

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 ربكات 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 فى عدة مجالات (الغذاء – الشراء – القضاء على مضيعات الوقت – تبسيط الأعمال – أداء العمل) وجودة الحياة بأبعادها (الاجتماعية – النفسية – الصحية – الدينية - البيئية) وكذلك الكشف عن الفروق فى كل من الوعي بالتخطيط للوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لبيئة السكن وعمل ربة الأسرة ومستوى تعليم الزوجين ومدة الزواج وعمر ربة الأسرة . وقد طبق فى هذه الدراسة استبيان عن الوعي بالتخطيط للوقت والجهد واستبيان عن جودة الحياة على عينة من ربكات الأسر وكان عددها 217 من حضر طنطا وريفها.
وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند 0.001 بين الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة لديها ، ووجود فروق دالة إحصائياً عند 0.01 بين ربكات الأسر عينة الدراسة فى الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح مدة الزواج الأقل ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربكات الأسر عينة الدراسة فى 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 فى شكل برامج تعلم ذاتى.

المقدمة والمشكلة البحثية

يعتمد المجتمع المتقدم فى الوقت الحاضر يعتمد على الإداريين فى 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 التى تقوم بها الأسرة لتحقيق أهدافها وإشباع حاجاتها ، كما أنها تلك العملية التى تتطلب إجراء ممارسات إدارية تقوم على عمليات عقلية وذهنية ليتم تطبيقها وتقويمها ، وهى الوسيلة التى تهىء مناخ أسرى يرضى أفرادها (أمل الزهرانى ، 2007 : 64).
وتحظى الإدارة اليوم تحظى بجانب كبير من الأهمية حيث تعمل على تحديد وتحقيق الأهداف فلا بد لكل نشاط إنسانى مهما كان صغيراً من تطبيق للعملية الإدارية التى تبدأ بالتخطيط الذى 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 التى يمكن أن يؤدى تنفيذها إلى تحقيق الهدف المنشود (ربيع نوفل ، 2006 : 205).
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 فى 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 ، 1996 : 71).

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 مورد المال والوقت فهو غير ملموس ويصعب قياسه أو تحديده (كوثر كوجك ، 2001 : 180).

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 ، 2007).

فالإدارة الحديثة حركة وزمن أو عمل ووقت ، ولا يوجد عمل إلا ويوجد وقت محسوب (أ. تمب أ رابل ، 1991 : 33).

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 ، والإنتباه للفرص المتاحة وأداء الأعمال بطريقة أفضل والقدرة على التفويض الفعال وتقليل التسويق وعدم إهدار الوقت ، والتقليل من آثار ضغط العمل والإجهاد وتولد الشعور بالرضا والأطمئنان ، وارتفاع روح المسؤولية ونمو مهارات الإدارة واستفادة الآخرين بازدياد اهتمامهم بأوقاتهم (أكرم رضا ، 2000 : 13).

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 ، 2004 : 38).

وتعتبر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة به وراثتها والرضا عن الخدمات التي تقدم له ، وشيوع روح المحبة والتفاهل بين الناس والإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (هنا الجوهري ، 1994 : 63).

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 وعي ربة الأسرة بالتخطيط للوقت 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 :

- ١ - 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 .
- ٢ - يمكن الإستفادة من نتائج هذه الدراسة لإعداد برامج إرشادية عن إدارة الوقت والجهد فى 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 فى الحياة.

ثانياً : فى مجال خدمة المجتمع :

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

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 :

- ١ - **الوعى** : هو إدراك ربة الأسرة .
- ٢ - **ربة الأسرة** : سيدة لديها أبناء قد تكون عاملة بأجر خارج البيت وتقوم بإدارة موارد وشئون أسرته سواء كانت فى الريف أو فى الحضر.
- ٣ - **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.
- ٤ - **جودة الحياة** : تعد ترجمة لعدد من المفاهيم الكمية المختلفة اقتصادية 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، 2008 : 66) .

ثالثاً : فروض الدراسة :

- نظراً لقلّة الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية التى تمكنت الباحثة من التوصل إليها، تم صياغة الفروض بصورة صفيرية كما يلي :
- ١ - لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - ٢ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرىات فى الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - ٣ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات فى الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
 - ٤ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات 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 217 ربة أسرة في كل من الريف والحضر وأخذت العينة بطريقة صدفية .
- **الحدود الزمنية :** تم تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة في الفترة من نوفمبر 2012 وحتى يناير 2013.
- **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 10 سنوات - 10 سنوات فأكثر) ، عدد أفراد الأسرة وقسمت إلى (5 أفراد فأقل - 6 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 25 سنة ويصل إلى 56 سنة فأكثر) ، فئات الدخل الشهري وتم تقسيمه إلى أربع فئات تبدأ (بأقل من 500 جنيه ويتدرج إلى 2000 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 التكوين بين محاور الاستبيان وذلك بإيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين تلك المحاور والدرجة الكلية للاستبيان وكانت كما يلي :-

جدول (1) : معامل الإرتباط بين محاور استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد والدرجة الكلية للاستبيان

تبسيط الأعمال المنزلية	مجال الشراء	مجال الغذاء	القضاء على مضيعات الوقت	الوعي بالتخطيط	أبعاد الاستبيان
***0,748	***0,500	***0,679	***0,242	***0,749	الدرجة الكلية للاستبيان

يوضح جدول (1) وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة 0.001 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 (2) : معامل ألفا لعبارة استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد.

العبرة	معامل ألفا	العبرة	معامل ألفا	العبرة	معامل ألفا	العبرة	معامل ألفا	العبرة	معامل ألفا
1	0,784	15	0,782	29	0,786	43	0,783	57	0,783
2	0,781	16	0,787	30	0,784	44	0,780	58	0,782
3	0,782	17	0,795	31	0,787	45	0,783	59	0,781
4	0,782	18	0,787	32	0,786	46	0,783	60	0,789
5	0,780	19	0,789	33	0,795	47	0,785	61	0,797

0,784	62	0,797	48	0,789	34	0,796	20	0,784	6
0,782	63	0,796	49	0,790	35	0,793	21	0,782	7
0,784	64	0,784	50	0,787	36	0,789	22	0,784	8
0,783	65	0,797	51	0,785	37	0,797	23	0,784	9
0,786	66	0,800	52	0,784	38	0,793	24	0,784	10
0,796	67	0,797	53	0,783	39	0,788	25	0,785	11
		0,782	54	0,794	40	0,784	26	0,783	12
		0,780	55	0,789	41	0,798	27	0,786	13
		0,784	56	0,784	42	0,792	28	0,782	14

يوضح جدول (2) أن معامل ألفا لمجموع عبارات استبيان الوعي بتخطيط الوقت والجهد ككل هو 0,79 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 نصفي الاستبيان وذلك عن طريق معادلة Spearman-Brown وبلغت 0,688 ومعادلة Guttman وبلغت 0,677 وهي قيم مقبولة وتؤكد ثبات الاستبيان.

وبناء على ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يشمل على 67 عبارة موزعة على خمسة محاور بحيث يكون المحور الأول الوعي بالتخطيط 15 عبارة وكان المتوسط الحسابي له 34,1، والمحور الثاني الوعي بالتخطيط الخاص بالقضاء على مضيعات الوقت 13 عبارة وكان المتوسط الحسابي له 26,8، والمحور الثالث الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء 13 عبارة وكان المتوسط الحسابي له 29,6، والمحور الرابع الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الشراء 12 عبارة وكان المتوسط الحسابي له 25,7، والمحور الخامس الوعي بتخطيط الوقت والجهد في تبسيط الأعمال المنزلية 14 عبارة وكان المتوسط الحسابي له 31,8، وبلغ المتوسط الحسابي للاستبيان ككل 148,2، وقد تحددت الاستجابات على عبارات الاستبيان لثلاثة اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلى مقياس متصل (3 - 2 - 1) وذلك للعبارات الموجبة، (1 - 2 - 3) للعبارات السالبة.

3 - استبيان جودة الحياة :

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

• 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 (3) : 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	***0,719	***0,664	***0,676	***0,448	***0,719

يوضح جدول (3) وجود علاقات ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة 0.001 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 وللاستبيان ككل ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (4) : معامل ألفا لعبارات استبيان جودة الحياة

العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا
1	0,838	11	0,828	21	0,823	31	0,821	41	0,828
2	0,821	12	0,821	22	0,822	32	0,827	42	0,820
3	0,820	13	0,830	23	0,825	33	0,827	43	0,821
4	0,824	14	0,819	24	0,827	34	0,834	44	0,821

0,829	45	0,830	35	0,828	25	0,823	15	0,823	5
0,820	46	0,827	36	0,823	26	0,826	16	0,819	6
0,823	47	0,833	37	0,821	27	0,823	17	0,822	7
0,824	48	0,829	38	0,823	28	0,828	18	0,825	8
0,822	49	0,822	39	0,824	29	0,821	19	0,823	9
0,825	50	0,823	40	0,826	30	0,821	20	0,829	10

يوضح جدول (4) أن معامل ألفا لمجموع عبارات استبيان جودة الحياة ككل هو 0,828 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 0,691 ومعادلة Guttman وبلغت 0,691 وهي قيم عالية ومقبولة .

وبناء على ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يشتمل على 50 عبارة موزعة على خمسة أبعاد بحيث يكون البعد الأول جودة الحياة الاجتماعية 10 عبارات وكان المتوسط الحسابي له 24,5 ، والبعد الثاني جودة الحياة النفسية 10 عبارات وكان المتوسط الحسابي له 24,1 ، والبعد الثالث جودة الحياة الصحية 10 عبارات وكان المتوسط الحسابي له 23,1 ، والبعد الرابع جودة الحياة البيئية 8 عبارات وكان المتوسط الحسابي له 17,4 ، والبعد الخامس جودة الحياة الدينية 12 عبارة وكان المتوسط الحسابي له 30,6 ، وبلغ المتوسط الحسابي للاستبيان ككل 120,1 ، وتحددت الاستجابات على عبارات الاستبيان لثلاثة اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلى مقياس متصل (3 - 2 - 1) وذلك للعبارات الموجبة ، (1 - 2 - 3) 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 250 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 217 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 والحضريات ، العائلات وغير العائلات ، ومدة الزواج الأقل من 10 سنوات و10 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 217 ربة أسرة .

مكان السكن:

- ١

جدول (5) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لمكان السكن

النسبة المئوية	العدد	البيان
63,6	138	ريف
36,4	79	حضر
100,0	217	المجموع

يتضح من جدول (5) ارتفاع نسبة عينة الريف حيث بلغت نسبة ربات الأسر الريفيات 63,6% ، بينما بلغت نسبة ربات الأسر الحضريات 36,4%.

٢ - مهنة رب الأسرة:

جدول (6) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لمهنة رب الأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
9,2	20	حرفي وعمال
12,4	27	إدارية ومهنية متوسطة
7,4	16	أعمال حرة
71,0	154	إدارية ومهنية عليا
100,0	217	المجموع

يظهر جدول (6) أن غالبية أرباب الأسر يعملون بوظائف إدارية ومهنية عليا حيث بلغت نسبتهم 71,0% ، يليها الوظائف الإدارية والمهنية المتوسطة وبلغت نسبتهم 12,4% ، في حين قلت نسبة من يعملون عمل حرفي وعمال حيث بلغت نسبتهم 9,2% ، وأعمال حرة حيث بلغت نسبتهم 7,4% ، وهذا يرجع إلى أن الغالبية العظمى من أرباب الأسر حاصلين على تعليم مرتفع .

٣ - عمل ربة الأسرة:

جدول (7) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعمل ربة الأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
46,1	100	عاملات
53,9	117	غير عاملات
100,0	217	المجموع

يوضح جدول (7) أن هناك تقارب بين نسبة ربات الأسر العاملات وغير العاملات حيث بلغت نسبة ربات الأسر العاملات 46,1% ، كما بلغت نسبة ربات الأسر غير العاملات 53,9% .

٤ - عدد سنوات الزواج :

جدول (8) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعدد سنوات الزواج

النسبة المئوية	العدد	البيان
32,7	71	أقل من عشر سنوات
67,3	146	عشر سنوات فأكثر
100,0	217	المجموع

يوضح جدول (8) أن 67,3% 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 32,7% .

٥ - عدد أفراد الأسرة :

جدول (9) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعدد أفراد الأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
68,7	149	خمسة أفراد فأقل
31,3	68	سنة أفراد فأكثر

المجموع	217	100,0
---------	-----	-------

يوضح جدول (9) أن 68,7% من عينة الدراسة تمثل أسر صغيرة الحجم متمثلة في خمسة أفراد فأقل ، بينما بلغت نسبة الأسر كبيرة الحجم المتمثلة في ست أفراد فأكثر 31,3%.

٦ - مستوى تعليم رب وربة الأسرة :

جدول (10) : 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	1	0,5	4	1,8
مرحلة ابتدائية	6	2,8	10	4,6
مرحلة إعدادية	7	3,2	11	5,2
دبلوم	46	21,2	45	20,7
مرحلة جامعية	145	66,8	131	60,4
ماجستير	2	0,9	9	4,1
دكتوراة	10	4,6	7	3,2
المجموع	217	100,0	217	100,0

يظهر جدول (10) ارتفاع نسبة أرباب وربات الأسر عينة الدراسة الحاصلين على تعليم مرتفع حيث بلغت نسبة أرباب الأسر 72,3% ، كما بلغت نسبة ربات الأسر 67,7% ، يليها الحاصلين على تعليم متوسط حيث بلغت نسبة أرباب الأسر 24,4% وبلغت نسبة ربات الأسر 25,9% ، بينما قلت نسبة الحاصلين على تعليم منخفض حيث بلغت نسبة أرباب الأسر 3,3% وبلغت نسبة ربات الأسر 6,4% .

٧ - سن ربة الأسرة :

جدول (11) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لعمرب ربة الأسرة

البيان	العدد	النسبة المئوية
أقل من 25 سنة	12	5,5
من 25 إلى 35 سنة	47	21,7
من 36 إلى 45 سنة	91	41,9
من 46 إلى 55 سنة	60	27,6
56 سنة فأكثر	7	3,2
المجموع	217	100,0

يبين جدول (11) أن 41,9% من عينة الدراسة تتراوح أعمارهم ما بين 36 إلى 45 سنة ويليهما من تتراوح أعمارهم ما بين 46 إلى 55 سنة ثم من تتراوح أعمارهم ما بين 25 إلى 35 سنة حيث بلغت نسبتهم 21,7% ، بينما انخفضت نسبة من قلت أعمارهم عن 25 سنة وبلغت نسبتهم 5,5% ، كذلك انخفضت نسبة من كانت أعمارهم 56 سنة فأكثر حيث بلغت نسبتهم 3,2% .

٨ - الحالة الاجتماعية :

جدول (12) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً للحالة الاجتماعية

البيان	العدد	النسبة المئوية
متزوجة	202	93,1
أرملة	13	6,0

0.9	2	مطلقة
100.0	217	المجموع

يتضح من جدول (12) أن الغالبية العظمى من ربات الأسر عينة الدراسة متزوجات حيث بلغت نسبتهم 93.1% ، بينما قلت نسبة المطلقات والأرامل حيث بلغت نسبتهم على التوالي 0.9% ، 6.0%.

٩ - فنلت الدخل الشهري للأسرة :

جدول (13) : التوزيع النسبي لعينة الدراسة وفقاً لفنلت الدخل الشهري للأسرة

النسبة المئوية	العدد	البيان
13.8	4	أقل من 500
	26	500 إلى أقل من 1000
39.6	32	1000 إلى أقل من 1500
	54	1500 إلى أقل من 2000
46.5	101	2000 فأكثر
100.0	217	المجموع

يوضح جدول (13) أن 46.5% من عينة الدراسة ذات دخل مرتفع ويلبها الأسر ذات الدخل المتوسط وبلغت نسبتهم 39.6% ، بينما قلت نسبة الأسر ذات الدخل المنخفض وبلغت نسبتهم 13.8% 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 (14) : توزيع ربات الأسر عينة الدراسة تبعاً لمستوى الوعي بتخطيط الوقت والجهد

المستويات	العدد	%
مستوى منخفض 142 فأقل	71	32.7
مستوى متوسط من 143 – 172	136	62.7
مستوى مرتفع 173 فأكثر	10	4.6
المجموع	217	100
أقل درجة 113		أعلى درجة 201

يوضح جدول (14) أن معظم ربات الأسر عينة الدراسة في المستوى المتوسط بنسبة 62.7% يليها المستوى المنخفض الكسوى المرتفع بنسبة 32.7% ، 4.6% 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 أدائها 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 (15) : توزيع ربات الأسر عينة الدراسة تبعاً لمستوى جودة الحياة

المستويات	العدد	%
مستوى منخفض أقل من 104	19	8.8
مستوى متوسط من 105 – 132	183	84.3
مستوى مرتفع 133 فأكثر	15	6.9

المجموع	217	100
أقل درجة 77		أعلى درجة 160

يوضح جدول (15) أن معظم ربوات الأسر عينة الدراسة في المستوى المتوسط لجودة الحياة وكانت نسبتهم 84.3% وأقل نسبة في المستوى المرتفع يليه 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 بمحاورة 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 (16) :

جدول (16) : 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	**0.187	0.120	***0.363	***0.302	***0.349	***0.415
النفسية	0.004	**0.201	***0.266	***0.276	***0.243	***0.286
الصحية	***0.436	0.034-	***0.315	0.122	***0.436	***0.464
البيئية	***0.504	*0.134-	***0.219	0.029-	***0.382	***0.390
الدينية	*0.167	*0.164	***0.311	***0.362	***0.327	***0.412
إجمالي جودة الحياة	***0.395	0.073	***0.437	***0.316	***0.531	***0.590

(*) دالة عند 0.05 (** دالة عند 0.01 (***) دالة عند 0.001

يوضح جدول (16) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند 0.001 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 0.001 بين أبعاد جودة الحياة (الاجتماعية ، النفسية ، الصحية ، البيئية ، الدينية) وإجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند 0.001 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 بالمطلوبات الخاصة بالسفر أو الرحلات أو التنقلات (أوجين جريسمان ، 1998 : 40).
- 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 الثانى على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربت الأسر الريفيات والحضرية في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة " . وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام اختبار ت **T.test** للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ويوضح ذلك جدولى (17) ، (18) :

جدول(17) : دلالة الفروق بين متوسطت درجت ربت الأسر الريفيات والحضرية في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	حضر ن = 79		ريف ن = 138		البيان العبرة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.001 دالة عند 0.001	3.412-	2.806-	6.030	35.886	5.713	33.080	الوعى بالتخطيط
0.003 دالة عند 0.01	2.955	1.471	3.452	25.899	3.570	27.370	القضاء على مضيعات الوقت
0.367 غير دالة	0.905-	0.438-	3.202	29.924	3.562	29.486	مجال الغذاء
0.027 دالة عند 0.05	2.228	0.982	2.686	25.127	3.348	26.109	مجال الشراء
0.033 دالة عند 0.05	2.147-	1.405-	4.371	32.709	4.781	31.304	تبسيط الأعمال المنزلية
0.258 غير دالة	1.134-	2.052-	12.521	149.544	12.990	147.493	إجمالى الوعى بتخطيط الوقت والجهد

- يفسر جدول (17) ما يلى :
- توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في الوعى بالتخطيط ، وعند 0.05 فى تبسيط الأعمال المنزلية لصالح ربات الأسر الحضرية.
 - توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.01 بين ربات الأسر الريفيات والحضرية فى القضاء على مضيعات الوقت ، وعند 0.05 فى مجال الشراء لصالح ربات الأسر الريفيات .
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرية فى إجمالى الوعى بتخطيط الوقت والجهد .

جدول (18) : دلالة الفروق بين متوسطت درجت ربت الأسر الريفيات والحضرية فى جودة الحياة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	حضر ن = 79		ريف ن = 138		البيان العبرة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.100 غير دالة	1.652	0.676	2.722	24.114	3.000	24.790	الاجتماعية
0.000 دالة عند 0.001	3.586	1.629	2.419	23.089	3.596	24.717	النفسية
0.130 غير دالة	1.521-	0.805-	3.705	23.696	3.778	22.891	الصحية
0.001 دالة عند 0.001	3.431-	1.318-	3.014	18.304	2.543	16.986	البيئية
0.010 دالة عند 0.05	2.582	1.424	4.145	29.772	3.767	31.196	الدينية
0.470 غير دالة	0.724	1.169	11.001	119.367	11.701	120.536	إجمالى جودة الحياة

يوضح جدول (18) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر الريفيات والحضرية في بعد جودة الحياة النفسية ، وعند 0.05 في بعد جودة الحياة الدينية لصالح الريفيات .
 - توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.001 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 **شيرين جلال (2003)** 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 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 .

3 - 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 (19) ، (20):

جدول (19) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة

البيان العبرة	عوامل ن = 117		غير عاملات ن = 100		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوعي بالتخطيط	34.162	6.796	34.030	4.867	0.132	0.162	0.871 غير دالة
القضاء على مضيعات الوقت	26.778	3.309	26.900	3.909	0.122	0.249	0.803 غير دالة
مجال الغذاء	29.462	3.754	29.860	3.022	0.398	0.851	0.396 غير دالة
مجال الشراء	26.111	3.208	25.330	3.049	0.781	1.829	0.069 غير دالة
تبسيط الأعمال المنزلية	31.846	5.192	31.780	4.012	0.066	0.104	0.918 غير دالة
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	148.530	14.711	147.900	10.266	0.629	0.360	0.719 غير دالة

يتضح من جدول (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً 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 0.162 ، - 0.249 ، 0.851 ، 1.829 ، 0.104 ، 0.360 وهي قيم غير دالة إحصائياً ، ففي 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 (20) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في جودة الحياة

البيان	عوامل ن = 117	غير عاملات ن = 100
--------	---------------	--------------------

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاجتماعية	24.761	3.019	24.290	2.775	0.470	1.188	0.236 غير دالة
النفسية	24.060	3.369	24.200	3.247	0.140-	0.311-	0.756 غير دالة
الصحية	23.222	4.231	23.140	3.150	0.082	0.160	0.873 غير دالة
البيئية	17.265	2.771	17.700	2.809	0.435-	1.146-	0.253 غير دالة
الدينية	30.462	3.936	30.930	3.991	0.468-	0.868-	0.386 غير دالة
إجمالي جودة الحياة	119.735	11.659	120.550	11.221	0.814-	0.522-	0.602 غير دالة

يتبين من جدول (20) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية 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 1.188 ، 0.311- ، 0.160 ، 1.146- ، 0.868- ، 0.522- وهي قيم غير دالة إحصائياً ، ففي دراسة سميحة كرم (1981) أوضحت أن التخطيط الجيد للوقت والجهد والتعاون الأسرى في تأدية المسؤوليات المنزلية إلى جانب توافر الظروف والإمكانات المناسبة بعد له أهمية ، وكذلك من العوامل التي تساعد على إقلال تعودة ربة الأسرة سواء عاملة أو غير عاملة بعدم الرضا.

وفي دراسة فلورا فرج (1973) 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 (1995) 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 إحصائية 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 إحصائية 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 10 سنوات واللاتي مر على زواجهن 10 سنوات فأكثر في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة ويوضح ذلك جدول (21) ، (22) :

جدول (21) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربوات الأسر في الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لمدة الزواج

البيان	أقل من 10 سنوات ن = 71		10 سنوات فأكثر ن = 146		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوعى بالتخطيط	37.409	5.098	32.493	5.712	4.915	6.155	0.000 دالة عند 0.001
القضاء على مضيعات الوقت	26.930	3.583	26.788	3.605	0.141	0.273	0.785 غير دالة
مجال الغذاء	30.550	3.392	29.206	3.379	1.344	2.745	0.007 دالة عند 0.01
مجال الشراء	25.324	3.093	25.959	3.171	0.635-	1.395-	0.164 غير دالة

0.001 دالة عند 0.001	3.528	2.326	4.582	31.055	4.502	33.380	تبسيط الأعمال المنزلية
0.000 دالة عند 0.001	4.469	7.955	11.988	145.637	12.926	153.592	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد

يوضح جدول (21) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر في الوعي بالتخطيط و تبسيط الأعمال المنزلية و إجمالي الوعي بتخطيط الوقت و الجهد 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 (2003) حيث كان من أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة في محاور تخطيط الوقت و عدد سنوات الزواج أى 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 (22) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر في جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	10 سنوات فكثر 146 = ن		أقل من 10 سنوات 71 = ن		البيان العبرة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.678 غير دالة	0.416	0.176	2.958	24.486	2.833	24.662	الاجتماعية
0.668 غير دالة	0.429	0.206	3.465	24.192	2.974	23.986	النفسية
0.001 دالة عند 0.001	3.382	1.799	3.765	22.596	3.483	24.394	الصحية
0.000 دالة عند 0.001	5.029	1.925	2.678	16.836	2.577	18.761	البيئية
0.487 غير دالة	0.697	0.399	4.161	30.808	3.520	30.409	الدينية
0.066 غير دالة	1.846	3.039	11.850	119.116	10.326	122.155	إجمالي جودة الحياة

يبين جدول (22) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر في البعد الصحى والبيئى تبعاً لمدة الزواج وكانت الفروق لصالح مدة الزواج الأقل لربات الأسر.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ربات الأسر في إجمالي 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 في الجانب الصحى والبيئى فإذا كانت 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 الذى يشكل العقبة الكبرى لأية برامج في التخطيط للوقت وقد يؤدي إلى عدم السرور أو عدم الرضا وكذلك صعوبة العمل أو التردد فلا بد من تجنب النتائج غير المرضية وفي الوقت ذاته لابد من تبنى فكرة عدم التسوية والاتجاه بإيجابية نحو تخطيط الوقت والجهد الذى سوف يرفع مستوى جودة الحياة وخاصة لدى ربة الأسرة (عبد الوهلب كامل ، 2004).

مما سبق يتضح ما يلي :

- 1 - توجد فروق دالة إحصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح ربات الأسر اللاتي مر على زواجهن أقل من 10 سنوات.

٢ - لا توجد فروق دالة 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 والجداول من (26-23) توضح ذلك:

جدول (23) : تحليل التباين في اتجاه واحد لربات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لعمر ربة الأسرة

محاوير الاستبيان	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجت الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعي بالتخطيط	بين المجموعات	707.026	4	176.757	5.356	دالة عند 0.001
	داخل المجموعات	6996.743	212	33.004		
	الكلية	7703.770	216			
القضاء على مضيعات الوقت	بين المجموعات	105.334	4	26.334	2.084	غير دالة
	داخل المجموعات	2678.693	212	12.635		
	الكلية	2784.028	216			
مجال الغذاء	بين المجموعات	67.505	4	16.876	1.443	غير دالة
	داخل المجموعات	2480.173	212	11.699		
	الكلية	2547.677	216			
مجال الشراء	بين المجموعات	44.421	4	11.105	1.120	غير دالة
	داخل المجموعات	2102.141	212	9.916		
	الكلية	2146.562	216			
تبسيط الأعمال المنزلية	بين المجموعات	110.874	4	27.719	1.275	غير دالة
	داخل المجموعات	4609.753	212	21.744		
	الكلية	4720.627	216			
إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد	بين المجموعات	2643.856	4	660.964	4.257	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	32913.683	212	155.253		
	الكلية	35557.539	216			

جدول (24) : متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لعمر ربة الأسرة

السن	الوعي بالتخطيط	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد
36 – 45 سنة	32.703	145.714
46 – 55 سنة	33.350	147.033
أقل من 25 سنة	35.250	148.083
56 سنة فأكثر	35.714	148.143
25 – 35 سنة	37.234	154.723

يتضح من جدول (23) ، (24) ما يلي :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف 5.356 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 محور الوعي بالتخطيط تبعاً لعمر ربة الأسرة وجد أنها تتدرج من 32.703 إلى 37.234 لصالح من تتراوح أعمارهم بين 25 – 35 سنة .
- 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) 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 4.257 وهي قيمة دالة احصائياً عند 0.01 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 145.714 إلى 154.723 لصالح من تتراوح أعمارهم بين 25 – 35 سنة .

جدول (25) : تحليل التباين في اتجاه واحد لربكات 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
0.415 غير دالة	0.987	8.373 8.483	4 212 216	33.494 1798.341 1831.834	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الاجتماعية
0.940 غير دالة	0.197	2.190 11.098	4 212 216	8.761 2352.880 2361.641	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	النفسية
0.629 غير دالة	0.648	9.233 14.253	4 212 216	36.934 3021.693 3058.627	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الصحية
0.008 دالة عند 0.01	3.575	26.572 7.433	4 212 216	106.286 1575.705 1681.991	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	البيئية
0.093 غير دالة	2.019	31.061 15.383	4 212 216	124.245 3261.174 3385.419	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	الدينية
0.414 غير دالة	0.990	129.595 130.891	4 212 216	518.378 27748.968 28267.346	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	إجمالي جودة الحياة

جدول (26) : متوسطات درجات ربكات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لعمر ربة الأسرة

جودة الحياة البيئية	السن
16.967	55 – 46 سنة
17.033	45 – 36 سنة
18.426	35 – 25 سنة
18.571	56 سنة فأكثر
18.833	أقل من 25

- يتضح من جدول (25) ، (26) ما يلي :
يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لعمر ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف 3.575 وهي قيمة دالة احصائياً عند 0.01 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 16.967 إلى 18.833 لصالح ربات الأسر أقل من 25 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 0.01 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 والجداول من (27-30) توضح ذلك:

جدول (27): 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	درجت الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
0.001 دالة عند 0.001	3.776	125.042 33.112	6 210 216	750.255 6953.515 7703.770	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	الوعي بالتخطيط
0.679 غير دالة	0.664	8.638 13.010	6 210 216	51.830 2732.198 2784.028	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	القضاء على مضيعت الوقت
0.239 غير دالة	1.344	15.702 11.683	6 210 216	94.210 2453.467 2547.677	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	مجال الغذاء
0.791 غير دالة	0.522	5.255 10.072	6 210 216	31.530 2115.033 2146.562	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	مجال الشراء
0.204 غير دالة	1.432	30.934 21.595	6 210 216	185.603 4535.024 4720.627	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	تبسيط الأعمال المنزلية
0.088 غير دالة	1.869	300.422 160.738	6 210 216	1802.533 33755.006 35557.539	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	إجمالي الوعي بتخطيط الوقت والجهد

جدول (28): 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
28.250	أمي
31.156	دبلوم
32.800	مرحلة إبتدائية
34.000	مرحلة إعدادية
35.183	جامعي
35.556	ماجستير
36.286	دكتورة

يوضح جدول (27) ، (28) ما يلي :

يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعي بالتخطيط تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة حيث كانت قيمة ف 3.776 وهي قيمة دالة احصائياً عند 0.001 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 28.250 إلى 36.286 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 (29): تحليل التباين في إتجاه ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجت الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	محاور الاستبيان
0.847 غير دالة	0.447	3.849 8.613	6 210 216	23.092 1808.742 1831.834	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	الاجتماعية
0.684 غير دالة	0.658	7.265 11.038	6 210 216	43.591 2318.049 2361.641	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	النفسية
0.087 غير دالة	1.873	25.898 13.825	6 210 216	155.388 2903.238 3058.627	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	الصحية
0.002 دالة عند 0.01	3.718	26.922 7.240	6 210 216	161.532 1520.459 1681.991	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	البيئية
0.592 غير دالة	0.773	12.198 15.773	6 210 216	73.188 3312.232 3385.419	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	الدينية
0.206 غير دالة	1.426	184.469 129.336	6 210 216	1106.816 27160.530 28267.346	بين المجموعت داخل المجموعت الكلية	إجمالي جودة الحياة

جدول (30): متوسطات درجات ربات الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة

جودة الحياة البيئية	مستوى تعليم ربة الأسرة
14.500	أمي
16.267	دبلوم
16.818	مرحلة إعدادية
16.900	مرحلة ابتدائية
17.901	جامعي
18.778	مرحلة ماجستير
18.857	مرحلة دكتوراة

- يوضح جدول (29) ، (30) 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 3.718 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.01 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 14.500 إلى 18.857 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 والجداول من (31-34) توضح ذلك:

جدول (31): تحليل التباين في اتجاه واحد لربكات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

محاور الاستبيان	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعى بالتخطيط	بين المجموعت	712.956	4	178.239	5.405	دالة عند 0.001
	داخل المجموعت الكلى	6990.814	212	32.976		
		7703.770	216			
القضاء على مضيعت الوقت	بين المجموعت	27.677	4	6.919	0.532	غير دالة
	داخل المجموعت الكلى	2756.351	212	13.002		
		2784.028	216			
مجال الغذاء	بين المجموعت	263.757	4	65.939	6.121	دالة عند 0.001
	داخل المجموعت الكلى	2283.921	212	10.773		
		2547.677	216			
مجال الشراء	بين المجموعت	32.173	4	8.043	0.806	غير دالة
	داخل المجموعت الكلى	2114.389	212	9.974		
		2146.562	216			
تبسيط الأعمال المنزلية	بين المجموعت	198.752	4	49.688	2.330	غير دالة
	داخل المجموعت الكلى	4521.875	212	21.330		
		4720.627	216			
إجمالي الوعى بتخطيط الوقت والجهد	بين المجموعت	2359.782	4	589.946	3.767	دالة عند 0.01
	داخل المجموعت الكلى	33197.757	212	156.593		
		35557.539	216			

جدول (32): متوسطت درجات ربكات الأسر عينة الدراسة في استبيان الوعى بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

فئات الدخل الشهري	الوعى بالتخطيط	مجال الغذاء	إجمالي الوعى بتخطيط الوقت والجهد
من 1000 إلى أقل من 1500	31.969	28.000	140.750
من 500 إلى أقل من 1000	32.154	28.315	143.563
أقل من 500	32.500	28.563	146.130
من 1500 إلى أقل من 2000	32.833	29.769	146.577
2000 جنيه فأكثر	36.020	30.733	151.574

يظهر جدولى (31) ، (32) ما يلى :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في محور الوعى بالتخطيط تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف 5.405 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 محور الوعى بالتخطيط تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من 31.969 إلى 36.020 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 0.532 ، 0.806 ، 2.330 وهي 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 الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف 6.121 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 محور الوعي بتخطيط الوقت والجهد في مجال الغذاء تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ووجد أنها تتدرج من 28.000 إلى 30.733 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 3.767 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.01 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 140.750 إلى 151.574 لصالح أصحاب الدخول المرتفعة ، وكان من نتائج دراسة (Prado 1997) عدم وجود علاقة بين مشاركة أفراد الأسرة في العمل المنزلي ودخل الأسرة.

جدول (33): تحليل التباين في إتجاه واحد لربك الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجت الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعت	51.946	4	12.987	1.547	0.190 غير دالة
داخل المجموعت الكلي	1779.888 1831.834	212 216	8.396		
بين المجموعت	80.380	4	20.095	1.867	0.117 غير دالة
داخل المجموعت الكلي	2281.260 2361.641	212 216	10.761		
بين المجموعت	204.368	4	51.092	3.795	0.005 دالة عند 0.01
داخل المجموعت الكلي	2854.258 3058.627	212 216	13.463		
بين المجموعت	175.296	4	43.824	6.166	0.000 دالة عند 0.001
داخل المجموعت الكلي	1506.695 1681.991	212 216	7.107		
بين المجموعت	5.477	4	1.369	0.086	0.987 غير دالة
داخل المجموعت الكلي	3379.943 3385.419	212 216	15.943		
بين المجموعت	1521.721	4	380.430	3.015	0.019 دالة عند 0.05
داخل المجموعت الكلي	26745.625 28267.346	212 216	126.159		

جدول (34): متوسطت درجت ربت الأسر عينة الدراسة في استبيان جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة

الدخل	الصحية	البيئية	إجمالي جودة الحياة
أقل من 500	21.250	15.000	115.250
من 1000 إلى أقل من 1500	21.406	16.231	115.906
من 500 إلى أقل من 1000	22.500	16.796	118.222
من 1500 إلى أقل من 2000	23.093	17.063	119.962
2000 جنيه فأكثر	24.050	18.366	122.683

يتضح من جدول (33) ، (34) 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 3.795 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.01 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 21.250 إلى 24.050 لصالح أصحاب الدخول المرتفعة.

• يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في بعد جودة الحياة البيئية تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف 6.166 وهي قيمة دالة احصائياً 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 احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة في إجمالي جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة حيث كانت قيمة ف 3.015 وهي قيمة دالة احصائياً عند 0.05 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 :

- ١ - وجود تباين دال احصائياً عند 0.01 بين ربات الأسر عينة الدراسة في الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة.
- ٢ - وجود تباين دال احصائياً عند 0.05 بين ربات الأسر عينة الدراسة في جودة الحياة تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة . وبالتالي تتحقق عدم صحة الفرض السابع ، وقبول الفرض الذى ينص على وجود تباين دال احصائياً 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 احصائياً عند 0.001 بين كل من الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- ٢ - عدم وجود فروق دالة احصائياً بين ربات الأسر الريفيات والحضرىات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- ٣ - عدم وجود فروق دالة احصائياً بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الوعي بتخطيط وقت وجهد ربة الأسرة وجودة الحياة .
- ٤ - وجود فروق دالة احصائياً عند 0.001 بين ربات الأسر فى الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لمدة الزواج لصالح الأقل في مدة الزواج ، بينما لا توجد فروق دالة احصائياً بين ربات الأسر فى جودة الحياة تبعاً لمدة الزواج.
- ٥ - وجود تباين دال احصائياً عند 0.01 بين ربات الأسر عينة الدراسة فى الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لعمر ربة الأسرة لصالح من تتراوح أعمارهم ما بين 25-35 سنة ، بينما لا يوجد تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة فى جودة الحياة .
- ٦ - عدم وجود تباين دال احصائياً بين ربات الأسر عينة الدراسة فى كل من الوعي بتخطيط الوقت والجهد وجودة الحياة تبعاً لمستوى تعليم ربة الأسرة.
- ٧ - وجود تباين دال احصائياً عند 0.01 بين ربات الأسر عينة الدراسة فى الوعي بتخطيط الوقت والجهد تبعاً لفئات الدخل الشهري للأسرة ، كما وجد تباين دال احصائياً عند 0.05 بين ربات الأسر عينة الدراسة فى 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 ايجابية 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 ايجابية نحو الوقت والاستفادة القصوى من الجهد البشري.
- على جميع مؤسسات التنشئة الاجتماعية الاهتمام بالأطفال منذ الصغر ليشبوا على مبادئ أساسية حتى يكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم وحسن التخطيط للوقت والجهد وتقادي ضياع الوقت وتعظيم الاستفادة من الوقت المتاح والتركيز على معنى الوقت وتأكيد أهميته.

المراجع

- ١ - أكرم رضا (٢٠٠٠): إدارة الذات دليل الشباب الناجح ، ط٣ ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، القاهرة.
 - ٢ - أمل عازب مفرح الزهراني (2007) : " 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 (1998) : فن إدارة الوقت ، مكتبة جرير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
 - ٤ - إيمان محمد نجم (1995) : "تبسيط الأعمال المنزلية وعلاقتها بإدارة المنزل" ، رسالة ماجستير ، كلية الزراعة ، جامعة القاهرة .
 - ٥ - تيمب أ. رايل (1991) : إدارة الوقت ترجمة عبد اللطيف حوانة ، سلسلة فن وعلم إدارة الأعمال ، معهد الإدارة العامة للبحوث ، المملكة العربية السعودية.
 - ٦ - ربيع محمود نوفل (٢٠06) : الإدارة المنزلية الحديثة ، دار الناشر الدولي ، ط1 ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
 - ٧ - سميحة كرم توفيق (1981) : "تخطيط الوقت والجهد وتأثيره على الشعور بالتعب بالنسبة للسيدات المنجبات العاملات" ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.
 - ٨ - شيرين جلال محفوظ (٢٠03): "دراسة تحليلية لوقت ربة الأسرة وأثره على توافقها الزوجي" ، رسالة دكتوراة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
 - ٩ - صلاح الدين محمود (1996): كيف تدير وقتك ، ط1 ، دار النشر الإسلامية ، القاهرة .
 - ١٠ - عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠4): نمو سلوكيات إيجابية لتحقيق جودة الحياة ، المؤتمر الأول بقسم علم النفس السلوك الصحي وتحديات العصر ، كلية الآداب ، جامعة طنطا .
 - ١١ - فلورا استيرو فرج (1973): "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 ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
 - ١٣ - كوثر حسين كوجك (٢٠٠١) : الإدارة المنزلية ، عالم الكتب ، ط9 ، القاهرة.
 - ١٤ - هناء الجوهري (1994) : المتغيرات الاجتماعية والثقافية المؤثرة على نوعية الحياة في المجتمع المصري في 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

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

كلية الزراعة – جامعة المنصورة
كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية