أقل من ٥٠٠	٣٢,٥٠٠	٢٨,٥٦٣	١٤٦,١٣٠
من ١٥٠٠ إلى أقل من ٢٠٠٠	٣٢,٨٣٣	٢٩,٧٦٩	١٤٦,٥٧٧
٢٠٠٠ جنيه فأكثر	٣٦,٠٢٠	٣٠,٧٣٣	١٥١,٥٧٤

يظهر جدولى (٣١) ، (٣٢) ما يلى :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعى بالتخطيط تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة حيث كانت قيمة ف ٥,٤٠٥ وهى قيمة دالة إحصائياً عند ٠,٠٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعى بالتخطيط تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة ووجد أنها تتدرج من ٣١,٩٦٩ إلى ٣٦,٠٢٠ لصالح أصحاب الدخول المرتفعة .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعى بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت وفي مجال الشراء وفي مجال تبسيط الأعمال المنزلية حيث كانت قيمة ف على التوالي ٠,٥٣٢ ، ٠,٨٠٦ ، ٢,٣٣٠ وهى قيم غير دالة إحصائياً .
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعى بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء تبعاً لفئات الدخل الشهرى للأسرة حيث كانت قيمة ف ٦,١٢١ وهى قيمة دالة إحصائياً عند

٠.٠٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ٢٨.٠٠٠ إلى ٣٠.٧٣٣ لصالح الدخول المرتفعة

- يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٧٦٧ وهي قيمة دالة احصائياً عند ٠.٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ١٤٠.٧٥٠ إلى ١٥١.٥٧٤ لصالح أصحاب الدخول المرتفعة ، وكان من نتائج دراسة (Prado 1997) عدم وجود علاقة بين مشاركة أفراد الأسرة في العمل المنزلي ودخل الأسرة.

جدول (٣٣): تحليل التباين في اتجاه واحد لربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
٠.١٩٠ غير دالة	١.٥٤٧	١٢.٩٨٧ ٨.٣٩٦	٤ ٢١٢ ٢١٦	٥١.٩٤٦ ١٧٧٩.٨٨٨ ١٨٣١.٨٣٤	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الاجتماعية
٠.١١٧ غير دالة	١.٨٦٧	٢٠.٠٩٥ ١٠.٧٦١	٤ ٢١٢ ٢١٦	٨٠.٣٨٠ ٢٢٨١.٢٦٠ ٢٣٦١.٦٤١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	النفسية
٠.٠٠٥ دالة عند ٠.٠١	٣.٧٩٥	٥١.٠٩٢ ١٣.٤٦٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	٢٠٤.٣٦٨ ٢٨٥٤.٢٥٨ ٣٠٥٨.٦٢٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الصحية
٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١	٦.١٦٦	٤٣.٨٢٤ ٧.١٠٧	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٧٥.٢٩٦ ١٥٠٦.٦٩٥ ١٦٨١.٩٩١	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	البيئية
٠.٩٨٧ غير دالة	٠.٠٨٦	١.٣٦٩ ١٥.٩٤٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	٥.٤٧٧ ٣٣٧٩.٩٤٣ ٣٣٨٥.٤١٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الدينية
٠.٠١٩ دالة عند ٠.٠٥	٣.٠١٥	٣٨.٠٤٣٠ ١٢٦.١٥٩	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٥٢١.٧٢١ ٢٦٧٤٥.٦٢٥ ٢٨٢٦٧.٣٤٦	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي جودة الحياة

جدول (٣٤): متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

إجمالي جودة الحياة	البيئية	الصحية	الدخل
١١٥.٢٥٠	١٥.٠٠٠	٢١.٢٥٠	أقل من ٥٠٠
١١٥.٩٠٦	١٦.٢٣١	٢١.٤٠٦	من ١٠٠٠ إلى أقل من ١٥٠٠
١١٨.٢٢٢	١٦.٧٩٦	٢٢.٥٠٠	من ٥٠٠ إلى أقل من ١٠٠٠
١١٩.٩٦٢	١٧.٠٦٣	٢٣.٠٩٣	من ١٥٠٠ إلى أقل من ٢٠٠٠
١٢٢.٦٨٣	١٨.٣٦٦	٢٤.٠٥٠	٢٠٠٠ جنيه فأكثر

- يتضح من جدول (٣٣) ، (٣٤) ما يلي :
- لا يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من (جودة الحياة الاجتماعية ، جودة الحياة النفسية ، جودة الحياة الدينية) تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة.
- يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة الصحية تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٧٩٥ وهي قيمة دالة احصائياً عند ٠.٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة الصحية تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ٢٤.٠٥٠ إلى ٢١.٢٥٠ لصالح أصحاب الدخول المرتفعة.

● يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف ٦.١٦٦ وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ١٥.٠٠٠ إلى ١٨.٣٦٦ لصالح أصحاب الدخل المرتفعة.

● يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٠١٥ وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠٥ وللتعرف على مستوى دلالات الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ١١٥.٢٥٠ إلى ١٢٢.٦٨٣ لصالح أصحاب الدخل المرتفعة.

مما سبق يتضح ما يلي :

- ١- وجود تباين دال إحصائياً عند ٠.٠١ بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة.
- ٢- وجود تباين دال إحصائياً عند ٠.٠٥ بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة . وبالتالي تتحقق عدم صحة الفرض السابع ، وقبول الفرض الذي ينص على وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري . وبذلك لم يتحقق الفرض السابع.

ملخص لأهم نتائج الدراسة :

- ١- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين كل من الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- ٤- وجود فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربات الأسر في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح الأقل في مدة الزواج ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر في جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج.
- ٥- وجود تباين دال إحصائياً عند ٠.٠١ بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة لصالح من تتراوح أعمارهم ما بين ٢٥ - ٣٥ سنة ، بينما لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة .
- ٦- عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.
- ٧- وجود تباين دال إحصائياً عند ٠.٠١ بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ، كما وجد تباين دال إحصائياً عند ٠.٠٥ بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة لصالح مستوى الدخل الأعلى.

التوصيات :

- على ربات الأسر الاهتمام بممارسة وتبني فكرة تبسيط الأعمال المنزلية ؛ لما له من آثار إيجابية على التخطيط للوقت والجهد ، وبالتالي ينعكس على جودة الحياة .
- الاهتمام بعقد دورات تدريبية وخاصة للشباب لتنمية الوعي بالتخطيط وخاصة للوقت والجهد والقضاء على مضيعات الوقت .
- اهتمام وسائل الإعلام بتقديم برامج يستفيد منها كل أفراد الأسرة في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الوقت والاستفادة القصوى من الجهد البشري.
- على جميع مؤسسات التنشئة الاجتماعية الاهتمام بالأطفال منذ الصغر ليثبوا على مبادئ أساسية حتى يكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم وحسن التخطيط للوقت والجهد وتقادي ضياع الوقت وتعظيم الاستفادة من الوقت المتاحة والتركيز على معنى الوقت وتأكيده أهميته.

المراجع

- ١- أكرم رضا (٢٠٠٠): إدارة الذات دليل الشباب الناجح ، ط٣ ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة.
 - ٢- أمل عازب مفرح الزهراني (٢٠٠٧) : " انعكاس ممارسة السلوك الإداري في المسكن التدريبي على المهارات المكتسبة لطالبات الاقتصاد المنزلي بمكة المكرمة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي ، المملكة العربية السعودية .
 - ٣- أوجين جريسمان (١٩٩٨) : فن إدارة الوقت ، مكتبة جرير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
 - ٤- إيمان محمد نجم (١٩٩٥) : "تبسيط الأعمال المنزلية وعلاقتها بإدارة المنزل" ، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ، جامعة القاهرة .
 - ٥- تيمب أ. رايل (١٩٩١) : إدارة الوقت ترجمة عبد اللطيف حوانة ، سلسلة فن وعلم إدارة الأعمال ، معهد الإدارة العامة للبحوث ، المملكة العربية السعودية.
 - ٦- ربيع محمود نوفل (٢٠٠٦) : الإدارة المنزلية الحديثة ، دار الناشر الدولي ، ط١ ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
 - ٧- سميحة كرم توفيق (١٩٨١) : "تخطيط الوقت والجهد وتأثيره على الشعور بالتعب بالنسبة للسيدات المنجبات العاملات" ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.
 - ٨- شيرين جلال محفوظ (٢٠٠٣) : "دراسة تحليلية لوقت ربة الأسرة وأثره على توافقه الزوجي" ، رسالة دكتوراة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
 - ٩- صلاح الدين محمود (١٩٩٦) : كيف تدير وقتك ، ط١ ، دار النشر الإسلامية ، القاهرة .
 - ١٠- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٤) : نمو سلوكيات إيجابية لتحقيق جودة الحياة ، المؤتمر الأول بقسم علم النفس السلوك الصحي وتحديات العصر ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
 - ١١- فلورا استيرو فرج (١٩٧٣) : "مشاكل ربة الأسرة العاملة" ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان .
 - ١٢- دلال القاضي ، محمود البياتي (٢٠٠٨) : منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ، ط١ ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
 - ١٣- كوثر حسين كوجك (٢٠٠١) : الإدارة المنزلية ، عالم الكتب ، ط٥ ، القاهرة.
 - ١٤- هناء الجوهرى (١٩٩٤) : المتغيرات الاجتماعية والثقافية المؤثرة على نوعية الحياة فى المجتمع المصرى فى السبعينات " دراسة ميدانية على عينة من الأسر بمدينة القاهرة " ، رسالة دكتوراة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
 - 15- Bauer, F., (2000): Time management in Families' paid world and time budgets of families, Diskurs, vol. 10, no 3, pp. 45 - 52.
 - 16- Ferner, Jacle. D. (1994): Succesful Time management, second edition Johan Willy & Sons, NewYork .
 - 17- Hessing , M., (1994): "More than clockwork: woman's time management in their combined workloads," Sociological, Perspectives, Vol. 37, No. 4, Win 1994, pp. 611-633.
 - 18- Lino , M. (1990) : Factors Affecting Expenditures of Single – Parent Households . How Econ , research journal , vol , 18 , No (3) , March .
 - 19- Prado .M.(1997): Dual – Career Couples And It's Relation To Division Of Labor And Marital Adjustment, The Fielding Institute.
 - 20- Ross, Js. (2001): Quality of life in low-income menopausal women attending primary care clinics, Department of Obstetrics and Gynecology, University of Texas.
- <http://Warb3.maktoob.Com/v6/arab525110.18/12/2011>.

THE HOUSEWIFE AWARENESS OF PLANNING TIME AND EFFORT AND ITS RELATIONSHIP TO THE QUALITY OF HER LIFE

Zaghloul, Salwa M.

**Home Management and institutions, Dep., Faculty of Home Economics
– Monofia University**

ABSTRACT

The objectives can not be achieved coincidence, but proper planning of resources, especially time and effort is the most important benefits of planning is to identify the difficult tasks and how to divide into small steps and make the times of rest and renewal activity and determine what has been done and this gives a sense of relief and enhances self-confidence there will be no need to worry, this study aims to study the relationship between awareness of planning for the time and effort in several areas (food - buy - the elimination of wasting time - streamlining business - work performance) and quality of life dimensions (social - psychological - health - religious - environmental) as well as the detection of differences in both the awareness of planning of time and effort and quality of life depending on the place of residence and work of the head of the household and the parents' education level and duration of marriage and family life housewife.

Has been applied in this study a questionnaire on awareness of planning for the time and effort and a questionnaire about the quality of life on a sample of female heads of households, number 217 of the city of Tanta (rural - urban).

Results of the study:

- There is a positive correlation statistically significant at $P < 0.001$ between the awareness of time and effort planning housewife family and quality of life has.
- There were statistically significant differences at 0.01 in the consciousness of time and effort planning head of the household depending on the duration of marriage in favor of at least one marriage while there are no differences depending on the quality of life.

Recommendations of the study:

- shed more light on the constraints of time management and focus on the importance of time.
- comparative studies to learn scientific methods of time management and the application of appropriate methods or put it in the form of self-learning programs.

قام بتحكيم البحث

كلية الزراعة – جامعة المنصورة
كلية الاقتصاد المنزلى – جامعة المنوفية

أ.د / ابتهال محمد كمال أبو حسين
أ.د / ربيع محمود على نوفل