

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 لدى عينة من ربات الأسر

سلوى محمد زغلول

قسم إدارة المنزل والمؤسسات - كلية الاقتصاد المنزلي - 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 أوقاتا للراحة وتجديد النشاط وتحديد ما تم إنجازه وهذا يمنح شعورا 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 ربات الأسر وكان عددها ٢١٧ من حضر طنظاً 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 ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح مدة الزواج الأقل ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات 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 لو 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 ليستم تطبيقها وتقويمها ، وهي الوسيلة التي تهيئ 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 أوقاتا للراحة وتجديد النشاط ، وكذلك وضع قائمة بالمهام بطريقة يمكن رؤيتها حتى يمكن تحديد ما تم إنجازه في اليوم، وهذا يمنح شعورا 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 ، ص: ٧١).

وحيث أن إدارة أعمال المنزل وان 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 أرايل ، ١٩٩١ : ٣٣).

إن التخطيط للوقت والجهد يعتبر يعتبر اختيار للحياة التي يرغبها الشخص وفي الواقع سيحقق له الكثير من المزايا والفوائد ومنها إيجاد التوازن بين متطلبات الحياة وعدم تشتيت الجهد والتركيز على الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتفكير بطريقة إيجابية بناءة 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 بازدياد اهتمامهم بأوقاتهم (أكرم رضا ، ٢٠٠٠ : ١٣).

إن الشعور بجودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية استنادا إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها والتي غالبا 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 وراثتها والرضا عن الخدمات التي تقدم له ، وشيوع روح المحبة والتعاون بين الناس والإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (هناء الجوهري ، 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 وجودة الحياة حيث أن ربوات الأسر 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 وجودة الحياة ؟
- ٢- ما الفرق في مستوى الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجودة 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 وجودة الحياة لديها .

- ٤- الكشف عن طبيعة الفروق في مستوى وعي ربة الأسرة بالتخطيط للوقت والجهد وجودة 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 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 : في مجال التخصص :

- ١- تمثل هذه الدراسة دمج بين إدارة المنزل من خلال دراسة الوعي بالتخطيط لموردى الوقت والجهد لدى ربة الأسرة وجودة الحياة وهي من المصطلحات الحديثة وتقاس بعدة مؤشرات من بينها إدارة الوقت .
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لإعداد برامج إرشادية عن إدارة الوقت والجهد في مجالات الحياة المتعددة لتدعيم الرضا عن الحياة أو جودتها.
- ٣- من منطلق هذه الدراسة يمكن توفير معلومات عن طبيعة التخطيط لموردى الوقت والجهد لتوجيه الأسرة لأهمية تطبيقها في الحياة.

ثانياً : في مجال خدمة المجتمع :

- ١- إن ربات الأسر يمثلن قطاعاً هاماً وحيوياً في المجتمع وتقع على عاتقها إدارة شئون الأسرة كما أنها تعمل في كافة الميادين الإنتاجية والاجتماعية.
- ٢- يمكن أن تزود هذه الدراسة أفراد المجتمع بالمعلومات الضرورية عن التخطيط كمنط حياة ووسيلة فعالة في إصلاح جميع الموارد المادية والبشرية.
- ٣- إن جودة الحياة من الأهداف الخاصة لكل فرد والعامه في المجتمع فمن خلالها يمكن أن تصبح الأسرة قوية منتجة راضية تتحمل المسئولية مما يحقق التقدم المجتمعي.

الأسلوب البحثي

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

أولاً : المفاهيم الإجرائية :

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

ثانياً : منهج الدراسة :

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج الذي يقوم على وصف دقيق وتفصيلي 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 إلى النتائج المفسرة لتلك الظاهرة (دلال القاضي- محمود البياتي، ٢٠٠٨ : ٦٦) .

ثالثاً : فروض الدراسة :

نظراً لقلّة الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها، تم صياغة الفروض بصورة صفرية كما يلي :

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - ٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربوات الأسر في الوعي بتخطيط الوقت وجهد وجودة الحياة تبعاً لعدد سنوات الزواج .
 - ٥- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت وجهد وجودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة .
 - ٦- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت وجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة .
 - ٧- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربوات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت وجهد 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 ربوات 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 - دكتوراة) ، 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 وجهد :
- 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 التكوين بين محاور الاستبيان وذلك بإيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين تلك المحاور والدرجة الكلية للاستبيان وكانت كما يلي :-

جدول (١) : معامل الإرتباط بين محاور استبيان الوعي بتخطيط الوقت وجهد والدرجة الكلية للاستبيان

تبسيط الأعمال المنزلية	مجال الشراء	مجال الغذاء	القضاء على مضيعات الوقت	الوعي بالتخطيط	أبعاد الاستبيان
٠,٧٤٨	٠,٥٠٠	٠,٦٧٩	٠,٧٤٢	٠,٧٤٩	الدرجة الكلية للاستبيان

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 وللإستبيان ككل ويوضح ذلك الجدول التالي :

جدول (٢) : معامل ألفا لعبارة 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
٦	٠,٧٨٤	٢٠	٠,٧٩٦	٣٤	٠,٧٨٩	٤٨	٠,٧٩٧	٦٢	٠,٧٨٤
٧	٠,٧٨٢	٢١	٠,٧٩٣	٣٥	٠,٧٩٠	٤٩	٠,٧٩٦	٦٣	٠,٧٨٢
٨	٠,٧٨٤	٢٢	٠,٧٨٩	٣٦	٠,٧٨٧	٥٠	٠,٧٨٤	٦٤	٠,٧٨٤
٩	٠,٧٨٤	٢٣	٠,٧٩٧	٣٧	٠,٧٨٥	٥١	٠,٧٩٧	٦٥	٠,٧٨٣
١٠	٠,٧٨٤	٢٤	٠,٧٩٣	٣٨	٠,٧٨٤	٥٢	٠,٨٠٠	٦٦	٠,٧٨٦
١١	٠,٧٨٥	٢٥	٠,٧٨٨	٣٩	٠,٧٨٣	٥٣	٠,٧٩٧	٦٧	٠,٧٩٦
١٢	٠,٧٨٣	٢٦	٠,٧٨٤	٤٠	٠,٧٩٤	٥٤	٠,٧٨٢		
١٣	٠,٧٨٦	٢٧	٠,٧٩٨	٤١	٠,٧٨٩	٥٥	٠,٧٨٠		
١٤	٠,٧٨٢	٢٨	٠,٧٩٢	٤٢	٠,٧٨٤	٥٦	٠,٧٨٤		

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 أبعاد الاستبيان وكذلك بالنسبة للاستبيان ككل ، وتم حساب الارتباط بين نصفى الاستبيان وذلك عن طريق معادلة **Spearman-Brown** وبلغت ٠,٦٨٨ ومعادلة **Guttman** وبلغت ٠,٦٧٧ وهي 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 الوعي بالتخطيط ١٥ عبارة وكان المتوسط الحسابي له ٣٤,١ ، والمحور الثاني الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضبوعات الوقت ١٣ عبارة وكان المتوسط الحسابي له ٢٦,٨ ، والمحور الثالث الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء ١٣ عبارة وكان المتوسط الحسابي له ٢٩,٦ ، والمحور الرابع الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الشراء ١٢ عبارة وكان المتوسط الحسابي له ٢٥,٧ ، والمحور الخامس الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية ١٤ عبارة وكان المتوسط الحسابي له ٣١,٨ ، وبلغ المتوسط الحسابي 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 لصحية	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 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 وللإستبيان ككل ويوضح ذلك الجدول التالي:

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

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 ، وتحددت 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 بربة 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 العاملات وغير العاملات 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 للوعى بالتخطيط للوقت والجهد بأبعاده وجودة الحياة بأبعادها.
- ٥- اختبار **T. Test** لمعرفة دلالة الفروق بين كل من الريفيات والحضرية ، معاملات وغير المعاملات ، ومدة الزواج الأقل من ١٠ سنوات و ١٠ سنوات فأكثر فى استبيان الوعى بالتخطيط للوقت والجهد بأبعاده واستبيان جودة الحياة بأبعادها.
- ٦- حساب تحليل التباين فى إتجاه واحد **ANOVA** لمعرفة دلالة الفروق بين ربات الأسر عينة الدراسة فى استبيان الوعى بالتخطيط للوقت والجهد بأبعاده واستبيان جودة الحياة بأبعادها تبعاً لسن ربة الأسرة ، ومستوى تعليم ربة الأسرة ، وفئات الدخل الشهرى 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	حرفى 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٪ ويلبها الوظائف الإدارية والمهنية المتوسطة وبلغت نسبتهم ١٢,٤٪ ، فى حين قلت نسبة من يعملون عمل حرفى 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

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

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 نسبتهن ٣٢,٧% .

٥- عدد أفراد الأسرة :

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

البيان	العدد	النسبة المئوية
خمسة أفراد فأقل	١٤٩	٦٨,٧
ستة أفراد فأكثر	٦٨	٣١,٣
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 الأسرة :

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

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

جدول (١١) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعمريّة الأسرة

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

يبين جدول (١١) أن ٤١.٩% من عينة الدراسة تتراوح أعمارهم ما بين ٣٦ إلى ٤٥ سنة ويليهما 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

النسبة المئوية	العدد	البيان
٩٣,١	٢٠٢	متزوجة
٦,٠	١٣	أرملة
٠,٩	٢	مطلقة
١٠٠,٠	٢١٧	المجموع

يتضح من جدول (١٢) أن الغالبية العظمى من ربوات الأسر عينة الدراسة متزوجات حيث بلغت نسبتهم ٩٣.١% ، بينما قلت نسبة المطلقات والأرامل حيث بلغت نسبتهم 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 ويليهما الأسر ذات الدخل المتوسط وبلغت نسبتهم ٣٩.٦% ، بينما قلت نسبة الأسر ذات الدخل المنخفض وبلغت نسبتهم 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 ربات 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 ربات الأسر عينة الدراسة في المستوى المتوسط بنسبة ٦٢.٧% يليها المستوى المنخفض بنسبة ٣٢.٧% ، 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 الاستفادة 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 ربات 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 ربات الأسر عينة الدراسة في المستوى المتوسط لجودة الحياة وكانت نسبتهم ٨٤.٣% وأقل نسبة في المستوى المرتفع يليه المستوى المنخفض ويلاحظ أن هذه النسب مقابلة للنسب في مستويات الوعي بتخطيط الوقت والجهد ، ولابد لكل ربة أسرة أن تبحث عن الوسائل والمعينات وأن تعدل من نمط حياتها لترتفع لديها جودة الحياة.

ثالثاً : النتائج فى ضوء فروض الدراسة

١- النتائج فى ضوء الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً 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 بمحوره الخمسة (الوعي بالتخطيط ، الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد فى مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد فى مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت والجهد فى 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	إجمالى الوعي بتخطيط الوقت والجهد
الاجتماعية	٠٠٠.١٨٧	٠.١٢٠	٠٠٠.٣٦٣	٠٠٠.٣٠٢	٠٠٠.٣٤٩	٠٠٠.٤١٥
النفسية	٠.٠٠٤	٠٠.٢٠١	٠٠٠.٢٦٦	٠٠٠.٢٧٦	٠٠٠.٢٤٣	٠٠٠.٢٨٦
الصحية	٠٠٠.٤٣٦	٠٠.٣٤-	٠٠٠.٣١٥	٠.١٢٢	٠٠٠.٤٣٦	٠٠٠.٤٦٤
البيئية	٠٠٠.٥٠٤	٠٠.١٣٤-	٠٠٠.٢١٩	٠.٢٩-	٠٠٠.٣٨٢	٠٠٠.٣٩٠
الدينية	٠٠.١٦٧	٠.١٦٤	٠٠٠.٣١١	٠٠٠.٣٦٢	٠٠٠.٣٢٧	٠٠٠.٤١٢
إجمالى جودة الحياة	٠٠٠.٣٩٥	٠.٠٧٣	٠٠٠.٤٣٧	٠٠٠.٣١٦	٠٠٠.٥٣١	٠٠٠.٥٩٠

(*) دالة عند ٠.٠٥

(**) دالة عند ٠.٠١

(***) دالة عند ٠.٠٠١

يوضح جدول (١٦) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً 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 إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين أبعاد جودة الحياة (الاجتماعية ، النفسية ، الصحية ، البيئية ، الدينية) وإجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً 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 لابد 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 التسقنلات (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 إحصائياً 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		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	
الوعي بالتخطيط	٣٣.٠٨٠	٥.٧١٣	٣٥.٨٨٦	٦.٠٣٠	٠.٠٠١ دالة عند ٠.٠٠١
القضاء على مضيعات الوقت	٢٧.٣٧٠	٣.٥٧٠	٢٥.٨٩٩	٣.٤٥٢	٠.٠٠٣ دالة عند ٠.٠١
مجال الغذاء	٢٩.٤٨٦	٣.٥٦٢	٢٩.٩٢٤	٣.٢٠٢	٠.٣٦٧ غير دالة
مجال الشراء	٢٦.١٠٩	٣.٣٤٨	٢٥.١٢٧	٢.٦٨٦	٠.٠٢٧ دالة عند ٠.٠٥
تبسيط الأعمال المنزلية	٣١.٣٠٤	٤.٧٨١	٣٢.٧٠٩	٤.٣٧١	٠.٠٣٣ دالة عند ٠.٠٥
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	١٤٧.٤٩٣	١٢.٩٩٠	١٤٩.٥٤٤	١٢.٥٢١	٠.٢٥٨ غير دالة

يفسر جدول (١٧) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً 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 إحصائياً عند ٠.٠١ بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في القضاء على مضيعات الوقت ، وعند ٠.٠٥ في مجال الشراء لصالح ربات الأسر الريفيات .
- لا توجد فروق دالة إحصائياً 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 متوسطات	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 ربات 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 ربات الأسر الريفيات والحضرية في بعد جودة الحياة البيئية لصالح الحضرية .
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في إجمالي جودة الحياة .
- ففي دراسة شوبرين 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 الاستعادة من الوقت والجهد ومهارة الأداء تبعاً للبيئة ، ولكن النتيجة العامة أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر في الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمكان السكن (ريف - حضر).
- مما سبق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربات 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 ربات 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 ربات 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 ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة

البيان العبارة	عوامل ن = ١١٧		غير عاملات ن = ١٠٠		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوعي بالتخطيط	٣٤.١٦٢	٦.٧٩٦	٤.٨٦٧	٣٤.٠٣٠	٠.١٣٢	٠.١٦٢	٠.٨٧١ غير دالة
القضاء على مضيعات الوقت	٢٦.٧٧٨	٣.٣٠٩	٣.٩٠٩	٢٦.٩٠٠	٠.١٢٢	٠.٢٤٩	٠.٨٠٣ غير دالة
مجال الغذاء	٢٩.٤٦٢	٣.٧٥٤	٣.٠٢٢	٢٩.٨٦٠	٠.٣٩٨	٠.٨٥١	٠.٣٩٦ غير دالة
مجال الشراء	٢٦.١١١	٣.٢٠٨	٣.٠٤٩	٢٥.٣٣٠	٠.٧٨١	١.٨٢٩	٠.٠٦٩ غير دالة
تبسيط الأعمال المنزلية	٣١.٨٤٦	٥.١٩٢	٤.٠١٢	٣١.٧٨٠	٠.٠٦٦	٠.١٠٤	٠.٩١٨ غير دالة
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	١٤٨.٥٣٠	١٤.٧١١	١٠.٢٦٦	١٤٧.٩٠٠	٠.٦٢٩	٠.٣٦٠	٠.٧١٩ غير دالة

يتضح من جدول (١٩) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات 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 ، ففى
دراسة (Hessing 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 ربات الأسر العاملات وغير العاملات في جودة الحياة

البيان العبارة	عوامل ن = ١١٧		غير عاملات ن = ١٠٠		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاجتماعية	٢٤.٧٦١	٣.٠١٩	٢.٧٧٥	٢٤.٢٩٠	٠.٤٧٠	١.١٨٨	٠.٢٣٦ غير دالة
النفسية	٢٤.٠٦٠	٣.٣٦٩	٣.٢٤٧	٢٤.٢٠٠	٠.١٤٠	٠.٣١١	٠.٧٥٦ غير دالة
الصحية	٢٣.٢٢٢	٤.٢٣١	٣.١٥٠	٢٣.١٤٠	٠.٠٨٢	٠.١٦٠	٠.٨٧٣ غير دالة
البيئية	١٧.٢٦٥	٢.٧٧١	٢.٨٠٩	١٧.٧٠٠	٠.٤٣٥	١.١٤٦	٠.٢٥٣ غير دالة
الدينية	٣٠.٤٦٢	٣.٩٣٦	٣.٩٩١	٣٠.٩٣٠	٠.٤٦٨	٠.٨٦٨	٠.٣٨٦ غير دالة
إجمالي جودة الحياة	١١٩.٧٣٥	١١.٦٥٩	١١.٢٢١	١٢٠.٥٥٠	٠.٨١٤	٠.٥٢٢	٠.٦٠٢ غير دالة

يتبين من جدول (٢٠) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين ربات 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 ، ٠.٢٥٣ ،
١.١٤٦ ، ٠.٨٦٨ ، ٠.٥٢٢ وهي قيم غير دالة إحصائياً ، ففى دراسة سميحة كرم (١٩٨١) أوضحت
أن التخطيط الجيد للوقت والجهد والتعاون الأسرى فى 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 المسؤوليات 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 ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجوده الحياة ، وبالتالي يتحقق الفرض الثالث .

النتائج في ضوء الفرض الرابع :

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

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

البيان العبارة	أقل من ١٠ سنوات ن = ٧١		١٠ سنوات فأكثر ن = ١٤٦		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوعي بالتخطيط	٣٧.٤٠٩	٥.٠٩٨	٣٢.٤٩٣	٥.٧١٢	٤.٩١٥	٦.١٥٥	دالة عند ٠.٠٠١
القضاء على مضيعات الوقت	٢٦.٩٣٠	٣.٥٨٣	٢٦.٧٨٨	٣.٦٠٥	٠.١٤١	٠.٢٧٣	غير دالة ٠.٧٨٥
مجال الغذاء	٣٠.٥٥٠	٣.٣٩٢	٢٩.٢٠٦	٣.٣٧٩	١.٣٤٤	٢.٧٤٥	دالة عند ٠.٠٠٧
مجال الشراء	٢٥.٣٢٤	٣.٠٩٣	٢٥.٩٥٩	٣.١٧١	-٠.٦٣٥	-١.٣٩٥	غير دالة ٠.١٦٤
تبسيط الأعمال المنزلية	٣٣.٣٨٠	٤.٥٠٢	٣١.٠٥٥	٤.٥٨٢	٢.٣٢٦	٣.٥٢٨	دالة عند ٠.٠٠١
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	١٥٣.٥٩٢	١٢.٩٢٦	١٤٥.٦٣٧	١١.٩٨٨	٧.٩٥٥	٤.٤٦٩	دالة عند ٠.٠٠١

يوضح جدول (٢١) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً عند ٠.٠٠١ بين ربات الأسر في الوعي بالتخطيط وتبسيط الأعمال المنزلية و إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج وكانت الفروق لصالح ربات الأسر الأقل مدة زواج.
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر في الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت وفي مجال الشراء.
- وتتفق هذه النتائج مع دراسة شيرين محفوظ (٢٠٠٣) حيث كان من أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة في محاور تخطيط الوقت وعدد سنوات الزواج أي أنه كلما قلت مدة الزواج كان الوعي والاهتمام بتخطيط الوقت أفضل وقد يرجع ذلك إلى أن ربة الأسرة في 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 في التخطيط وبالتالي يقل الاهتمام ، وأيضاً أصبح لدى ربة الأسرة بعض الخطط الجاهزة التي يمكنها استخدامها دون استعراض تفاصيل التخطيط .

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

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

يبين جدول (٢٢) ما يلي :

- توجد فروق دلالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين ربات الأسر في البعد الصحي والبيئي تبعاً لمدة الزواج وكانت الفروق لصالح مدة الزواج الأقل لربات الأسر.
- لا توجد فروق دلالة إحصائية بين ربات الأسر في إجمالي جودة الحياة والبعد الاجتماعي والنفسي والديني. 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 في الجانب الصحي والبيئي فإذا كانت هذه هذه العادات والسمات غير مناسبة فإنها يمكن أن تؤثر تأثيراً غير مناسب في حالة مدة الزواج الأكثر ، كذلك قد تكون ربة الأسرة في العمر الأقل تعمل على التسوية الذي يشكل العبء الكبري لأية برامج في التخطيط للوقت وقد يؤدي إلى عدم السرور أو عدم الرضا وكذلك صعوبة العمل أو التردد فلابد من تجنب النتائج غير المرضية وفي الوقت ذاته لابد من تبني فكرة عدم التسوية والاتجاه بإيجابية نحو تخطيط الوقت والجهد والذي سوف يرفع مستوى جودة الحياة وخاصة لدى ربة الأسرة (عبد الوهاب كامل ، ٢٠٠٤).

مما سبق يتضح ما يلي :

- ١- توجد فروق دلالة إحصائية عند ٠.٠٠١ بين ربات الأسر في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح ربات الأسر اللاتي مر على زواجهن أقل من ١٠ سنوات.
- ٢- لا توجد فروق دلالة إحصائية بين ربات 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 ربات 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 والجدول من (٢٢-٢٦) توضح ذلك:

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

محور الاستبيان	مصادر التباين	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعي بالتخطيط	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٧٠٧.٠٢٦ ٦٩٩٦.٧٤٣ ٧٧٠٣.٧٧٠	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٧٦.٧٥٧ ٣٣.٠٠٤	٥.٣٥٦	دالة عند ٠.٠٠١
القضاء على مضيعات الوقت	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	١٠٥.٣٣٤ ٢٦٧٨.٦٩٣ ٢٧٨٤.٠٢٨	٤ ٢١٢ ٢١٦	٢٦.٣٣٤ ١٢.٦٣٥	٢.٠٨٤	غير دالة
مجال الغذاء	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٦٧.٥٠٥ ٢٤٨٠.١٧٣ ٢٥٤٧.٦٧٧	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٦.٨٧٦ ١١.٦٩٩	١.٤٤٣	غير دالة
مجال الشراء	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٤٤.٤٢١ ٢١٠٢.١٤١ ٢١٤٦.٥٦٢	٤ ٢١٢ ٢١٦	١١.١٠٥ ٩.٩١٦	١.١٢٠	غير دالة
تبسيط الأعمال المنزلية	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	١١٠.٨٧٤ ٤٦٠٩.٧٥٣ ٤٧٢٠.٦٢٧	٤ ٢١٢ ٢١٦	٢٧.٧١٩ ٢١.٧٤٤	١.٢٧٥	غير دالة
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت وجهد	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢٦٤٣.٨٥٦ ٣٢٩١٣.٦٨٣ ٣٥٥٥٧.٥٣٩	٤ ٢١٢ ٢١٦	٦٦٠.٩٦٤ ١٥٥.٢٥٣	٤.٢٥٧	دالة عند ٠.٠٠١

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

العمر	الوعي بالتخطيط	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت وجهد
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 ربات 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 ربات 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 ربات الأسر عينة الدراسة في كل من (الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت ، الوعي بتخطيط الوقت وجهد في مجال الغذاء ، الوعي بتخطيط الوقت وجهد في مجال الشراء ، الوعي بتخطيط الوقت وجهد في تبسيط الأعمال المنزلية) تبعاً لعمر ربة الأسرة ، يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي الوعي بتخطيط الوقت وجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٤.٢٥٧ 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 إجمالي الوعي بتخطيط الوقت وجهد 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 لريبات 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 ٣.٢١.٦٩٣ ٣.٥٨.٦٢٧	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 إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٥٧٥ 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 لعمر ربة الأسرة وجد أنها تتدرج من ١٦.٩٦٧ إلى ١٨.٨٣٣ لصالح ربات الأسر أقل من ٢٥ سنة.

• 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 .
مما سبق يتضح ما يلي :

- ١- وجود تباين دال إحصائياً عند ٠.٠١ بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة .
- ٢- لا يوجد تباين دال إحصائياً 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 إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم 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 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	٣.٧٧٦	١٢٥.٠٤٢	٦	٧٥٠.٢٥٥	بين المجموعات	الوعي بالتخطيط
دالة عند ٠.٠٠١		٣٣.١١٢	٢١٠	٦٩٥٣.٥١٥	داخل المجموعات الكلي	
٠.١٧٩	٠.٦٦٤	٨.٦٣٨	٦	٥١.٨٣٠	بين المجموعات	القضاء على مضيعات الوقت
غير دالة		١٣.٠١٠	٢١٠	٢٧٣٢.١٩٨	داخل المجموعات الكلي	
٠.٢٣٩	١.٣٤٤	١٥.٧٠٢	٦	٩٤.٢١٠	بين المجموعات	مجال الغذاء
غير دالة		١١.٦٨٣	٢١٠	٢٤٥٣.٤٦٧	داخل المجموعات الكلي	
٠.٧٩١	٠.٥٢٢	٥.٢٥٥	٦	٣١.٥٣٠	بين المجموعات	مجال الشراء
غير دالة		١٠.٠٧٢	٢١٠	٢١١٥.٠٣٣	داخل المجموعات الكلي	
٠.٢٠٤	١.٤٣٢	٣٠.٩٣٤	٦	١٨٥.٦٠٣	بين المجموعات	تبسيط الأعمال المنزلية
غير دالة		٢١.٥٩٥	٢١٠	٤٥٣٥.٠٢٤	داخل المجموعات الكلي	
٠.٠٨٨	١.٨٦٩	٣٠٠.٤٢٢	٦	١٨٠٢.٥٣٣	بين المجموعات	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد
غير دالة		١٦.٠٧٣٨	٢١٠	٣٣٧٥٥.٠٠٦	داخل المجموعات الكلي	
			٢١٦	٣٥٥٥٧.٥٣٩		

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

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

يوضح جدول (٢٧) ، (٢٨) ما يلي :

يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف ٣.٧٧٦ 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 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 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) تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.

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

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى دلالة
بين المجموعات	٢٣.٠٩٢	٦	٣.٨٤٩	٠.٤٤٧	٠.٨٤٧
داخل المجموعات الكلي	١٨٠٨.٧٤٢	٢١٠	٨.٦١٣		غير دلالة
بين المجموعات	٤٣.٥٩١	٦	٧.٢٦٥	٠.٦٥٨	٠.٦٨٤
داخل المجموعات الكلي	٢٣١٨.٠٤٩	٢١٠	١١.٠٣٨		غير دلالة
بين المجموعات	١٥٥.٣٨٨	٦	٢٥.٨٩٨	١.٨٧٣	٠.٠٨٧
داخل المجموعات الكلي	٢٩٠٣.٢٣٨	٢١٠	١٣.٨٢٥		غير دلالة
بين المجموعات	١٦١.٥٣٢	٦	٢٦.٩٢٢	٣.٧١٨	٠.٠٠٢
داخل المجموعات الكلي	١٥٢٠.٤٥٩	٢١٠	٧.٢٤٠		دالة عند ٠.٠١
بين المجموعات	٧٣.١٨٨	٦	١٢.١٩٨	٠.٧٧٢	٠.٥٩٢
داخل المجموعات الكلي	٢٣١٢.٢٣٢	٢١٠	١٥.٧٧٣		غير دلالة
بين المجموعات	١١٠٦.٨١٦	٦	١٨٤.٤٦٩	١.٤٢٦	٠.٢٠٦
داخل المجموعات الكلي	٢٧١٦.٠٥٣	٢١٠	١٢٩.٣٣٦		غير دلالة

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

مستوى تعليم ربة الأسرة	جودة الحياة البيئية
أولى	١٤.٥٠٠
ثانوية	١٦.٢٦٧
مرحلة إعدائية	١٦.٨١٨
مرحلة ابتدائية	١٦.٩٠٠
جامعي	١٧.٩٠١
مرحلة ماجستير	١٨.٧٧٨
مرحلة دكتوراة	١٨.٨٥٧

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 تخرج 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 الشهري 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 الشهري للأسرة ، وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجدول من (٣١-٣٤) توضح ذلك:

جدول (٣١): تحليل التباين في اتجاه واحد لربيات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
٠.٠٠٠ دلالة عند ٠.٠٠١	٥.٤٠٥	١٧٨.٢٢٩ ٣٢.٩٧٦	٤ ٢١٢ ٢١٦	٧١٢.٩٥٦ ٦٩٩٠.٨١٤ ٧٧٠٣.٧٧٠	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الوعي بالتخطيط
٠.٧١٢ غير دلالة	٠.٥٣٢	٦.٩١٩ ١٣.٠٠٢	٤ ٢١٢ ٢١٦	٢٧.٦٧٧ ٢٧٥٦.٣٥١ ٢٧٨٤.٠٢٨	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	القضاء على مضيعات الوقت
٠.٠٠٠ دلالة عند ٠.٠٠١	٦.١٢١	٦٥.٩٣٩ ١٠.٧٧٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	٢٦٣.٧٥٧ ٢٢٨٣.٩٢١ ٢٥٤٧.٦٧٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	مجال الغذاء
٠.٥٢٢ غير دلالة	٠.٨٠٦	٨.٠٤٣ ٩.٩٧٤	٤ ٢١٢ ٢١٦	٣٢.١٧٣ ٢١١٤.٣٨٩ ٢١٤٦.٥٦٢	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	مجال الشراء
٠.٠٥٧ غير دلالة	٢.٣٣٠	٤٩.٦٨٨ ٢١.٣٣٠	٤ ٢١٢ ٢١٦	١٩٨.٧٥٢ ٤٥٢١.٨٧٥ ٤٧٢٠.٦٢٧	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	تبسيط الأعمال المنزلية
٠.٠٠٦ دلالة عند ٠.٠٠١	٣.٧١٧	٥٨٩.٩٤٦ ١٥٦.٥٩٣	٤ ٢١٢ ٢١٦	٢٣٥٩.٧٨٢ ٣٣١٩٧.٧٥٧ ٣٥٥٧.٥٣٩	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد

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

فئات الدخل الشهري	الوعي بالتخطيط	مجال الغذاء	إجمالي الوعي 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 جدول (٣١) ، (٣٢) ما يلي :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف ٥.٤٠٥ 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 محور الوعي بالتخطيط تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ٣١.٩٦٩ إلى ٣٦.٠٢٠ لصالح أصحاب الدخل المرتفعة .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي 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 وهي قيم غير دالة إحصائياً .
- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بتخطيط الوقت والجهد فسي مجال الغذاء تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف ٦.١٢١ 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 محور الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال

الغذاء تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من ٢٨.٠٠٠ إلى ٣٠.٧٣٣ لصالح الدخل 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 الدخل 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

محاور الاستبيان	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاجتماعية	بين المجموعات	٥١.٩٤٦	٤	١٢.٩٨٧	١.٥٤٧	٠.١٩٠ غير دالة
	دخول المجموعات	١٧٧٩.٨٨٨	٢١٢	٨.٣٩٦		
	لكلي	١٨٣١.٨٣٤	٢١٦			
التفسيه	بين المجموعات	٨٠.٣٨٠	٤	٢٠.٠٩٥	١.٨٦٧	٠.١١٧ غير دالة
	دخول المجموعات	٢٢٨١.٢٦٠	٢١٢	١٠.٧٦١		
	لكلي	٢٣٦١.٦٤١	٢١٦			
الصحية	بين المجموعات	٢٠٤.٣٦٨	٤	٥١.٠٩٢	٣.٧٩٥	٠.٠٠٥ دالة عند ٠.٠١
	دخول المجموعات	٢٨٥٤.٢٥٨	٢١٢	١٣.٤٦٣		
	لكلي	٣٠٥٨.٦٢٧	٢١٦			
البيئية	بين المجموعات	١٧٥.٢٩٦	٤	٤٣.٨٢٤	٦.١٦٦	٠.٠٠٠ دالة عند ٠.٠٠١
	دخول المجموعات	١٥٠٦.٦٩٥	٢١٢	٧.١٠٧		
	لكلي	١٦٨١.٩٩١	٢١٦			
الدينية	بين المجموعات	٥.٤٧٧	٤	١.٣٦٩	٠.٠٨٦	٠.٩٨٧ غير دالة
	دخول المجموعات	٣٣٧٩.٩٤٣	٢١٢	١٥.٩٤٣		
	لكلي	٣٣٨٥.٤١٩	٢١٦			
إجمالي جودة الحياة	بين المجموعات	١٥٢١.٧٢١	٤	٣٨٠.٤٣٠	٣.٠١٥	٠.٠١٩ دالة عند ٠.٠٥
	دخول المجموعات	٢١٧٤٥.٦٢٥	٢١٢	١٢٦.١٥٩		
	لكلي	٢٨٢٦٧.٣٤٦	٢١٦			

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

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

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 الدخل المرتفعة.

• يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة F 6.166 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.001 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 15.000 إلى 18.366 لصالح أصحاب الدخول المرتفعة.

• يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة F 3.015 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.005 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 115.250 إلى 122.683 لصالح أصحاب الدخول المرتفعة.

مما سبق يتضح ما يلي :

- 1- وجود تباين دال إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة.
- 2- وجود تباين دال إحصائياً عند 0.005 بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة . وبالتالي يتحقق 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 :

- 1- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند 0.001 بين كل من الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- 2- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- 3- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- 4- وجود فروق دالة إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح الأهل في مدة الزواج ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر في جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج.
- 5- وجود تباين دال إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة لصالح من تتراوح أعمارهم ما بين 25-35 سنة ، بينما لا يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة .
- 6- عدم وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.
- 7- وجود تباين دال إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ، كما وجد تباين دال إحصائياً عند 0.005 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 تدرسية 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 ليُشَبَّوا على مبادئ أساسية حتى يكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم وحسن التخطيط للوقت والجهد وتفايدي ضياع الوقت وتعظيم الاستفادة من الوقت المتاحة والتركيز على معنى الوقت وتأكيد أهميته.

المراجع

- 1- أكرم رضا (٢٠٠٠): إدارة الذات دليل الشباب الناجح ، ط٣ ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة.
- 2- 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 .
- 3- أوجين جريسمان (١٩٩٨): فن إدارة الوقت ، مكتبة جرير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
- 4- إيمان محمد نجم (١٩٩٥): تبسيط الأعمال المنزلية وعلاقتها بإدارة المنزل" ، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ، جامعة القاهرة .
- 5- تيمب أ. رايل (١٩٩١): إدارة الوقت ترجمة عبد اللطيف حوانة ، سلسلة فن وعلم إدارة الأعمال ، معهد الإدارة العامة للبحوث ، المملكة العربية السعودية.
- 6- ربيع محمود نوفل (٢٠٠٦): الإدارة المنزلية الحديثة ، دار الناشر الدولي ، ط١ ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- 7- سميحة كرم توفيق (١٩٨١): تخطيط الوقت والجهد وتأثيره على الشعور بالتعب بالنسبة للسيدات المنجبات العاملات" ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.
- 8- شيرين جلال محفوظ (٢٠٠٣): "دراسة تحليلية لوقت ربة الأسرة واثره على توافقها الزواجي" ، رسالة دكتوراة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
- 9- صلاح الدين محمود (١٩٩٦): كيف تدير وقتك ، ط١ ، دار النشر الإسلامية ، القاهرة .
- 10- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٤): نمو سلوكيات ايجابية لتحقيق جودة الحياة ، المؤتمر الأول بقسم علم النفس السلوك الصحي وتحديات العصر ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
- 11- فلورا استيرو فرج (١٩٧٣): "مشاكل ربة الأسرة العاملة" ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان .
- 12- دلال القاضي ، محمود البياتي (٢٠٠٨): منهجية وأساليب البحث العلمي وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ، ط١ ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 13- كوثر حسين كوجك (٢٠٠١): الإدارة المنزلية ، عالم الكتب ، ط٩ ، القاهرة.
- 14- هناء الجوهري (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.

Zaghloul, Salwa M.

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 المنزلي - جامعة المنوفية

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