Journal of Home Economics

المؤتمر الدولى السادس – العربى العشرون للإقتصاد المنزلى
" الاقتصاد المنزلى وجودة التعليم"
٢٣-٢٤ ديسمبر ٢٠١٨ م

http://homeEcon.menofia.edu.eg ISSN 1110-2578

الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن وعلاقتها بإدارة الذات لربة الأسرة

أسماء ممدوح فتحي عبد اللطيف [١] ،رشا رشاد محمود منصور [٢]
مدرس إدارة المنزل - قسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية النوعية - جامعة ألمنيا[١]
أستاذ مساعد إدارة المنزل - قسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية النوعية - جامعة بنها[٢]

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى دراسة الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن بأبعادها (أرجونوميكس بدني، أرجونوميكس بيئي، أرجونوميكس عاطفي)، وعلاقتها بإدارة الذات لربة الأسرة بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه، وضع الأهداف والتخطيط للذات، التواصل الاجتماعي الفعال، الثقة بالنفس، اتخاذ القرار، تطوير وتنمية الذات ، إدارة الضغوط والانفعالات)، ولتحقيق هدف الدراسة، تم إعداد أدوات الدراسة المتمثلة في استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن واستبيان إدارة الذات، وقد تم تطبيق هذه الادوات علي ٣٤٠ ربة أسرة تم اختيارهن بطريقة صدفية غرضية من المتزوجات، ولديهن ابناء ويسكن مع ازواجهن في منزل مستقل عن العائلة في نطاق محافظتي المنيا، والقليوبية خلال الفترة الزمنية من بداية شهر يونيه إلي نهاية شهر يوليو ٢٠١٨، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وبعد تصنيف البيانات وتبويبها تمثلت الأساليب الإحصائية المتبعة في حساب الأعداد والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون، وتم حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام إختبار (T. Test)، وتحليل التباين في اتجاه واحد بإستخدام اختبار (F.Test)، وللتحقق من دلاله الفروق بين المتوسطات تم استخدام اختبار Turkey، وخلصت النتائج إلي أن ٧٦.٥% من ربات الأسر ترتبط نفسيا بمسكنها، وترفض استبداله، وفي سبيل ذلك تحاول ربات الأسر تحسين التصميم الداخلي بالمسكن ليتوافق مع الجمال والذوق (٦٣.٥% من المبحوثات)، بما يحقق الخصوصية (٦٧.٧% من المبحوثات) أما أهم المصادر التي تستمد منها ربة الأسرة معلوماتها عن التصميم الداخلي لمنزلها هي التلفاز (٣٥.٥% من المبحوثات) ومواقع التواصل الاجتماعي (٢٤.٧% من المبحوثات)، كما أظهرت النتائج أن توافر الإعتبارات الأرجونومية في تصميم المسكن سواء من الناحية البدنية، أو البيئية أو العاطفية قد إرتفع في الحضر عن الريف (عند مستوي دلاله ٠.٠١)، كما تأثرت الأرجونومية العاطفية بنوع المسكن (إيجار أو تمليك) لصالح التمليك (عند مستوي دلاله ٠.٠١)، وإرتفعت جميع محاور أرجونومية التصميم بزيادة مساحة المسكن(عند مستوي دلاله ٠.٠١)، وقد ارتبطت جميع محاور ارجونومية التصميم مع المحاور المختلفة لإدارة الذات(عند مستوي ٠.٠١)، وجميع محاور إدارة الذات تأثرت بصفة عامة (عند مستوي دلاله ٠.٠٥) بكل من مستوي تعليم ربة الأسرة، ومدة إقامة ربة الأسرة في المسكن،

وأظهرت النتائج ارتباط جميع محاور ارجونومية تصميم المسكن بكل من عمل ربة الأسرة، والدخل الشهري، وعدد الابناء، وعمل الزوج، وارتبطت محاور إدارة الذات لربة الأسرة بتلك الخصائص الاجتماعية الاقتصادية (عند مستوي ٠.٠١).
***وتوصي الباحثتان** بضرورة نشر ثقافة مراعاة أرجونومية تصميم المسكن البدنية، والبيئية، والعاطفية من خلال برامج التوعية والارشاد عبر وسائل الاعلام علي أسس علمية وبصورة سهلة حتي تجد مكان لها في كل بيت لأهميتها في رفع قدرة ربة الأسرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها واهداف الأسرة، وضرورة مراجعة القرارات الاقتصادية المتعلقة بالاسكان من خلال مجموعة من اساتذه علماء النفس والاجتماع، والاقتصاد المنزلي والمسئولين بوزارة الإسكان للوقوف علي الأبعاد النفسية والاجتماعية لتلك القرارات علي المواطن، وعلي الأسرة.
الكلمات الدالة: إدارة الذات، ربة الأسرة، أرجونومية تصميم المسكن.

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر المسكن أهم حيز معمارى تتعامل معه ربة الأسرة فتقضى فيه معظم أوقاتها، ويمدها بكافة إحتياجاتها الضرورية، وتشعر فيه بالراحة والخصوصية، ويمنحها الأمان (أحمد على، ٢٠٠٦، فاتن لطفى، وسهير نور ،٢٠٠٣)، وعليه يتوقف سلامة الفرد وصحته الجسمية، والعقلية، والنفسية (سمحاء محمد، منى الزاكي، ٢٠٠٥)، ومن هنا تأتي أهمية علم هندسة العامل البشري (علم الأجرونوميكس)، والذي يعتبر المسؤول عن التوازن بين القيمة الجمالية في التصميم، والقيمة الوظيفية (أحمد مصطفي، ٢٠١٠)، من خلال اسلوب علمى يتعلق بتفهم الانسان للتفاعل بينه وبين بيئته (Davey, 2011)، فتنطلق فيه قيمة الجمال في التصميم إلي افاق ترتبط فيها بالمنفعة، والوظيفة، والفائدة والأداء (نمير البياتي، ٢٠٠٥)، ويمكن لهذا النهج أن يحسن من نوعية الحياه (Pinto et al., 2000)، ونظرا لان الإنسان هو جوهر القياس في التصميم (Dixon &Gullo, 2017)، فإن هذه التصميمات لابد أن تتلائم مع البيئة المحيطة (باسم محمد ،٢٠٠٦)، كما تهتم هذه التصميمات بمسارات الحركة ومرونتها بين قطع الأثاث ومفردات الفراغ (محمد محمود،٢٠٠٠)، وجعل هذا الفراغ مريحا وهادئا، وتوظيفه نفعيا وجمالياً (أحمد أحمد، ١٩٩٩، ومحمود ريحان، ٢٠٠٠)، بحيث تتفق هذه التصاميم مع احتياجات وأسلوب حياة من يقيمون به (Mason, 2011)، والإعتبارات الأرجونومية في تصميم المسكن تتمثل في وضع الحلول، والتصورات المناسبة لكافة الصعوبات، وتشمل الأثاث والتجهيزات مع مراعاة ذوق أصحاب المنزل ورغباتهم وميولهم وثقافتهم (نمير البياتي ، ٢٠٠٥)، ومجالاته الرئيسية هى الأرجونوميكس البدنى، والأرجونوميكس البيئى، والأرجونوميكس العاطفى (Davey, 2011)، فربما يفتقر المنزل المصري عامة إلي الاعتبارات الارجونومية في التصميم ، وقد يرجع ذلك إلي إرتفاع أسعار المنازل والأراضي ، وبالتالي تأتي أغلب الحلول من خلال طرح مساحات محدودة لا تتلائم مع الاحتياجات السكنية (أمل أبو خليل ،٢٠٠٨)، علاوة علي ضعف الثقافة المتعلقة بهندسة العامل البشري في تصميم المسكن، والديكور بين افراد المجتمع المصري، وبما أن ربة الأسرة هي أول من يتأثر بتدهور البيئة السكنية الداخلية والخارجية (سعدية العقبي، ٢٠١١)، ونظرا لأنها تقضي معظم أوقاتها في أعمال المنزل اليومية وتتفاعل مع كل جزء منه (أمل أبو خليل ،٢٠٠٨)، لذا عدم مراعاة هذه الإعتبارات

يمكن أن تعوقها عن تأدية واجباتها كزوجة وأم (Priyadarshani et al., 2014)، فالمنزل أصبح مزدحم نتيجة لعدم تناسق مفردات الفراغ وإرتباطها بمسارات الحركة، أو لان المنزل لا يتسع لممارسة الأنشطة المختلفة (أماني مشهور، ٢٠٠٥)، أو عندما لا تتوافر في المسكن الأرجونومية البيئيه فيما يتعلق بالمناخ الداخلي، ونظم الإضاءة مما يتسبب في الإرهاق العام (زينب يوسف، ٢٠١٥)، وينتج عن تلك العوامل سوء توافق ربة الأسرة إجتماعياً (سعدية العقبي، ٢٠١١)، وينعكس ذلك علي صحتها الفسيولوجية، والنفسية (Evans, 1996).

تعبر الذات عن اتجاهات ومشاعر الشخص تجاه نفسه (محمد سليمان، ٢٠١٢)، والتي تؤثر بدورها علي درجة تكيفه مع من حوله (هبة احمد، ٢٠١٣)، حيث تتشكل الذات تبعا للنظرية المجالية الظاهرية كنتيجة لوعي الفرد وإدراكه لوجوده الشخصي وتفاعله مع البيئة المحيطة، بالإضافة إلي الأحكام التقويمية للآخرين (سعيد العزة وجودت عبد الهادي، ١٩٩٩، نادر الزيود، ١٩٩٨)، أو تكون الذات عبارة عن فكرة او نسق من الافكار تنتج عن التواصل مع الاخرين تبعا للنظرية الاجتماعية (أنس قاسم ١٩٩٨)، وعموما هذه المفاهيم والنظريات تؤكد علي أهمية تفاعل الشخص مع البيئة المحيطة، والتي تزوده بالمعلومات، حيث يقوم الشخص باعاده تنظيمها وتصنيفها تبعا لثقافته، ومن ثم يتشكل مفهوم الذات لديه (قحطان الظاهر، ٢٠٠٤)، ويعد توكيد الذات من الغايات التي تسعي إليها المجتمعات، لقناعتها بأن العامل البشري هو الأهم في معادلة التغيير والتطوير (Adjibolosoo, 2017)، وفهم الذات وتحقيقه هو مفتاح العمل والإنجاز والإبداع (جابر عيسى ، وربيع رشوان ، ٢٠٠٦)، أما الاعتقاد الخاطئ بشأن الفاعلية الذاتية، فيكون تأثيره سلبي علي الانفعالات، والمشاعر، والأفكار تجاه النفس (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٧)، ويعتبر مصطلح إدارة الذات من المصطلحات الحديثة التي تشمل كلمتين الأولى هي الإدارة، وتعني توجيه الإمكانيات إلى آلية استخدام معينة تضمن تحقيق الأهداف التي تم تحديدها، أما الذات فهي إتجاهات ومشاعر الشخص تجاه نفسه (محمد سليمان، ٢٠١٢)، وقد حظي هذا المصطلح باهتمام متزايد كنهج فعال بعيد المدي في الإدارة (Boger et al., 2015)، يساعد علي النجاح من خلال تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، ونظرا لأن ربة الأسرة تلعب أدوار فعاله في خدمة وتنمية المجتمع بجانب أدوارها كزوجة وأم (Mansour, 2015)، ومواجهة تلك المطالب مرتبط بإدارة ربة الأسرة لذاتها (Sahu & Rath, 2003)، وحتي تتوافق مع نفسها وتتكيف مع الآخرين (محمود أبو مسلم وأخرون، ٢٠١٢)، لذا تتبني الدراسة فكرة أن نجاح ربة الأسرة في إدارة ذاتها وتنمية شخصيتها لكي تصبح عضوا فعالا في تقدم وإزدهار المجتمع الذي تعيش فيه مرتبط بالراحة الجسدية والنفسية التي تتوافر لديها في المسكن الذي تعيش فيه، ويتحقق ذلك عند مراعاة تصميم المسكن لهندسة العامل البشري، والتي تعرف بالأرجونومية، وتفترض الدراسة ان عشوائية تصميم المسكن وعدم مراعاتة للإعتبارات الإرجونومية عامل سلبي يمكن أن يتسبب في تداعيات عكسية علي إدارة ربة الأسرة لذاتها وتقلل من توافقها الاجتماعي، **ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية:**

١- هل توجد فروق في توافر الاعتبارات الارجونومية بأبعادها في تصميم مسكن ربات الأسر عينة البحث وفقا لمتغيرات مكان سكن الأسرة ونوع السكن ومساحة المسكن؟

٢- ما طبيعة العلاقة بين توافر الاعتبارات الارجونومية بأبعادها في تصميم مسكن ربات الأسر عينة البحث ، وإدارتهن لذاتهن؟
٣- هل توجد فروق في كلا من توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن بأبعادها، وإدارة الذات بأبعادها تبعا لمتغيرات مستوى تعليم ربة الأسرة ، ومدة الإقامة بالمسكن؟
٤- ما طبيعة العلاقة بين كلا من الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن بأبعادها، وإدارة الذات بأبعادها مع بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (عمل ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، عدد الأبناء، تعليم الزوج) ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلى دراسة الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن بأبعادها (أرجونوميكس بدني، أرجونوميكس بيئي، أرجونوميكس عاطفي) وعلاقتها بإدارة الذات لربة الأسرة بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات - التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات) ، ولتحقيق هدف الدراسة، فإنه يستلزم تحقيق **الأهداف الفرعية التالية:**

١- تحديد الخصائص الاقتصادية والاجتماعية لربات الأسر أفراد عينة البحث.
٢- دراسة الفروق في توافر الاعتبارات الأرجونومية بأبعادها في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث تبعا لمتغيرات مكان سكن الأسرة ونوع السكن ومساحة المسكن.
٣- تحديد العلاقة بين توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها ، وإدرة الذات لديهن بأبعادها.
٤- دراسة الفروق في كلا من توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها وإدارة الذات بأبعادها تبعا لمتغيرات مستوى تعليم ربة الأسرة ، ومدة الإقامة بالمسكن.
٥- تحديد العلاقة بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي لربة الأسرة (عمل ربة الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، عدد الأبناء، تعليم الزوج) وكلا من توافر الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن بأبعادها وإدارة الذات بأبعادها.

أهمية البحث:

تسمو العقول مع الأحلام إلي افاق من الأمل، والخيال، ومع إدارك العقل لقدراته، وتطوير هذه القدرات فإن بعض هذه الأحلام يمكن أن تتحقق ، وغالبا ما تتوقف درجة تحقيق الأحلام علي حسن إدارة الشخص لذاته، ولكن ماذا لو اصبحت تلك الأحلام حبيسة، كنتيجة لأن صاحبها لا يستطيع أن يتكيف مع البيئة المحيطة به، فهل يتأثر تقدير الشخص لذاته وإدارته لها بهذه الظروف، تلك النقطة البحثية لم تنل القدر الكافي من الدراسة، وبالتالي تتحدد أهمية البحث فيما يلي:

١- يسلط البحث الضوء على بيئة المنزل الذي تقضي فيه ربة الأسرة أغلب أوقاتها، وأهمية تحقيق الموائمة بين ربة الأسرة، وهذا المسكن، من خلال قياس مدي توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن وهي: الارجونوميكس البدني ، الأرجونوميكس البيئي، الارجونوميكس العاطفي.

٢- تحتل الذات مكان القلب في الشخصية الإنسانية والمحور الأساسي لها، وبالتالي تسلط الدراسة الضوء علي أهمية تهيئة الظروف المحيطة بربة الأسرة داخل مسكنها لتتمكن من إدارة ذاتها بصورة إيجابية تنعكس على قدرتها في حل مشكلاتها ، وتحقيق أهدافها وأهداف أسرتها ، واحداث نوع من التوافق النفسي والرضا الشخصي.
٣- يعد هذا البحث إضافة لأدبيات الأسرة، وعلم إدارة المنزل، والعلوم النفسية، والاجتماعية، وعلم الديكور، حيث تفتقر المكتبات العربية، والعالمية الى مثل هذه الدراسات التي تربط بين الاعتبارات الارجونومية التي يتم مراعاتها في تصميم المسكن وإدارة ربة الأسرة لذاتها

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) تبعا لمتغير مكان سكن الأسرة (ريف/ حضر).
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) تبعا لمتغير نوع السكن (تمليك / إيجار).
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسرعينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) تبعا لمتغير مساحة المسكن.
٤- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وإدارة الذات لديهن بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات).
٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وإدارة الذات بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات) تبعا لمتغير مستوى تعليم ربة الأسرة .
٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كلا من توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وإدارة الذات بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات) تبعا لمتغير مدة الإقامة بالمسكن.
٧- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للاسرة (عمل ربة الأسرة ، الدخل الشهري للأسرة، عدد الأبناء، تعليم الزوج)

وكل من توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن بأبعادها وإدارة الذات لدي ربة الأسرة بأبعادها.

الاسلوب البحثي:

أولا : المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية للبحث:

- **الأرجونوميكس Ergonomics :** هو العلم الذي يختص بدراسة الأداء الذهني والانساني (عبد اللطيف عفيفي، ٢٠٠٥)، دراسة علمية تطبق المعرفة (Robertson et al., 2009) لتفاعل الإنسان مع عناصر البيئة المحيطة (Dual et al., 2012) وفق المعلومات والنظريات وطرق التصميم (Pheasant, , 2003)، كما يبحث فى تصميم الأدوات والالآت وبيئات العمل من أجل تأمين استخدام أكثر أمانا وراحة وفعالية (عبد اللطيف عفيفي، ٢٠٠٥، عبد السلام حسين، ٢٠١٢، Hassall & Xiao, 2015)، ، وتشتق كلمة أرجونوميكس من أصل كلمتين يونانيتين هما (Ergon) وتعنى عمل، (Nomos) وتعنى قوانين، أى قوانين العمل أو العمل وفق قوانين الطبيعة (Pheasant, 2003) ، **ويعرف الأرجونوميكس اجرائيا على انه** العلم الذي يهتم بتحقيق التوافق بين الانسان وعناصر البيئة المحيطة به من أجل توفير الأمان والراحة والفاعلية.
- **أرجونومية تصميم المسكن:** تهيئة ومعالجة المسكن من الداخل بهدف جعله أمن ومريح، ويتفق واحتياجات الانسان وإمكانياته، ومواصفاته الجسمانية (زينب يوسف، ٢٠١٥)، **وتعرف إجرائيا بأنها** العلم الذي يهتم بمجالات حركة ربة الأسرة في الفراغ داخل مسكنها، وسهولة استخدامها للأثاث والتجهيزات دون الإضرار بالجسم البشري، علاوة علي مدي توافر الظروف البيئية المريحة والأمنة في المسكن، ومدى توافر عوامل الجمال والمتعة والبهجة والراحة والهدوء والأمان به، أى تهيئة المسكن ليلبى متطلبات ساكنيه البدنية والبيئية والعاطفية بغرض توفير حياة أفضل.

تبعا لأحمد مصطفي (٢٠١٠)، فإنه توجد ثلاثة مجالات أو محاور رئيسية لعلم الأرجونوميكس في مجال تصميم المسكن وهى البدني - البيئي – العاطفي، **وفيما يلي توضيح لمحاور أرجونومية تصميم المسكن والمتمثلة في:**

١. **الأرجونوميكس البدنى Physical Ergonomics :** هي فرع من الأرجونوميكس يتعامل مع رد فعل الانسان مع الأحمال الفيزيائية (شيماء النويري، ٢٠١٥)، من خلال دراسة تشريح واوضاع الجسم (Karwowski, 2005) ، وعلاقتة بتصميم المنتجات والآلات (Oliveira & Elali, 2012)، والأثاث وتنظيمه بحيث يوفر الفراغات اللازمة لكافة الأنشطة اليومية بسهولة وبأمان (عبير عبد المنعم، وتغريد بركات، ٢٠١٨)، **ويعرف اجرائيا علي انه** مجال من الأرجونوميكس يهتم بمدى ملائمة تشكيل الفراغ الداخلى للمسكن وما يحويه من أثاث وتنظيم لحيز العمل وتوفير الفراغات اللازمة لكافة الأنشطة اليومية بما يتناسب مع المدى الوظيفى لأعضاء جسم الإنسان وجوانب الأمان وصحة الإنسان وسلامته لتحقيق راحة ربة الأسرة.

٢. الأرجونوميكس البيئى Environmental Ergonomics : هو المجال من الأرجونوميكس الذي يبحث فى التأثير البيئى (الحرارة والبرودة والرطوبة والتهوية والضوضاء والتلوث البصرى) علي بيئة العمل (Vatan,2008، وشيماء النويري، ٢٠١٥)

،**ويعرف إجرائيا على انه** مدى ملائمة المسكن لإعتبارات البيئة الحرارية من حرارة وبرودة ورطوبة وتهوية والإعتبارات السمعية كتوافر الهدوء، والبعد عن التلوث السمعي والضوضاء والاعتبارات البصرية كالإضاءة والحد من مسببات التلوث البصري.

٣. **الأرجونوميكس العاطفى Emotional Ergonomics** : هو المجال من الأرجونوميكس الذي يبحث فى معانى الأشياء وما تثيره من عواطف وذكريات تثير المشاعر (Reedy et al.,, 2012)، و**يعرف اجرائيا على** أنه التأثيرات السيكولوجية للألوان، والظلال وعوامل الجمال والمتعة والبهجة والخصوصية في المسكن، وما يثيره بداخل ربة الأسرة من مشاعر وأحاسيس تمدها بالطاقة الإيجابية.

٤. **إدارة الذات Self- Management :** هي عملية ادراك الفرد لنفسه وامكانياته وقدراته وتوجيهها (رشا راغب، وإيناس بدير، ٢٠١٢)) في إدارة أمور حياتة المختلفة بنجاح من خلال امتلاكه مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية (ياسرة أبو هدروس، ٢٠١٥) منها مهارة إدارة الوقت ، وإدارة الانفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية (أميلة عوض، ٢٠١٦)، و وضع الأهداف والتخطيط للذات، تقويم ورقابة الذات، الاتصال الفعال، القدرة على تنظيم الوقت، والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسئوليات، الثقة بالنفس، تنمية وتحقيق الذات (رشا راغب، وإيناس بدير، ٢٠١٢) وتبعا لإبتسام الثقفي (١٤٢٦هـ) فإن هذه المبادئ تتلخص في التخطيط، إدارة الوقت، القدرة المناسبة، الثقة بالنفس، التفكير الابداعي، التوازن، والاتصال الفعال، التعلم الذاتي، والقيم الشخصية، **وبالتالي تعرف إدارة الذات اجرائيا على أنها** إدراك ربة الأسرة لنفسها ولإمكانياتها وقدراتها وتوجيهها لتنمية شخصيتها لتصبح شخصية متماسكة قوية متوازنة نفسيا وإجتماعياً وأسرياً وقادرة على إدارة أمور حياتها المختلفة بنجاح وتتضمن إدارة الذات المهارات التالية: تقدير قيمة الوقت وتنظيمه، وضع الأهداف والتخطيط للذات، التواصل الاجتماعي الفعال، الثقة بالنفس، اتخاذ القرار، تطوير وتنمية الذات، وإدارة الضغوط والانفعالات

مهارات إدارة الذات Self- Management Skill

١- مهارة تقدير قيمة الوقت وتنظيمه: تعرف على إنها قدرة الفرد على الإستخدام الأمثل للوقت (هويدة حنفي، ٢٠١٣) من خلال التخطيط والتنظيم والإلتزام بالوقت لإنجاز مهام وأهداف محددة ذات قيمة حقيقية بأفضل الوسائل وأقل التكاليف (رشا راغب و إيناس بدير، ٢٠١٢، ومروة الدمرداش وأخرون، ٢٠١٥)، **ويعرف اجرائيا** على أنه قدرة ربة الأسرة على اتباع أسس إدارة الوقت وتنظيمه لتحقق الإستخدام الأمثل لوقتها وتنجز المهام في الوقت المحدد لها دون تأجيل.

٢- مهارة وضع الأهداف والتخطيط للذات: هي التطلع للمستقبل المبني على دراسة واعية لتحقيق أهداف معينة خلال مدة زمنية محددة، وهي عملية مستمرة (Nelson, 2008) يدرك فيها الفرد ذاته ويرسم المسار المناسب لها لتحقيق أهدافه وتطوير قدراته ووضع برنامج متوازن للأعمال والمسؤوليات(رشا راغب وإيناس بدير، ٢٠١٢) مقيدة بخطوات وتقديرات زمنية محددة لبلوغ تلك الأهداف (Nelson, 2008)، لتحقيق النتائج المرغوب الوصول إليها (علاء عبد الغني وآخرون، ٢٠٠٧)، **وتعرف اجرائيا** على أنها إدراك ربة الأسرة لذاتها

ولأهدافها البعيدة والقريبة التي تريد تحقيقها في حياتها والتي تتفق مع إمكانياتها وقدراتها وترتيب أولوياتها.

٣- مهارة التواصل الاجتماعي الفعال: عملية تفاعل اجتماعي تتم بين طرفين أو أكثر (مرسل ومستقبل) باستخدام رمز أو مجموعة رموز قد تكون لفظية أو غير لفظية بما يحقق تفاهم متبادل بينهم بهدف إحداث تغيير إيجابي (ربيع نوفل وآخرون، ٢٠١٢)، و**تعرف إجرائيا** بانها تفاعل ربة الأسرة الإجتماعي الديناميكي الإيجابي مع الآخرين باستخدام الرموز اللفظية أو غير اللفظية لتحقيق التفاهم المتبادل بينهم.

٤- مهارة الثقة بالنفس: إحساس الفرد بقيمته وتقبله لذاته وتقديره وإحترامه لها بإعتباره يمتلك من القدرات والامكانيات ما يؤهله ليعتمد على ذاته (هويدة حنفي، ٢٠١٣)، عندها تصبح استجاباته توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، ويتقبل ذاته، واللآخرين (فريح العنزي، ٢٠٠١)، أما الشخص الذي لا يثق بنفسه غالبا لا يثق بالاخرين (مدحت ابوالنصر، ٢٠٠٨)، و**تعرف اجرائيا على انها** إحساس ربة الأسرة بقيمتها وتقبلها لذاتها بدرجة مرتفعة وتقديرها وإحترامها لها لإمتلاكها القدرات والإمكانيات التي تؤهلها للإعتماد على ذاتها وإدراكها لمواطن القوة فيها وتغلبها على مواطن الضعف.

٥- مهارة اتخاذ القرار: يتم خلالها تحديد وتحليل المشكلة وخلق بدائل وحلول في ضوء مجموعة من المعايير وإختيار البديل أو الحل الأفضل الذي يؤدي إلى الهدف المناسب لإمكانيات الفرد وموارده البشرية وغير البشرية (ربيع نوفل وآخرون، ٢٠١٢)، و**تعرف اجرائيا على أنها** اتباع ربة الأسرة للأسلوب العلمي في التفكير لتحديد وتحليل المشكلات التي تواجهها ووضع البدائل والحلول وإختيار البديل الأفضل المناسب لإمكانياتها ومواردها وتحمل مسئولية قراراتها.

٦- مهارة تطوير وتنمية الذات: هي استثمار الفرد لإمكانياته الذاتية وتطوير هذه الإمكانيات والمثابرة في تحقيق النجاحات وتطوير أهدافه الذاتية من خلال هذه النجاحات (رشا راغب وإيناس بدير، ٢٠١٢).

وتعرف إجرائيا على أنها استثمار ربة الأسرة لإمكانياتها وقدراتها وتطوير أهدافها والمثابرة وتحفيز ذاتها واستثارة الهمة في نفسها لتحقيق النجاح.

٧- مهارة إدارة الضغوط والانفعالات: هي مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة (هويدة حنفي، ٢٠١٣).

وتعرف اجرائيا على أنها مهارة ربة الأسرة في ضبط إنفعالاتها والخروج من الحالات المزاجية السيئة وإظهار الإنفعال المناسب للمواقف المختلفة.

ثانيا: حدود الدراسة

- **الحدود البشرية:** طبق هذا البحث علي عينة قوامها ٣٤٠ ربة أسرة مصرية من العاملات وغير العاملات تم اختيارهن بطريقة صدفية غرضية من المتزوجات، ولديهن أبناء ويسكن مع أزواجهن في منزل مستقل عن العائلة.

- **الحدود الزمنية:** استغرقت عملية جمع البيانات شهرين من بداية شهر يونيه إلي نهاية شهر يوليو ٢٠١٨.
- **الحدود الجغرافية:** تمت الدراسة في محافظتي المنيا، والقليوبية، وشملت **محافظة المنيا:** المنيا - بني مزار - مغاغة - مطاي ممثلة للحضر، وصفط اللبن- دمشير - ماقوسة -طهنشة ممثلة للريف، حيث تم اختيار افراد العينة من العاملات في بعض المؤسسات الحكومية مثل مجلس مدينة المنيا, وبنك التنمية والائتمان الزراعي وبعض العاملات بجامعة المنيا ومستشفى المنيا الجامعي والوحدة المحلية لقرية صفط اللبن و الوحدة الصحية بقرية ماقوسة وبعض العاملات بمدرسة طهنشة الابتدائية ومدرسة دمشير الابتدائية، وبالنسبة لمحافظة القليوبية فشملت الدراسة بنها، العبور، كفر شكر، وقليوب كنموذج للحضر، ودملو، بطا، ميت السباع، والشموت كنموذج للريف، حيث تم اختيار افراد العينة من العاملات في مجلس مدينة بنها ,وجهاز مدينة العبور، ومستشفى بنها التعليمي، والمدارس التابعة لكفر شكر، وقليوب، بالإضافة إلي العاملات في الوحدات المحلية التابعة لقري دملو،وبطا، وميت السباع، والشموت، وبعض المدارس الموجودة بتلك القري، وقد تم تجميع افراد العينة من غير العاملات من أقارب ومعارف وأصدقاء الباحثتين.

ثالثا: منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي

رابعا: أدوات الدراسة: (إعداد الباحثتان)

أعدت الباحثتان الأدوات التالية لجمع البيانات:

١- إستمارة البيانات العامة للأسرة
٢- استبيان الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن بأبعاده الثلاثة (أرجونوميكس بدني، أرجونوميكس بيئي، أرجونوميكس عاطفي)
٣- استبيان إدارة الذات لربة الأسرة واشتمل على سبعة أبعاد (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات)

١. **استمارة البيانات العامة للأسرة**: وقد تم تصميم استمارة البيانات العامة للاسرة ، بهدف الحصول على البيانات العامة لأفراد عينة البحث وبعض المعلومات التي تفيد في تحديد الخصائص الديموجرافية لهم واشتملت على ما يلي:

أولا: البيانات الديموجرافية: واشتملت علي مكان سكن الأسرة (ريف- حضر)، نوع السكن (ايجار – تمليك)، مساحة المسكن (أقل من ٧٠ م^{٢}- من ٧٠ الى اقل من ١٠٠ م^{٢}- من ١٠٠ الى أقل من ١٢٠ م^{٢}- من ١٢٠ الى اقل من ١٥٠ م^{٢}- ١٥٠ فأكثر)، مستوي تعليم رب، وربة الأسرة (مؤهل أقل من متوسط - مؤهل متوسط مؤهل جامعي – دراسات عليا)، عمل ربة الأسرة (تعمل- لا تعمل)، الدخل الشهري للاسرة أقل من ١٥٠٠ من ١٥٠٠إلى أقل من ٣٠٠٠ جنيه- من ٣٠٠٠ الى أقل من ٤٥٠٠ جنيه -من ٤٥٠٠إلى أقل من ٦٠٠٠ جنيه - أكثر من ٦٠٠٠ جنيه)، كما اشتملت الاستمارة علي عدد الابناء (<٣- من ٣: ٤- >٤)، ومدة إقامة ربة الأسرة بالمسكن (أقل من ٥ سنوات- من ٥ إلي ١٠ سنة- من ١٠ إلي ١٥ سنة- من ١٥ إلي ٢٠ سنة- أكثر من ٢٠ سنة).

ثانيا: بيانات تتعلق بالنتائج الوصفية: وأشتملت علي ٧ اسئلة تتعلق بـ: (١) هل سبق أن أصيب فرد من أفراد أسرتك خلال تحركة أو تعامله مع مفردات الفراغ داخل المسكن؟، (٢)هل ترتبطي بمسكنك نفسيا مما يجعلك ترفضي إستبداله؟، (٣) هل يتوافق مسكنك مع حسك الجمالي وذوقك؟، (٤) هل تصميم مسكنك يوفر لكي الخصوصية؟، (٥) هل قمتي بإجراء بعض التعديلات والتجديدات في نوع التشطيبات (أنواع الأرضيات- حوائط – دهانات) فى مسكنك ليصبح أكثر ملائمة؟، (٦) هل قمتي بإجراء بعض التعديلات والتجديدات في الأثاث (شراء جديد- صيانة ودهانات للقديم)؟، وكانت الإجابة علي هذه الاسئلة بنعم ولا، أما السؤال السابع هو (٧) ما هي المصادر التي تستمدي منها معلوماتك عن تصميم مسكنك (التلفاز- المجلات، الصحف- الانترنت - مواقع التواصل الاجتماعى (فيسبوك – تويتر- وغيرها)- المتخصصين فى التصميم الداخلى- الأصدقاء والأقارب.

٢. استبيان الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن: ويهدف هذا الاستبيان إلي دراسة مراعاة ربة الأسرة لاعتبارات الهندسة البشرية في تصميم مسكنها، وبالتالي تم تقسيم هذا الاستبيان إلي ٣ أبعاد: ١-**الأرجونوميكس البدني** والذي يهتم بمجالات حركة ربة الأسرة في الفراغ داخل مسكنها (الأثاث والتجهيزات) دون الإضرار بالجسم البشري من خلال قياس مدي تكدث المنزل بقطع الأثاث، وملائمة هذه القطع لقياسات الجسم، كما اهتم هذا الاستبيان بالتعرف علي مدي ملائمة أسطح العمل بالمطبخ لربة الأسرة، وسهولة وصول ربة الأسرة للأدوات في أماكن التخزين المرتفعة بالمسكن، بالإضافة إلي التجهيزات الموجودة بالحمام للحماية من خطر الانزلاق واشتمل هذا المحور على (٣٠ عبارة)، و ٢- **الأرجونوميكس البيئي**، والذي يهتم بدراسة توافر الظروف البيئية المريحة والأمنة في المسكن، من تهوية وتدفئة داخل المنزل، ونوع الإضاءة، وأماكن توزيعها، والوسائل التي تتبعها ربات الأسر المبحوثات لمنع دخول أشعة الشمس إلي الحجرات الأكثر عرضه لضوء الشمس بالإضافة إلي استخدام مواد التشطيبات العازلة للرطوبة والضوضاء والخالية من الرصاص، واقتناء الأثاث المصنوع من الأخشاب الطبيعية (٣٠ عبارة)، و٣- **الأرجونوميكس العاطفي** والذي يقيس مدى توافر عوامل الجمال والمتعة والبهجة والراحة والهدوء والأمان بالمسكن، كما يقيس الانعكاسات النفسية لضيق المساحة، وانخفاض الاسقف علي ربة الأسرة، وهل تشعر ربة الأسرة بالرضا والفخر عن تصميم مسكنها عند زيارة أصدقائها وأقاربها، كما تناول الإستبيان الوسائل المختلفة التي تتبعها ربة الأسرة للحفاظ على الطاقة الإيجابية مثل استخدم الكريستال المستدير بدلا من الكريستال المدبب، وتوزيع الورود والأزهار االطبيعية بالمنزل، بالإضافة إلي الالوان التي تستخدمها ربة الأسرة في غرفة النوم كي تشعرها بالاسترخاء (٢٧ عبارة)، وبالتالي تصبح عدد عبارات الاستبيان ٨٧ عبارة، وتشمل الإجابات (نعم- إلي حد ما- لا) علي مقياس متدرج (١-٢-٣)، وكانت أعلى درجة مشاهدة هي ٢٦١ وأقل درجة مشاهدة هي ٨٧.

٣. استبيان إدارة الذات لربة الأسرة: يهدف هذا الإستبيان إلي قياس مدي إدراك ربة الأسرة لإمكانياتها وقدراتها وتوجيهها لتنمية شخصيتها لتصبح شخصية متماسكة قوية متوازنة نفسيا و إجتماعياً وأسرياً وقادرة على إدارة أمور حياتها المختلفة بنجاح وتضمن استبيان إدارة الذات الأبعاد التالية: ١- **تقدير قيمة الوقت وتنظيمه** من خلال قياس قدرتها علي إنجاز أعمالها وواجباتها دون تأجيل ووفقا للخطط زمنية معدة سلفا، وكيفية سيطرتها على مضيعات الوقت (١٢ عبارة)، ٢- **وضع الأهداف والتخطيط للذات**، والذي يتضمن قدرة ربة الأسرة علي التخطيط لكل أمور حياتها، وتوجيه إمكانياتها وطاقاتها لتحقيق أهدافها، وتوظيف الخبرات السابقة لتحقيق تلك الاهداف (١٠ عبارات)، ٣- **التواصل الاجتماعي الفعال** والذي يشمل فن الإصغاء عند ربة الأسرة ، ومدي تمتعها باللباقة اللازمة لجعل الحديث شيق، وميل المحيطين بها نحو أخذ رأيها في المواقف المختلفة والمشكلات، بالإضافة إلي شعورها النفسي أثناء تواجدها مع عدد كبير من الناس (١٠ عبارات)، ٤- **الثقة بالنفس** من خلال قياس ثقتها بنفسها،

وقدرتها واصرارها علي تحقيق النجاح، بالإضافة إلي رضاها عن مظهرها الشخصي (١٠ عبارات)، ٥- **اتخاذ القرار** من خلال قياس قدرة ربة الأسرة علي جمع المعلومات من المصادر المتعددة، وحصر ما لديها من إمكانيات، وترتيب افكارها، وحساب النتائج المترتبة علي القرار قبل اتخاذه،، واصرارها علي إيجاد حلول مناسبة ومنطقية للمشاكل التي تواجهها (١٠ عبارات)، ٦- **تطوير وتنمية الذات** من خلال قياس قدرة ربة الأسرة علي تقييم، وتقويم ذاتها من وقت لاخر، وسعيها لتعلم كل جديد، والوسائل التي تستخدمها لتعلم الجديد في المجالات المختلفة للحياة، واصرارها علي تحقيق النجاح من خلال جمع المعلومات، والتغلب علي الأحداث السيئة (١٠ عبارات)، ٧- **إدارة الضغوط والانفعالات**، ويقيس مقدار صبر ربات الأسر في مواجهة المواقف المختلفة التي تواجهها في الحياة، وكيف يمكن لانفعالاتها السريعة ان تعمق من مشاكلها مع الآخرين، كما اهتم المحور بقياس مدي عقلانية التفكير في الأمور المختلفة، والتعامل مع الاحداث الضاغطة التي تواجهها (١٠ عبارات)، وبالتالي تصبح عدد عبارات الاستبيان ٧٢ عبارة، وتشمل الإجابات (نعم- احيانا- لا) علي مقياس متدرج (١-٢-٣)، وكانت أعلي درجة مشاهدة ٢١٦ وأقل درجة مشاهدة ٧٢.

خامسا: صدق وثبات أدوات جمع البيانات:

١- صدق الادوات: تم التحقق من صدق الادوات بطريقتين:

أ. **صدق المحكمين:** تم عرض أدوات الدراسة على مجموعة من المحكمين المتخصصين فى مجال إدارة المنزل والمؤسسات، الفنون التطبيقية، والفنون الجميلة تخصص ديكور، والتربية، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وكان عددهم ١١ محكم، وتراوحت نسبة تكرار إتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٤.٤% إلى ١٠٠%) وقد أبدى المحكمون بعض الملاحظات العلمية التي تم الأخذ بها .

ب. **صدق الاتساق الداخلى:**

جدول (١): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور استبياني "الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن"، و"إدارة الذات" ، والدرجة الكلية لهذه الاستبيانات بطريقة ارتباط بيرسون (ن=٣٤٠)

	البعد	معامل الارتباط
	ارجونومية تصميم المسكن	
١	البدني	٠.٨٨٢**
٢	البيئي	٠.٩٢٨**
٣	العاطفي	٠.٩٣٧**
	إدارة الذات	
١	تقدير قيمة الوقت وتنظيمه	٠.٨٦٧**
٢	وضع الأهداف والتخطيط للذات	٠.٨٩٦**
٣	التواصل الاجتماعي الفعال	٠.٧٧١**
٤	الثقة بالنفس	٠.٩٠٩**
٥	اتخاذ القرار	٠.٨٢٠**
٦	تطوير وتنمية الذات	٠.٧٧٦**
٧	إدارة الضغوط والانفعالات	٠.٧٥٧**

** دالة عند مستوي معنوية ٠.٠١

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون لكل محور مع درجة الاستبيان ككل (جدول ١)، وتعتبر هذه المعاملات دالة عند مستوي ٠.٠١، مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ثانيا: ثبات المقاييس:

جدول (٢): معاملات ثبات مقاييس" الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن"، و"إدارة الذات" وابعادهما (معامل ألفا- معادلة جتمان - معامل ارتباط سبيرمان وبراون)

	البعد	عدد العبارات	معامل ألفا	معادلة جتمان	معامل ارتباط سبيرمان-براون
	ارجونومية تصميم المسكن				
١	البدني	٣٠	**٠.٩٢٦	**٠.٩٣٦	**٠.٩٣٧
٢	البيئي	٣٠	**٠.٩٣٣	**٠.٩٦١	**٠.٩٦٣
٣	العاطفي	٢٧	**٠.٩٤٨	**٠.٩٦٢	**٠.٩٦٧
	إدارة الذات				
١	تقدير قيمة الوقت وتنظيمه	١٢	**٠.٨٦٧	**٠.٩٦٠	**٠.٩٦٢
٢	وضع الأهداف والتخطيط للذات	١٠	**٠.٩٠١	**٠.٩٣٧	**٠.٩٤٥
٣	التواصل الاجتماعي الفعال	١٠	**٠.٧٧٩	**٠.٨٦٦	**٠.٨٧٠
٤	الثقة بالنفس	١٠	**٠.٨٥٩	**٠.٩٢١	**٠.٩٥٣
٥	اتخاذ القرار	١٠	**٠.٨٩٧	**٠.٨٩٧	**٠.٩٠١
٦	تطوير وتنمية الذات	١٠	**٠.٩٢٨	**٠.٧٧٧	**٠.٨٠٧
٧	إدارة الضغوط والانفعالات	١٠	**٠.٨٥٢	**٠.٧٩٥	**٠.٨١٦

** دالة عند مستوي معنوية ٠.٠١

تم التأكد من ثبات أدوات الدراسة بحساب معامل ألفا كرونباخ، معادلة جتمان ومعامل ارتباط سبيرمان وبراون، والنتائج المتحصل عليها تم تسجيلها بجدول (٢)، وهذه النتائج كانت ذات دلاله احصائيةعند مستوي ٠.٠١، والتي تؤكد علي ثبات الأدوات وصلاحيتها للتطبيق.

سادسا: الأساليب الاحصائية المستخدمة:

تمت المعالجة الاحصائية للبيانات للتحقق من صحة الفروض باستخدام برنامج PASW Statestics 18 لحساب الأعداد والنسب المئوية، وتم حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام إختبار (T. Test)، وتحليل التباين في اتجاه واحد بإستخدام اختبار (F.Test) One Way ANOVA، وللتحقق من دلاله الفروق بين المتوسطات، فإنه تم استخدام اختبار Turkey، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لتحديد طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

النتائج والمناقشة:

أولا: وصف عينة البحث الأساسية:

جدول (٣): توزيع العينة الأساسية تبعا للخصائص الاقتصادية والاجتماعية (ن= ٣٤٠)

الخصائص	العدد	%	الخصائص	العدد	%
مكان سكن الأسرة			**نوع السكن**		
ريف	١٦٤	٤٨.٢	إيجار	١٧٢	٥٠.٦
حضر	١٧٦	٥١.٨	تمليك	١٦٨	٤٩.٤
مستوي تعليم الزوج			**مستوي تعليم الزوجة**		
تعليم أقل من المتوسط	٥٠	١٤.٧	تعليم أقل من المتوسط	٧٦	٢٢.٤
مؤهل متوسط	١٢٢	٣٥.٩	مؤهل متوسط	٩٦	٢٨.٢
مؤهل جامعي	١٢٠	٣٥.٣	مؤهل جامعي	١٣٠	٣٨.٢
دراسات عليا	٤٨	١٤.١	دراسات عليا	٣٨	١١.٢
الدخل الشهري للاسرة بالجنيه			**مدة إقامة ربة الأسرة بالمسكن بالسنوات**		
أقل من ١٥٠٠	٤٢	١٢.٤	أقل من ٥ سنوات	٤٤	١٢.٩
١٥٠٠ : ٣٠٠٠	٥٨	١٧.١	٥ إلي أقل من ١٠ سنة	١٠٦	٣١.٢
٣٠٠٠: ٤٥٠٠	٩٤	٢٧.٦	١٠ إلي أقل من ١٥ سنة	١٦٤	٤٨.٢
٤٥٠٠: ٦٠٠٠	٩٦	٢٨.٢	١٥ إلي أقل من ٢٠ سنة	١٦	٤.٧
أكثر من ٦٠٠٠	٥٠	١٤.٧	أكثر من ٢٠ سنة	١٠	٢.٩
مساحة المنزل، بالمتر مربع			**عدد الأبناء**		
أقل من ٧٠ م^2	٩٦	٢٨.٢	٣>	٢٠٦	٦٠.٦
٧٠ إلي أقل من ١٠٠ م^2	١٠٤	٣٠.٦	٤-٣	٨٦	٢٥.٣
١٠٠ إلي أقل من ١٢٠ م^2	٥٢	١٥.٣	٤<	٤٨	١٤.١
١٢٠ إلي ١٥٠ م^2	٥٢	١٥.٣	**عمل ربة الأسرة**		
أكبر من ١٥٠ م^2	٣٦	١٠.٦	تعمل	١٩٤	٥٧.١
			لا تعمل	١٤٦	٤٢.٩

يتضح من الجدول (٣) أن ٥١.٨% من ربات الأسر المبحوثات يسكن في الحضر، بينما تسكن ٤٨.٢% في الريف، كما ان ٤٩.٤% من الأسر يمتلكن المسكن الذي تعيش فيه، بينما تسكن ٥٠.٦% من الأسر في مسكن إيجار، وبالنسبة للمستوي التعليمي فقد حصل ١٤.١% من الازواج، و ١١.٢% من الزوجات علي درجة علمية أعلي من المؤهل الجامعي (ماجستير- دكتوراه)، بينما حصل ٣٥.٣% من الازواج، و٣٨.٢% م الزوجات علي درجات جامعية، وحصل ٣٥.٩% من الازواج، و٢٨.٢% من الزوجات علي تعليم متوسط، أخيرا بلغت نسبة ١٤.٨% من الازواج و٢٢.٤% من الزوجات كان تعليمهم أقل من المتوسط، وبالنسبة للدخل الشهري فقد كانت اغلب الأسر دخلها اكثر من ٣٠٠٠ جنيه، فكانت ٢٧.٦% من الأسر دخلها من ٣٠٠٠ إلي أقل من ٤٥٠٠ جنيه، ٢٨.٢% من الأسر دخلها من ٤٥٠٠ إلي أقل من ٦ ألاف جنيه، و١٤.٧% من الاس دخلها مرتفع (أكبر من ٦٠٠٠ جنيه)، وقد تراوحت مدة الإقامة في المسكن ما بين ٥ سنوات (١٢.٩% من المبحوثات)، ٥إلي ١٠ سنوات

(٣١.٢% من الأسر)، ١٠ إلي ١٥ سنة (٤٨.٢% من الأسر)، ١٥إلي ٢٠ سنة (٤.٧% من الأسر)، وأكثر من ٢٠ سنة (٢.٩% من الأسر)، وبالنسبة لمساحة المنزل فقد سكنت ٢٨.٢% من المبحوثات في مساحات أقل من ٧٠ متر^{٢}، ٣٠.٦% من المبحوثات في مساحة تتراوح ما بين ٧٠ إلي أقل من ١٠٠ متر^{٢}، ١٥.٣% من المبحوثات تسكن في مساحة من ١٠٠ إلي أقل من ١٢٠ متر^{٢}، و١٠.٦% من الأسر تسكن في مساحات أكبر من ١٥٠ متر^{٢}، وبالنسبة لعدد الابناء فقد بلغت نسبة الأسر التي يقل عدد الابناء بها عن ٣ (أسرة صغيرة) ٦٠.٦%، بينما تراوحت نسبة الأسر التي بها من ٣-٤ طفل (أسرة متوسطة) نسبة ٢٥.٣ % ،وكانت التي يزيد عدد الابناء عن ٤ (أسرة كبيرة) نسبة ١٤.١ % ، وبصفة عامة فإن ٥٧.١% من ربات الأسر يعملن بينما ٤٢.٩% من ربات الأسر لا يعملن.

ثانيا: وصف نتائج استبيانات العينة:

جدول (٤): استجابات ربة الأسرة علي النتائج الوصفية

م	العبارة	نعم		لا	
		عدد	%	عدد	%
١	هل سبق أن أصبت أنت أو فرد من أفراد أسرتك خلال تحركة أو تعامله مع مفردات الفراغ داخل المسكن.	٢١٠	٦١.٨	١٣٠	٣٨.٢
٢	هل ترتبطي بمسكنك نفسيا مما يجعلك ترفضي إستبداله.	٢٦٠	٧٦.٥	٨٠	٢٣.٥
٣	هل يتوافق مسكنك مع حسك الجمالي وذوقك	٢١٦	٦٣.٥	١٢٤	٣٦.٥
٤	هل تصميم مسكنك يوفر لكي الخصوصية	٢٣٠	٦٧.٧	١١٠	٣٢.٣
٥	هل قمتي بإجراء بعض التعديلات والتجديدات في نوع التشطيبات (أنواع الأرضيات- حوائط – دهانات) فى مسكنك ليصبح أكثر ملائمة.	٢١٨	٦٤.١	١٢٢	٣٥.٩
٦	هل قمتي بإجراء بعض التعديلات والتجديدات في الأثاث (شراء جديد- صيانة ودهانات للقديم)	٢٠٢	٥٩.٤	١٣٨	٤٠.٦
٧	ما هي المصادر التي تستمدي منها معلوماتك عن تصميم منزلك؟				
	الوسيلة	العدد		%	
●	التلفاز	١٢٠		٣٥.٣	
●	المجلات والصحف	٢٠		٥.٩	
●	مواقع التواصل الاجتماعى (فيسبوك – تويتر- وغيرها)	٨٤		٢٤.٧	
●	المتخصصين فى التصميم الداخلى	٥٨		١٧.١	
	الانترنت	٥٦		١٦.٥	
●	الاصدقاء، والاقارب	٢		٠.٥	

يتضح من جدول (٤) أن ٧٦.٥% من ربات الأسر ترتبط نفسيا بمسكنها، وترفض استبداله، وفي سبيل ذلك تحاول ربات الأسر تحسين تصميم المسكن ليتوافق مع الجمال والذوق (٦٣.٥% من المبحوثات)، بما يحقق الخصوصية (٦٧.٧% من ربات الأسر المبحوثات)، فقد قامت ربات الأسر باجراء التعديلات والتجديدات في نوع التشطيبات (٦٤% من المبحوثات)، و

في الأثاث (٥٩.٤% من المبحوثات)، ومع ذلك لا يزال تصميم الفراغ داخل المسكن يمثل مشكلة لـ٦١.٨% من الأسر المبحوثة، والتي يصاب أفراد الأسرة خلال تحركاتهم أو تعاملهم مع مفردات الفراغ داخل المسكن ، وبالتالي يستلزم الاجابة علي السؤال التالي: **"ما هي المصادر التي تستمد منها ربة الأسرة معلوماتها عن تصميم منزلها ؟"**، وقد عكست الاجابة علي هذا السؤال عشوائية الاختيار، فقد حددت٣٥.٣% من المبحوثات التلفاز كمصدر للمعلومات، وحددت ٢٤.٧% من ربات الأسر مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومات، أي أن أغلب المبحوثات تقلد ما تراه يعجبها، ولا تبحث عن متخصصين في التصميم لزيادة الاستفادة من الفراغ الداخلي داخل المسكن، في حين استمدت ١٧.١% فقط من ربات الأسر المبحوثات المعلومات المتعلقة بالتصميم الدخلي، والديكور من المتخصصين، فإذا علمنا أن التصميم هو عامل استراتيجي في الابتكار الذي يساعد على تحديد السيناريوهات المحتملة والحلول المبتكرة (Tosi et al., 2016)، مستخدما الفكر الانساني، والخبرات الشخصية، والمهارية في ترتيب عناصر من البيئة لكي تعطي وظيفة أو مدلول (نعمة رقبان، ٢٠٠٩)، وبالتالي فإن التصميم يحتاج إلي خبرات، لا مجرد اختيارات ، وبالتالي اتجه البحث إلي دراسة مدي توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر المبحوثات بأبعادها الأرجونومية البدنية ، الأرجونومية البيئية، الأرجونومية العاطفية وعلاقة ذلك بإدارة الذات.

ثالثا: النتائج في ضوء الفروض

الفرض الأول: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) تبعا لمتغير مكان سكن الأسرة (ريف/ حضر)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائيا فإنه تم اجراء اختبار "ت" T-test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات توافر الإعتبارات الأرجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) كمتغيرات تابعة تبعا لمتغيرمكان السكن (ريف أو حضر) ، وتم تسجيل النتائج في جدول رقم (٥).

جدول (٥): المتوسطات، وقيمة "ت" للمبحوثات علي استبيان ارجونومية تصميم المسكن وفقا لمكان سكن الأسرة (ريف، وحضر) (ن= ٣٤٠).

الاعتبارات الارجونومية	مكان سكان الأسرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
ارجونوميكس بدني	حضر	٧٢.٧	١٢.٠٧	٧.٢٧	دال عند ٠.٠١ لصالح الحضر
	ريف	٦١.٣	١٦.٥٨		
ارجونوميكس بيئي	حضر	٧٠.٠	١٣.٣٣	٥.٥٩	دال عند ٠.٠١ لصالح الحضر
	ريف	٦٠.٥	١٦.٠٧		
أرجونوميكس عاطفي	حضر	٦٠.٥	١٠.٦٨	٧.٦٩	دال عند ٠.٠١ لصالح الحضر
	ريف	٥١.٣	١١.٣٧		
مجموع المحاور	حضر	٢٠٣.٢١	٣٣.٩٧	٧.٣٦٨	دال عند ٠.٠١ لصالح الحضر
	ريف	١٧٣.١١	٤١.٢١		

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في توافر الإعتبارات الأرجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث سواء من الناحية البدنية، أو البيئية أو العاطفية لصالح الحضر، وتتفق هذه النتيجة مع إيمان المستكاوي (٢٠٠٦)، والهام عبد الرحمن (٢٠١٤)، فعلي الرغم من فرضية انسجام الريف مع البيئة المحيطة (Ma et al., 2016; Richardson et al., 2017)، إلا أن تزايد حركة البناء في الريف، والزحف العمراني علي حساب الاراضي الزراعية، نتج عنه تصميمات عشوائية للمسكن، وهذه التصميمات لم يراعي فيها الإعتبارات الارجونومية بأبعادها، وبالتالي اصبحت منازل سكان الريف اكثر ضيق، وتزاحم الطبيعة فلم تتحقق الارجونومية البدنية في المنزل الريفي، و فقد سكان الريف الانسجام مع الطبيعة فلم تتحقق الارجونومية البيئية في المنزل الريفي، كما فقد تصميم المسكن في الريف الكثير من الارجونومية العاطفية ، أما في الحضر فتتوافر مكاتب الديكور، والتي يمكن أن تسهم بصورة مباشرة في تحسين الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن وقد يكون تأثيرها مباشر من خلال استعانة ربة الأسرة بتلك المكاتب لتصميم مسكنها أو يكون تأثيرها غير مباشر كتحيز مسبق من خلال اكتساب الخبرات من تلك التصميمات التي أشرفت هذه المكاتب علي تنفيذها في مساكن الاهل والأصدقاء.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول كليا.

الفرض الثاني: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) تبعا لمتغير نوع السكن (تمليك / إيجار)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائيا فإنه تم اجراء اختبار "ت" T-test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات توافر الإعتبارات الأرجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) كمتغيرات تابعة تبعا لمتغير نوع السكن (إيجار أو تمليك) كمتغير مستقل، وتم تسجيل النتائج في جدول رقم (٦).

جدول (٦): المتوسطات، وقيمة "ت" ومستوي دلالتها للمبحوثات علي استبيان ارجونومية تصميم المسكن وفقا لنوع المسكن (تمليك، أو ايجار) (ن= ٣٤٠)

الاعتبارات الارجونومية	نوع المسكن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
ارجونوميكس بدني	تمليك	٦٧.٩	١٥.٩٧	٠.٨٣	٠.٤٠٤ غير دال
	إيجار	٦٦.٥	١٥.٠٠		
ارجونوميكس بيئي	تمليك	٦٧.٠	١٦.٩١	١.٧٢٦	٠.٠٨٥ غير دال
	إيجار	٦٠.٥	١٥.٧٥		
أرجونوميكس عاطفي	تمليك	٥٧.٦	١٣.١٠	٢.٢٢٦	دال عند ٠.٠٥ لصالح التمليك
	إيجار	٥٤.٧	١٠.٤٩		
مجموع المحاور	تمليك	١٩٢.٣٩	٤١.٧٩	١.٦٧٢	٠.٠٩٥ غير دال
	إيجار	١٨٥.٠٧	٣٨.٩٥		

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلاله احصائية عند مستوي دلاله (٠.٠١) في توافر الأرجونوميكس العاطفي في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث تبعا لمتغير نوع المسكن لصالح ربات الأسر اللاتي يسكن في مسكن تمليك، بينما لم يظهر التحليل الاحصائي وجود فروق ذات دلاله احصائية في توافر الأرجونوميكس البدني والبيئي علاوة علي مجموع المحاور وفقا لنوع السكن ، فالمسكن يمثل الشعور بالأمن (Dupuis & Thorns, 1998)، لها ولعائلتها (Milligan, 2005)، فترتبط ربة الأسرة به عاطفيا بصورة كبيرة (Gurney, 1997; Ronald, 2008) ، وفي سبيل ذلك تسعي ربة الأسرة إلي جعل المسكن اكثر توافقا معها من الناحية الارجونومية، ليقلل الشعور لديها بالإجهاد ، ويزيد من التفاعل الشخصي (Kroemer & Kroemer, 2017)، ولكن عندما تسكن ربة الأسرة بالايجار، فإنها تصبح أقل انسجام تجاه المسكن (Colic-Peisker & Johnson, 2010)، وتلك النتيجة تظهر أيضا علي مشاعر ابناءها الاطفال، والمراهقين تجاه هذا المسكن (Boyle, 2002).

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني جزئيا.

الفرض الثالث: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) تبعا لمتغير مساحة المسكن.

وللتحقق من صحة هذا الفرض فإنه اجري تحليل التباين في اتجاه واحد One-way ANOVA لإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق في متوسطات درجات توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن بأبعادها (الأرجونوميكس البدني، الأرجونوميكس البيئي، الأرجونوميكس العاطفي) كمتغيرات تابعة، تبعا لمتغير مساحة المسكن كمتغير مستقل، وتم تسجيل النتائج في جدول رقم (٧).

جدول (٧) تحليل التباين أحادي الاتجاه للأعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن تبعا لمساحة المسكن (ن= ٣٤٠)

الاعتبارات الارجونومية	مساحة المسكن	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
ارجونوميكس بدني	بين المجموعات	٢٨٥٨١.٢٣٤	٤	٧١٤٥.٣٠٩	٤٥.٤٠٧	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٥٢٧١٦.١٨٩	٣٣٥	١٥٧.٣٦٢		
	المجموع	٨١٢٩٧.٤٢٤	٣٣٩			
ارجونوميكس بيئي	بين المجموعات	٣٣٢٤٣.٥١٠	٤	٨٣١٠.٨٧٧	٤٨.٢٤٩	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٥٧٧٠٣.٧٩٦	٣٣٥	١٧٢.٢٥٠		
	المجموع	٩٠٩٤٧.٣٠٦	٣٣٩			
أرجونوميكس عاطفي	بين المجموعات	٢١٩٨٥.١٩٠	٤	٥٤٩٦.٢٩٧	٧٠.٢٧٣	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٦٢٠١.٤١٠	٣٣٥	٧٨.٢١٣		
	المجموع	٤٨١٨٦.٦٠٠	٣٣٩			
مجموع المحاور	بين المجموعات	٢٤٦٨٩٥.٥٣٨	٤	٦١٧٢٣.٨٨٥	٦٦.٩٨٠	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٣٠٨٧١٣.٤١٥	٣٣٥	٩٢١.٥٣٣		
	المجموع	٥٥٥٦٠٨.٩٥٣	٣٣٩			

يتضح من جدول (٧) أن قيمة "ف" دالة احصائيا عند مستوي دلاله (٠.٠١) علي جميع أبعاد الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن وللتحقق من دلاله الفروق بين المتوسطات، فإنه تم إجراء اختبار Turkey ، وتم تسجيل النتائج في جدول رقم (٨).

جدول (٨): المتوسطات، وقيمة "ف" ومستوي دلالتها للمبحوثات علي استبيان الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن وفقا لمساحة المسكن.

مساحة المسكن	أرجونوميكس بدني	أرجونوميكس بيئي	أرجونوميكس عاطفي	مجموع المحاور
	قيمة	قيمة	قيمة	قيمة
أقل من ٧٠ م	٥٨.١ب	٥٤.٦ج	٤٧.٦٨هـ	١٦٠.٣٨ ج
من ٧٠ إلي أقل من ١٠٠ م	٦١.١ب	٦٠.٢ج	٥٢.٢د	١٧٣.٥٤ ج
من ١٠٠ إلي أقل من ١٢٠ م	٧٤.٦١٥أ	٧٣.٣ب	٥٩.٤ ج	٢٠٧.٣١ ب
من ١٢٠ إلي ١٥٠ م	٧٩.٤أ	٧٧.٠أ، ب	٦٥.٧ ب	٢٢٢.١٥ أ
أكبر من ١٥٠ م	٨٠.٣أ	٨١.٢أ	٧١.٢ أ	٢٣٢.٧٢ أ

- الحروف المتشابهة تعني عدم وجود فروق ذات دلاله احصائية

يتضح من جدول (٨) معنوية الفروق في توافر الإعتبارات الأرجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وككل لصالح مساحة المسكن الأكبر ،وبالتالي تؤكد الدراسة علي اهمية

مراعاة البعد الانساني اثناء تصميم المساكن، فليست لغة الاقتصاد هي اللغة الوحيدة التي تستجيب لها الحكومات، فكثيرا يكون لتلك القرارات الاقتصادية ابعاد اعمق، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (زينب يوسف، ٢٠١٥) والتي أظهرت عدم توافر الإعتبارات الارجونومية البدنية، والبيئية والعاطفية لمساكن محدودي الدخل التي تقل مساحتها عن ١٠٠ متر مربع.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث كليا.

الفرض الرابع: " توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وإدارة الذات لديهن بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً، فإنه تم اجراء معاملات ارتباط بيرسون بين توافر الاعتبارات الأرجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها و إدارة الذات لديهن بأبعادها، والنتائج المتحصل عليها تم تسجيلها بجدول (٩).

جدول (٩): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين كل من الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن بأبعادها المختلفة مع بعضها البعض، وإدارة الذات عند ربة الأسرة بأبعادها مع بعضها، وكذلك بين ابعاد الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن ، ومحاور إدارة الذات لدي ربة الأسرة

	الارجونوميكس				إدارة الذات						
	بدني	بيئي	عاطفي	مجموع المحاور	تقدير قيمة الوقت وتنظيمه	وضع الأهداف والتخطيط للذات	التواصل الاجتماعي الفعال	الثقة بالنفس	اتخاذ القرار	تطوير وتنمية الذات	إدارة الضغوط والانفعالات
ارجونوميكس تصميم المسكن											
البدني											
البيئي	٠.٧٨٢ **										
العاطفي	٠.٧٨٠ **	٠.٧٧٨ **									
مجموع المحاور	٠.٩٢٩ **	٠.٩٣٣ **	٠.٩٠٨ **								
إدارة الذات عند ربات الأسر المبحوثات											
تقدير قيمة الوقت وتنظيمه	٠.٧٩٧ **	٠.٧١٨ **	٠.٨٠٢ **	٠.٨٣٢ **							
وضع الأهداف والتخطيط للذات	٠.٧٣٦ **	٠.٧٢٢ **	٠.٨٠٨ **	٠.٨١٢ **	٠.٨٦٥ **						
التواصل الاجتماعي الفعال	٠.٣١٨ **	٠.٣٩٥ **	٠.٦١٠ **	٠.٤٦١ **	٠.٥٣١ **	٠.٥٧٣ **					
الثقة بالنفس	٠.٦٨٠ **	٠.٦٧٠ **	٠.٨٣٩ **	٠.٧٧٨ **	٠.٨٢٨ **	٠.٨٦١ **	٠.٧٢٠ **				
اتخاذ القرار	٠.٥٨٧ **	٠.٥٦٩ **	٠.٧٧٤ **	٠.٦٨٣ **	٠.٧٤٥ **	٠.٧٧١ **	٠.٦٨٤ **	٠.٨١٥ **			
تطوير وتنمية الذات	٠.٦٠٣ **	٠.٦٢٣ **	٠.٧٠٢ **	٠.٦٨٩ **	٠.٦٥٥ **	٠.٧٣٢ **	٠.٥٢٨ **	٠.٧٢٢ **	٠.٦٥٥ **		
إدارة الضغوط والانفعالات	٠.٤٧٦ **	٠.٥٥٦ **	٠.٧٣٦ **	٠.٦٢٤ **	٠.٦٥٠ **	٠.٧٠٥ **	٠.٦٧٣ **	٠.٧٧٩ **	٠.٨١٨ **	٠.٥٨١ **	
مجموع المحاور	٠.٧٠٨ **	٠.٧١٢ **	٠.٨٧٢ **	٠.٨٨٢ **	*٠.٩١٥ *	٠.٧٥٦ **	٠.٩٤٢ **	٠.٨٩٩ **	٠.٨١٨ **	٠.٨٤٧ **	٠.٨١٦ **

** دالة عند مستوي معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين توافر الإعتبارات الأرجونومية لتصميم مساكن ربات الأسر بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) ببعضها بعضا، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين أبعاد إدارة الذات (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات) وبعضها البعض، وأظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين توافر الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن بأبعادها ، وإدارة الذات بأبعادها ، وتلك النتيجة توضح حساسية التركيب النفسي لربة الأسرة، حيث أن عدم مراعاة توافر الإعتبارات الارجونومية في تصميم مسكنها قد يمثل تهديد نفسي لربة الأسرة، لتصبح احلام ربة الأسرة حبيسة داخل مسكن غير ملائم من النواحي الارجونومية

المختلفة، فكيف تستطيع ربة الأسرة أن تؤدي واجباتها نحو اسرتها تحت هذه الظروف الصعبة، وبالتالي يمكن اعتبار هندسة العامل البشري (ارجونومية المسكن) عامل مؤثر علي إدارة الذات عند ربة الأسرة، وقد أمكن ترتيب العلاقة بين توافر اعتبارات ارجونومية المسكن، وعناصر إدارة الذات وفقا للقيم الاعلي في معامل الارتباط كالتالي: تعتبر الارجونومية البدنية، والبيئية مهمة جدا في عملية تقدير قيمة الوقت وتنظيمه عند ربة الأسرة (r^2 =0.797** للارجونومية البدنية، وr^2 =0.718** للارجونومية البيئية)، وبالتالي تصبح ربة الأسرة قادرة بصورة افضل علي تحديد الاهداف، والتخطيط لها (r^2 =0.736** للارجونومية البدنية، و r^2 =0.722** للارجونومية البيئية)، ويعزز ذلك من ثقتها بنفسها (r^2 =0.680** للارجونومية البدنية، وr^2 =0.670** للارجونومية البيئية)، وبالتالي تقوم بتطوير ذاتها (r^2 =0.603** للارجونومية البدنية، وr^2 =0.623** للارجونومية البيئية)، كما تستطيع ربة الأسرة اتخاذ القرار المناسب (r^2 =0.587** للارجونومية البدنية، وr^2 =0.569** للارجونومية البيئية)، وتتواصل بفاعلية مع الاخرين (r^2 =0.318** للارجونومية البدنية، وr^2 =0.395** للارجونومية البيئية)، كما تشير النتائج أن الارجونومية العاطفية تؤثر بصورة كبيرة علي الثقة بالنفس (r^2 =0.839**)، وهذا هو المفتاح الذي تستطيع بواسطته ربة الأسرة وضع الاهداف والتخطيط للذات (r^2=0.808**)، ومن ثم تقدير قيمة الوقت وتنظيمه (r^2=0.802**)، وهذه العلاقات المتداخلة تؤكد علي أن المسكن ليس فقط مكان تعيش فيه ربة الأسرة، ولكنه أيضا يسكن بداخلها ليصبح تأثيره كبير علي إدارتها لذاتها، فهي تحتاج أن تختلي بنفسها لفترة من الوقت ، القراءة ، الاستماع الى الموسيقى... الخ) أو احتياجات اجتماعية (اللقاءات الأسرية ، الاحتفالات العامة والخاصة ...الخ) (عبير سويدان، ٢٠٠٢)، كما أن توافر الطاقة الإيجابية داخل المسكن متمثلة في الأرجونوميكس العاطفي بالإضافة الى الإنارة الداخلية واللون لهما تأثير منهجي على مزاج الأشخاص (Küller et al., 2006)، ومما سبق يتضح أن تكيف ربة الأسرة مع البيئة المحيطة بها يؤثر بشكل كبير على العامل النفسي والاجتماعي لربة الأسرة والمتمثل في ادارتها لذاتها، حيث يؤثر العامل النفسي على الصحة والسلامة وفقا لـ Evans (1996) .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع كليا.

الفرض الخامس: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وإدارة الذات بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات) تبعا لمتغير مستوى تعليم ربة الأسرة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل التباين في اتجاه واحد One-way ANOVA لإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق في متوسطات درجات توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن بأبعادها (الأرجونوميكس البدني، الأرجونوميكس البيئي، الأرجونوميكس العاطفي) كمتغيرات تابعة، تبعا لمتغير مستوى تعليم ربة الأسرة ، وإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات إدارة الذات لربة الأسرة بأبعادها تبعا لمتغير مستوى تعليم ربة الأسرة وتم تسجيل النتائج في جدول رقم (١٠) .

جدول (١٠): تحليل التباين للفروق في متوسطات توافر الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن بأبعادها ، وإدارة الذات بأبعادها تبعا لمستوى تعليم ربة الأسرة

الأبعاد		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
ارجونومية تصميم المسكن						
البدني	بين المجموعات	٥٣١١١.٣٨٠	٣	١٧٧٠٣.٧٩٣	٢١١.٠٤٣	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٢٨١٨٦.٠٤٤	٣٣٦	٨٣.٨٨٧		
	المجموع	٨١٢٩٧.٤٢٤	٣٣٩			
البيئي	بين المجموعات	٤٢٠٨٠.٣٣٤	٣	١٤٠٢٦.٧٧٨	٩٦.٤٤٥	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٤٨٨٦٦.٩٢٧	٣٣٦	١٤٥.٤٣٧		
	المجموع	٩٠٩٤٧.٣٠٦	٣٣٩			
العاطفي	بين المجموعات	٢٤٤٩٨.٩٣٣	٣	٨١٦٦.٣١١	١١٥.٨٣٦	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٢٣٦٨٧.٦٦٧	٣٣٦	٧٠.٤٩٩		
	المجموع	٤٨١٨٦.٦٠٠	٣٣٩			
الإجمالي	بين المجموعات	٣٤٩٤٦١.١٢٧	٣	١١٦٤٨٧.٠٤٣	١٨٩.٨٦٢	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٢٠٦١٤٧.٨٢٦	٣٣٦	٦١٣.٥٣٥		
	المجموع	٥٥٥٦٠٨.٩٥٣	٣٣٩			
إدارة الذات عند ربات الأسر المبحوثات						
إدارة الوقت	بين المجموعات	٤٩٧٠.١٢٤	٣	١٦٥٦.٧٠٨	١٠٤.٦٧٦	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٥٣١٧.٨٨٨	٣٣٦	١٥.٨٢٧		
	المجموع	١٠٢٨٨.٠١٢	٣٣٩			
وضع الأهداف	بين المجموعات	٣١٨٠.٨٤٤	٣	١٠٦٠.٢٨١	١٠٢.٤٣٧	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٣٤٧٧.٨٠٣	٣٣٦	١٠.٣٥١		
	المجموع	٦٦٥٨.٦٤٧	٣٣٩			
الاتصال الفعال	بين المجموعات	٦١٠.٦٤٠	٣	٢٠٣.٥٤٧	١٧.٢٣٤	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٣٩٦٨.٣٧٢	٣٣٦	١١.٨١١		
	المجموع	٤٥٧٩.٠١٢	٣٣٩			
تقدير الذات	بين المجموعات	٢٦٥٣.٥٣٦	٣	٨٨٤.٥١٢	٨٦.٧٥١	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٣٤٢٥.٨٦٤	٣٣٦	١٠.١٩٦		
	المجموع	٦٠٧٩.٤٠٠	٣٣٩			
اتخاذ القرار	بين المجموعات	٢٢٥١.٧٤٢	٣	٧٥٠.٥٨١	٦٧.٧٨٨	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٣٧٢٠.٣٦٤	٣٣٦	١١.٠٧٣		
	المجموع	٥٩٧٢.١٠٦	٣٣٩			
التطوير	بين المجموعات	٣٧٦٩.٦٥٣	٣	١٢٥٦.٥٥١	٦٩.١٣٧	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٦١٠٦.٧٧١	٣٣٦	١٨.١٧٥		
	المجموع	٩٨٧٦.٤٢٤	٣٣٩			
إدارة الضغوط	بين المجموعات	١٦٤٤.١٥١	٣	٥٤٨.٠٥٠	٤٣.٤٥٠	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	٤٢٣٨.٠٧٢	٣٣٦	١٢.٦١٣		
	المجموع	٥٨٨٢.٢٢٤	٣٣٩			
الإجمالي	بين المجموعات	١٢٠٩١٠.٦٥٩	٣	٤٠٣٠٣.٥٥٣	١٠١.٣٥٠	<٠.٠٠١ (دال عند ٠.٠١)
	داخل المجموعات	١٣٣٦١٦.٠٣٥	٣٣٦	٣٩٧.٦٦٧		
	المجموع	٢٥٤٥٢٦.٦٩٤	٣٣٩			

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي دلاله (٠.٠١) في توافر الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن بأبعادها وككل ، وإدارة الذات بأبعادها وككل تبعا لمستوي تعليم ربة الأسرة وتم اجراء اختبار Turkey للتحقق من دلاله الفروق بين المتوسطات، والنتائج المتحصل عليها تم تسجيلها بجدول (١١).

جدول (١١): دلاله الفروق بين المبحوثات في كل من توافر الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن، وإدارة الذات عند ربة الأسرة وفقا لمستوي تعليم ربة الأسرة. (ن=٣٤٠)

مستوي تعليم ربة الأسرة		دراسات عليا	مؤهل عالي	مؤهل متوسط	مؤهل أقل من المتوسط
توافر الإعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن					
البدني	قيمة	٨١.٦٣ أ	٧٧.٩١ أ	٦١.٩٤ ب	٤٨.١٣ ج
البيئي	قيمة	٨١.٢٦ أ	٧٤.٢٨ ب	٥٩.٨١ ج	٤٩.٤٧ د
العاطفي	قيمة	٦٥.٧٩ أ	٦٣.٤٠ أ	٥٢.٦٩ ب	٤٣.٠٨ ج
مجموع المحاور	قيمة	٢٢٨.٦٨ أ	٢١٥.٥٩ ب	١٧٤.٤٤ ج	١٤٠.٦٨ د
إدارة الذات لدي ربة الأسرة					
إدارة الوقت	قيمة	٣١.٩٥ أ	٣١.٥٤ أ	٢٦.٨٣ ب	٢١.٧٦ ج
وضع الأهداف	قيمة	٢٥.٠٠ أ	٢٤.٣٤ أ	٢١.٢٧ ب	١٦.٦٧ ج
الاتصال الفعال	قيمة	٢٤.٩٥ أ	٢٣.٤٨ أ	٢١.٨١ ب	٢٠.٨٢ ب
تقدير الذات	قيمة	٢٤.٥٨ أ	٢٤.١٢ أ	٢٠.٧٩ ب	١٧.٢٦ ج
اتخاذ القرار	قيمة	٢٥.٠٥ أ	٢٤.٦٦ أ	٢٠.٥٦ ب	١٨.٧٦ ج
التطوير	قيمة	٢٧.٦٣ أ	٢٣.٨٦ ب	١٩.٧٥ ج	١٧.٣٢ د
إدارة الضغوط	قيمة	٢٤.٠٥ أ	٢٣.١٥ أ	١٩.٩٦ ب	١٨.١٨ ج
مجموع المحاور	قيمة	١٨٣.٢١ أ	١٧٤.٧٧ ب	١٥٠.٩٨ ج	١٣٠.٨٧ د

*الحروف المتشابهة تعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق معنوية في توافر الاعتبارات الإرجونومية بأبعادها (أرجونوميكس بدني، أرجونوميكس بيئي، أرجونوميكس عاطفي) وككل في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث تبعا لمستوى تعليم ربة الأسرة لصالح مستوى التعليم المرتفع خاصة المؤهل العالي ، ولكن عند الدرجة العلمية الأعلي (ماجستير، أو دكتوراه)، فإن الارجونومية البدنية والعاطفية لم تتغير معنوياً، وتدل هذه النتيجة بصفة عامة علي أن ربة الأسرة الاعلي تعليماً تكون اكثر حرصا على مراعاة الاعتبارات الارجونومية في تصميم مسكنها حيث أن ارتفاع المستوى التعليمي يرفع من مستواها الثقافي فتصبح أكثر إطلاعا ويزداد وعيها وخبراتها بتلك الاعتبارات الارجونومية بأبعادها وككل، كما اظهرت النتائج وجود فروق معنوية دالة احصائيا في إدارة الذات لربات الأسر عينة البحث تبعا لمتغير مستوى تعليم ربة الأسرة لصالح مستوى التعليم المرتفع أي أن مستويات إدارة الذات عند ربة الأسرة قد ارتفعت ايضا بارتفاع مستوي التعليم، فإذا اعتبرنا الذات هي جوهر الشخصية ومفهومها التي تلعب دورا كبيرا في توجيه السلوك وتحديده (صالح أبو جادو، ٢٠٠٦)، فإن توكيد الذات لكي يتحقق، فإنه لابد علي الشخص من معرفتة لقدراته واستخدامها لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها(محمد سليمان، ٢٠١٢)، كما يمكن تعديل الذات من خلال التعلم (رشيدة رمضان، ١٩٩٨)، والذي يعتبر هو رأس المال الاجتماعي (Marginson, 2013)، من خلال مناهج ومقررات دراسية تعتمد على الممارسة و"مساحة حرة" للتجريب والتأمل وتشكيل الذات (Jørgensen & Svane, 2018)، وتنمية الانشطة الإيجابية والعملية (Mizokami et al., 2018)، و التدريب المستمر

لكي يثقل الذات بالمهارات المطلوبة (Latham & Frayne, 1989)، ومن المفترض أن تتسم تلك الوسائل بالمرونة لاختلاف قدرات الأفراد (محمود أبو مسلم وأخرون، ٢٠١٢)،

ومما سبق يتضح صحة الفرض الخامس كليا.

الفرض السادس: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كلا من توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم مساكن ربات الأسر عينة البحث بأبعادها (أرجونوميكس بدني – أرجونوميكس بيئي – أرجونوميكس عاطفي) وإدارة الذات بأبعادها (تقدير قيمة الوقت وتنظيمه - وضع الأهداف والتخطيط للذات -التواصل الاجتماعي الفعال - الثقة بالنفس - اتخاذ القرار - تطوير وتنمية الذات - إدارة الضغوط والانفعالات) تبعا لمتغير مدة الإقامة بالمسكن."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل التباين في اتجاه واحد One-way ANOVA لإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق في متوسطات درجات توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن بأبعادها (الأرجونوميكس البدني، الأرجونوميكس البيئي، الأرجونوميكس العاطفي) كمتغيرات تابعة، تبعا لمتغير مدة الإقامة بالمسكن ، وإيجاد قيمة (ف) للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات إدارة الذات لربة الأسرة بأبعادها تبعا لمتغير مدة الإقامة بالمسكن تبعا لمتغير مدة إقامة ربة الأسرة في المسكن، وتم تسجيل النتائج في جدول رقم (١٢).

جدول (١٢): تحليل التباين للفروق في متوسطات الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن، وإدارة الذات بأبعادها تبعا لمدة إقامة ربة الأسرة في المسكن (ن= ٣٤٠)

		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الإعتبارات الارجونوميه لتصميم المسكن						
أرجونوميكس بدني	بين المجموعات	٣٣١٩.٨٦١	٤	٨٢٩.٩٦٥	٣.٥٦٦	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٧٧٩٧٧.٥٦٢	٣٣٥	٢٣٢.٧٦٩		
	المجموع	٨١٢٩٧.٤٢٤	٣٣٩			
أرجونوميكس بيئي	بين المجموعات	٥٣٩٧.٩٣٤	٤	١٣٤٩.٤٨٣	٥.٢٨٤	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٨٥٥٤٩.٣٧٢	٣٣٥	٢٥٥.٣٧١		
	المجموع	٩٠٩٤٧.٣٠٦	٣٣٩			
أرجونوميكس عاطفي	بين المجموعات	٢٤١٥.٤٤٨	٤	٦٠٣.٨٦٢	٤.٤٢٠	دال عند ٠.٠٥
	داخل المجموعات	٤٥٧٧١.١٥٢	٣٣٥	١٣٦.٦٣٠		
	المجموع	٤٨١٨٦.٦٠٠	٣٣٩			
الإجمالي	بين المجموعات	٢٩٠٨٦.٩٩٧	٤	٧٢٧١.٧٤٩	٤.٦٢٧	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٥٢٦٥٢١.٩٥٦	٣٣٥	١٥٧١.٧٠٧		
	المجموع	٥٥٥٦٠٨.٩٥٣	٣٣٩			
إدارة الذات عند ربه الاسرة						
إدارة الوقت	بين المجموعات	٤٥٣.٥٤٥	٤	١١٣.٣٨٦	٣.٨٦٢	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٩٨٣٤.٤٦٦	٣٣٥	٢٩.٣٥٧		
	المجموع	١٠٢٨٨.٠١٢	٣٣٩			
وضع الأهداف	بين المجموعات	٢٩٨.١٨٠	٤	٧٤.٥٤٥	٣.٩٢٦	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٦٣٦٠.٤٦٧	٣٣٥	١٨.٩٨٦		
	المجموع	٦٦٥٨.٦٤٧	٣٣٩			
الاتصال الفعال	بين المجموعات	١٤٣.٩٦٣	٤	٣٥.٩٩١	٢.٧١٩	دال عند ٠.٠٥
	داخل المجموعات	٤٤٣٥.٠٤٨	٣٣٥	١٣.٢٣٩		
	المجموع	٤٥٧٩.٠١٢	٣٣٩			

تقدير الذات	بين المجموعات	٣١٠.٢٦٧	٤	٧٧.٥٦٧	٤.٥٠٤	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٥٧٦٩.١٣٣	٣٣٥	١٧.٢٢١		
	المجموع	٦٠٧٩.٤٠٠	٣٣٩			
اتخاذ القرار	بين المجموعات	٤٦٦.٠٤٧	٤	١١٦.٥١٢	٧.٠٨٩	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٥٥٠٦.٠٥٩	٣٣٥	١٦.٤٣٦		
	المجموع	٥٩٧٢.١٠٦	٣٣٩			
التطوير	بين المجموعات	١٨٣.٦٣٦	٤	٤٥.٩٠٩	١.٥٨٧	٠.١٧٧ غير دال
	داخل المجموعات	٩٦٩٢.٧٨٨	٣٣٥	٢٨.٩٣٤		
	المجموع	٩٨٧٦.٤٢٤	٣٣٩			
إدارة الضغوط	بين المجموعات	٥٥١.٩٠٧	٤	١٣٧.٩٧٧	٨.٦٧٢	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٥٣٣٠.٣١٦	٣٣٥	١٥.٩١١		
	المجموع	٥٨٨٢.٢٢٤	٣٣٩			
الإجمالي	بين المجموعات	١١٥٣٣.٩١٨	٤	٢٨٨٨.٤٧٩	٣.٩٨٣	دال عند ٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٤٢٩٧٢.٧٧٦	٣٣٥	٧٢٥.٢٩٢		
	المجموع	٢٥٤٥٢٦.٦٩٤	٣٣٩			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠.٠١، ٠.٠٥) في الاعتبارات الارجونومية لتصميم المسكن بأبعادها وككل تبعا لمتغير مدة الإقامة بالمسكن، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥،٠.٠١) في إدارة الذات لربة الأسرة علي جميع الأبعاد تبعا لمتغير مدة الإقامة بالسكن فيما عدا بعد تطوير وتنمية الذات (استبيان إدارة الذات عند ربة الأسرة)، والتي أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلاله احصائية علي هذا البعد (جدول ١٢)، ثم اجري اختبار Turkey للتعرف علي دلاله الفروق بين المتوسطات.

جدول (١٣): **دلاله الفروق بين المبحوثات في كل من ارجونومية تصميم المسكن، وإدارة الذات عند ربة الأسرة وفقا** لمدة إقامة ربة الأسرة في المسكن

		أكثر من ٢٠ سنة	من ١٥ إلي ٢٠ سنة	من ١٠ إلي ١٥ سنة	من ٥ إلي ١٠ سنة	أقل من ٥ سنوات
أرجونوميكس بدني	قيمة	٧٢.٦٨ أ	٦٨.١٨٨٧ أ	٦٥.٩٤ أ، ب	٦٥.٥٠ أ،ب	٥٤.٦٠ ب
أرجونوميكس بيئي	قيمة	٧٢.٤٦ أ	٦٨.١٥ أ	٦٣.٠٠ أ، ب	٦٢.٦٦ أ،ب	٥٥.٠٠ ب
أرجونوميكس عاطفي	قيمة	٥٨.٨٧ أ	٥٨.٧٥ أ	٥٨.٦٤ أ	٥٣.٦٧ ب	٥١.٢٠ ب
مجموع المحاور		٢٠٣.٧٧ أ	١٩٥.٢١ أ	١٨٧.٢٥ أ،ب	١٨٢.٢٧ أ،ب	١٦٠.٨٠ ب
إدارة الوقت	قيمة	٢٩.٠٥ أ	٢٩.٠٢ أ	٢٧.٧٣ أ،ب	٢٧.٠٠ أ،ب	٢٣.٦٠ ب
وضع الأهداف	قيمة	٢٢.٨٢ أ	٢٢.٧٩ أ	٢٢.٠٠ أ،ب	٢١.١٥ أ، ب	١٩.٠٠ ب
الاتصال الفعال	قيمة	٢٣.٤٣ أ	٢٣.٣٨ ب	٢٢.٨٠ أ،ب	٢٢.١١ أ،ب	٢١.٩١ ب
تقدير الذات	قيمة	٢٢.٨١ أ	٢٢.٥٠ أ،ب	3٢٢.١ أ،ب،ج	٢٠.٨١ ب،ج	٢٠.٤٠ ج
اتخاذ القرار	قيمة	٢٤.٦٣ أ	٢٣.٤٠ أ،ب	٢٢.٨٢ أ،ب	٢٢.٢٠أ،ب	٢١.٠٩ ب
التطوير	قيمة	٢٤.٤٠ أ	٢٢.٧٥ أ،ب	٢٢.٠٩ ب	٢٢.٠٤ب	٢١.٠٢ ب
إدارة الضغوط	قيمة	٢٣.٦٠ أ	٢٣.٥٠ أ	٢٢.٣٦ أ،ب	٢١.٩١ أ، ب	١٩.٩٨ ب
مجموع المحاور	قيمة	١٦٥.٨٥ أ	١٦٥.٣٧ أ	١٦٣.٠٩ أ	١٥٦.٠٠ ب	١٥٣.٤١ ب

- الحروف المتشابهة تعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق معنوية دالة احصائيا في توافر الاعتبارات الأرجونومية لتصميم مسكن ربات الأسر عينة البحث تبعا لمتغير مدة الإقامة بالمسكن لصالح مدة الإقامة

الأطول بالمسكن فنجد أن مراعاة الاعتبارات الأرجونومية في تصميم المسكن قد تحسنت بالفعل مع طول مدة الاقامة في السكن، ولكن تلك الزيادة لم تظهر دلالتها إلا بعد ١٥ سنة بالنسبة للارجونومية البدنية والبيئية، بينما ظهرت دلالتها بعد ١٠ سنوات في محور الارجونومية العاطفية، فعامل الخبرة اصبح احد المحكات في تكيف ربة الأسرة مع المكان الذي تسكن فيه، وتلك النتيجة يمكن تفسيرها من منظور أن قدرات الأسرة الاقتصادية تزداد مع التقدم في العمر، وبالتالي تستطيع ربة الأسرة تجهيز المسكن بصورة افضل لتتوافق معها سواء من الناحية البدنية، أوالبيئية، أوالعاطفية، كما أظهرت النتائج وجود فروق معنوية دالة احصائيا في إدارة الذات لربة الأسرة بأبعادها وككل تبعا لمتغير مدة الإقامة لصالح مدة الإقامة الأطول ،أي أن المحاور المختلفة لإدارة الذات قد ارتفعت بصورة تدريجية مع زيادة مدة إقامة ربة الأسرة في المسكن، ولكن لم تظهر دلالة هذه الزيادة إلا بعد فترة زمنية طويلة من إقامة ربة الأسرة في المسكن (١٥-٢٠ سنة بالنسبة لاغلب المحاور)، فمن المعلوم أن الذات وتقدير الذات يتشكل تدريجيا من الطفولة للنضج (Schwartz et al., 2005; Bleidorn et al., 2016)، ولكن بعد مرحلة النضج، تصبح التغيرات في مستويات الذات محدودة (مهند عبد العلي، ٢٠٠٣)، ولكن لو تغيرت البيئة المحيطة للفرد، فمن المؤكد أن الفرد تتشكل لديه مدركات وتصورات جديدة تسهم في تحديد خصائص الذات (رمضان القذافي، ٢٠١١)، لتبدأ دورة جديدة من مستويات تكوين الذات حتي تصل إلي مفهوم أشمل لها.

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض السادس جزئيا.

الفرض السابع: "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للاسرة (عمل ربة الأسرة ، الدخل الشهري للأسرة، عدد الأبناء، تعليم الزوج) وكل من توافر الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن وإدارة الذات لدي ربة الأسرة".

وللتأكد من صحة هذا الفرض احصائياً، فإنه تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لهذه العلاقات، والنتائج المتحصل عليها تم تسجيلها بجدول (١٤)،

جدول (١٤): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين كل من ارجونومية تصميم المسكن بأبعادها ، وإدارة الذات عند ربة الأسرة بأبعادها مع الخصائص الاجتماعية والاقتصادية للاسرة

	عمل ربة الأسرة	حجم الأسرة	الدخل الشهري	مستوي تعليم الزوج
ارجونوميكس تصميم المسكن				
البدني	٠.٢٩٥**	-٠.٥٤٣**	٠.٦٣٧**	٠.٧٤٧**
البيني	٠.٣٦٣**	-٠.٥٤١**	٠.٦٦٦**	٠.٦٦٩**
العاطفي	٠.٣١٨**	-٠.٥٤٢**	٠.٧٤٩**	٠.٦٦٥**
مجموع المحاور	٠.٣٥٣**	-٠.٥٨٧**	٠.٧٣٤**	٠.٧٥٢**
إدارة الذات عند ربة الأسرة				
إدارة الوقت	٠.٢٥٢**	-٠.٤٨٠**	٠.٤٨٠**	٠.٦٠٩**
وضع الأهداف	٠.٣١٥**	-٠.٤٥٠**	٠.٤٥٠**	٠.٦٢٩**
الاتصال الفعال	٠.١٨٢**	-٠.٢٢٨**	٠.٢٢٨**	٠.٣٦٤**
تقدير الذات	٠.٣١٥**	-٠.٤٠٨**	٠.٤٠٨**	٠.٥٩٧**
اتخاذ القرار	٠.٢٦٦**	-٠.٣٧١**	٠.٣٧١**	٠.٥٥٧**
التطوير	٠.٢٦٧**	-٠.٣٣٨**	٠.٣٣٨**	٠.٥٨٥**
إدارة الضغوط	٠.٢٥٩**	-٠.٣٣٦**	٠.٣٣٦**	٠.٥٢٣**
مجموع المحاور	٠.٣٠٧**	-٠.٤٣٨**	٠.٧٥٦**	٠.٦٤٥**

دالة عند مستوي معنوية ٠.٠١ **

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين توافر الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن بجميع أبعادها (أرجونوميكس بدني، أرجونوميكس بيئي، أرجونوميكس عاطفي) وككل ، والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية للأسرة والمتمثلة في عمل ربة الأسرة ، الدخل الشهري للأسرة، ومستوي تعليم الزوج، بينما وجدت علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين توافر الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن و حجم الأسرة ، أيضا ارتبطت جميع أبعاد إدارة الذات (إدارة الوقت، وضع الأهداف، الاتصال الفعال، تقدير الذات، اتخاذ القرار، التطوير، وإدارة الضغوط) بعلاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مع متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (عمل ربة الأسرة ، الدخل الشهري للأسرة، ، تعليم الزوج)، بينما وجدت علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين إدارة الذات لربة الأسرة وحجم الأسرة ، وتفسر الباحثتان تلك النتيجة بأن خروج ربة الأسرة للعمل قد اكسبها العديد من الخبرات والمهارات، والتي ساعدتها علي مراعاة الاعتبارات الارجونومية البدنية والبيئية والعاطفية في تصميم مسكنها ، بالإضافة إلي المعارف والمهارات التي أثقلت شخصيتها وحسنت من اسلوب ادارتها لذاتها، أيضا ساهم ارتفاع مستوى الدخل الشهري للأسرة من تعدد البدائل والخيارات المتاحة امام ربة الأسرة لكي تختار، وتنتقي من تلك البدائل ما يساعدها علي تحقيق الاعتبارات الارجونومية في تصميم المسكن من ناحية، وإدارتها لذاتها من ناحية أخري، ويكون لمستوى تعليم الزوج دور هام في هذا الشأن، والذي ينعكس علي تكامل الرؤي، والادوار مع الزوجة لكي يتحقق من خلالها بيئة منزل امنه تتوافر فيها الاعتبارات الارجونومية بجوانبها المختلفة، كما أن المستوى التعليمي والثقافي للزوج ينعكس علي طريقة تعامله مع زوجته، يكون لذلك تداعيات تنعكس علي إدارة ربة الأسرة لذاتها.

كما أن مع زيادة حجم الأسرة شكلت مطالب الأبناء تحديات كبيرة لربة الأسرة في توفير مساحة مناسبة للسكن تتلائم مع عددهم وكذلك توفير الأثاث المناسب المريح لكل فرد من أفراد الأسرة، وهو ما انعكس علي عدم توافر الاعتبارات الأرجونومية البدنية بالمسكن ،أيضا شكل هذا التزاحم تحديات أمام توافر الاعتبارات الارجونومية البيئية والعاطفية ، كما انه مع زيادة حجم الأسرة وفي ظل تزايد مطالب الأبناء وتعدد مسئوليات ربة الأسرة تنشغل بتلك المهام والمسئوليات عن ذاتها فتقل قدرتها على إدارة الوقت وتنشغل عن تحقيق أهدافها الخاصة ويقل تواصلها مع الآخرين ولا تجد وقت لتطوير وتنمية ذاتها وفي ظل تلك المسئوليات والضغوط تزداد انفعالاتها وبالتالي تنخفض مستويات إدارتها لذاتها ككل فعدم اتساق المسئوليات مع الذات يمثل تهديدات لربة الأسرة (قحطان الظاهر، ٢٠٠٤)، تلجأ معها إلي انكار جوانبها التي لا تستطيع قبولها (حلمي المليجي، ٢٠٠١)، فيصبح إدراك ربة الأسرة للعالم الخارجي مشوش.

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض السابع كليا.

ملخص النتائج وأهم التوصيات

تلعب ربة الأسرة ادوار فعالة في خدمة وتنمية المجتمع بجانب ادوارها كزوجة وأم ، ومواجهة تلك المطالب مرتبط بإدارة ربة الأسرة لذاتها، حتي تصبح عضوا فعالا في تقدم

وازدهار المجتمع الذي تعيش فيه، وبالتالي فهي تحتاج إلى أن يصبح مسكنها مكانا تنشد فيه الراحة الجسدية والبيئية، والنفسية ويتحقق ذلك عندما تزيد مساحة مسكنها عن ١٠٠ متر مربع وتتوافر فيه الاعتبارات الأرجونومية في التصميم ، لكى يناسب كافة الأحجام والأطوال البشرية (ندى الشيخ ، ٢٠٠٦)، ويكون مناسب لها بيئيا وعاطفيا، ونظرا لان العمل المنزلي لربة الأسرة يتطلب فترات طويلة من الوقوف والمشي، والتعرض المتكرر للاجهاد (Torgén et al., 1995)، لذا فإن توافر الاعتبارات الارجونومية يعتبر ضرورة لكي تقوم ربة الأسرة بواجباتها تجاه أسرتها، وهي تحاول أن تسمو بانشطتها لتلبي رغبات ومتطلبات أسرتها ، وبصفة عامة تشير النتائج أن ٧٦.٥% من ربات الأسر ترتبط نفسيا بالمسكن ، خصوصا إذا كان هذا المسكن تمليك، ، وترفض استبداله ولكنها تحاول تحسين التصميم الداخلي به ليتوافق مع الذوق، ومع ذلك فإن هذه التصميمات تميل نحو تقليد ما تشاهده عبر التلفاز، أوما يتم تداوله عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بينما لجأت ١٧.١% فقط من ربات الأسر إلي المتخصصين في الديكور ، أما بالنسبة لربة الأسرة التي تعيش في مسكن بالإيجار، فإنها تصبح أقل توافق نفسي في هذا المسكن، وقد أكدت النتائج أيضا إلي افتقار المجتمع بصفة عامة إلي ثقافة الارجونومية في تصميم المسكن الذي انعكس بدوره علي إدارة ربة الأسرة لذاتها، حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل من إدارة الذات، وارجونومية تصميم المسكن سواء من الناحية البدنية، أو البيئية أو العاطفية لصالح مساكن الحضر مقارنة بالريف كما تأثرت هذه المقاييس بكل من مستوي تعليم ربة الأسرة، والمستوي الاجتماعي والاقتصادي للاسرة، فارتفاع اسعار الخدمات التي تقدمها مكاتب الديكور التي تتواجد أساسا في المدن، تجعل من خدماتها موجهة أساسا للأسر ذات المستوي الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، وتشير النتائج أيضا إلي دلاله ارتبطات إدارة الذات عند ربات الأسر، وارجونومية المسكن بكل من عمل ربة الأسرة، ودخل الأسرة، وعدد الابناء، لذا يراعي إعادة النظر في السياسات الاقتصادية التي تتبناها الدولة عند توفير المساكن لمحدود الدخل، حيث توصي الدراسة ألا يقل مساحتها عن ١٠٠ متر مربع، فالبعد النفسي والاجتماعي لابد أن تضعه الدولة نصب اعينها أثناء التخطيط للمستقبل بجانب الاعتبارات الاقتصادية ، حيث تحتاج الدولة إلي جهود ابناءها في بناء الوطن، ولن يتحقق ذلك إلا من خلال ارتفاع مستويات إدارة الذات لدي عناصرها الأهم في معادلة التطوير وهم المواطنين، خاصة ربة الأسرة التي تمثل نصف المجتمع، والمسؤول عن اعداد الاجيال القادمة، أما المساكن التي تقل مساحتها عن ١٠٠ متر يجعل من احلامها محدودة، وحبيسة داخل مساحة ضيقة، في بيئة سكنية لا تتوافر فيها اغلب الاعتبارات الأرجونومية في التصميم، وبالتالي تتأثر ربة الأسرة بشدة بدنيا ونفسيا واجتماعيا، فلا تستطيع ربة الأسرة من المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة ادراك ذاتها وتطويرها علي النحو الامثل، لتمثل عبء علي الدولة، ويصبح النمو الحضاري الذي تنشده الدولة مشوه.

ومما سبق توصي الدراسة بما يلي:

١. نشر ثقافة أرجونومية تصميم المسكن بأبعادها البدنية، والبيئية، والعاطفية من خلال برامج التوعية والارشاد عبر وسائل الاعلام علي أسس علمية وبصورة سهلة حتي تجد مكان لها في كل بيت ، وذلك نظرا لأهميتها في رفع قدرة ربة الأسرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها واهداف الأسرة.

٢. مراجعة القرارات الاقتصادية المتعلقة بالاسكان من خلال مجموعة من اساتذه علماء النفس والاجتماع، والاقتصاد المنزلي والمسئولين بوزارة الإسكان للوقوف علي الأبعاد النفسية والاجتماعية لتلك القرارات علي المواطن، وعلي الأسرة.
٣. اجراء المزيد من الدراسات والبحوث والتي تهدف إلي مراعاة الاعتبارات الإرجونومية لتصميم المسكن، وكيفية توظيفها داخل المساحات المحدودة (الأقل من ١٠٠ متر مربع).
٤. العمل على تطوير مناهج الاقتصاد المنزلي للإهتمام بتدريس الاعتبارات الأرجونومية لتصميم المسكن في مراحل التعليم المختلفة.
٥. يجب على المتخصصين في مجال إدارة المنزل والمؤسسات إنشاء موقع متخصص على الإنترنت يهتم بشئون الأسرة والمرأة ويعمل على بث المعلومات والخبرات التي تهم جميع أفراد الأسرة بما في ذلك الاهتمام بأرجونومية تصميم المسكن وتأثيراته النفسية والاجتماعية على ربة الأسرة.

المراجع

١- ابتسام الثقفي (١٤٢٦ هـ) : **إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة** ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
٢- أحمد عبد الخالق (٢٠١٧): **الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية**، مجلة علم النفس، دراسات وبحوث، العدد١٣أبريل، مايو، يونيه، كلية الأداب، جامعة الإسكندرية، الأسكندرية، مصر.
٣- أحمد عبد المعطي أحمد (١٩٩٩): **أساليب التصميم الاقتصادية والتكنولوجية وأثرها على الفراغ في المسكن المعاصر**، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الفنون التطبيقية، جامعة حلوان، مصر.
٤- أحمد علي (٢٠٠٦): **الإستخدام المتكامل للفراغ في المسكن المصري ذو المساحات الصغيرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الفنون التطبيقية، جامعة حلوان، مصر.
٥- أحمد مصطفى (٢٠١٠): **الأرجونوميكس فن التصميم لراحة ورفاهية البشر**، الجزء الأول، مركز معلومات ارجونومية التصميم، كلية الفنون التطبيقية، جامعة حلوان، مصر.
٦- الهام عبد الرحمن (٢٠١٤): **فاعلية برنامج ارشادي باستخدام تكنولوجيا المعلومات لتنمية وعي المقبلين علي الزواج بتأثيث وتجميل المسكن**، رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، مصر.
٧- أماني أحمد مشهور (٢٠٠٥): **الأسس والمعايير التصميمية والأرجونومية لتأثيث المسكن الصحي**، رسالة ماجستير، كلية الفنون التطبيقية، جامعة حلوان، مصر.
٨- أمل إسماعيل عبد الجواد أبو خليل (٢٠٠٨): **أثر التصميم الداخلي لمسكن محدودي الدخل على إنجاز ربة الأسرة لمهام العمل المنزلي**، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر.
٩- أميلة عوض (٢٠١٦): **إدارة الذات وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة**، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

١٠- أنس قاسم(1998) : **أطفال بلا أسر** ، مركز الإسكندرية للكتاب، ط 1 الاسكندرية.
١١- إيمان عبده المستكاوي (٢٠٠٦): **أثر البيئة علي تأثيث منطقة المعيشة للاسر حديثي الزواج**، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية
١٢- باسم محمد (٢٠٠٦): **الأرجونوميكس وفاعلية الأداء**، مجلة علوم وفنون، جامعة حلوان ، المجلد ١٨، العدد الأول، صفحات ١٠٣-١٢١.
١٣- جابر عيسى ، وربيع رشوان (٢٠٠٦): **الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال**، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان ، مجلد ١٢، العدد ٤، ٤٥-١٣٠.
١٤- حلمي المليجي (٢٠٠١) **علم نفس الشخصية**، الطبعة الاولي ، دار النهضة العربية، بيروت.
١٥- ربيع نوفل، مني الزاكي، وسماح على (٢٠١٢): **بعض مهارات إدارة الذات وعلاقتها بتحمل المسئولية لدى عينة من الشباب الجامعي**، مجلة الاقتصاد المنزلي، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلد ٢٢، العدد الرابع، صفحات ١-٢٨.
١٦- رشا راغب، وإيناس بدير (٢٠١٢): **أنماط الحوار الأسري وعلاقتها بإدارة الذات لدي الأبناء**، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، عدد ٢٧، صفحات ٤٤٦-٤٨١.
١٧- رشيده رمضان (1998) **الصحة النفسية للأبناء** ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٨- رمضان القذافي (٢٠١١): **الشخصية –نظرياتها، اختباراتها، واساليب قياسها**، الطبعة الرابعة، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
١٩- زينب يوسف (٢٠١٥): **أثر علم الأرجونوميكس على العمارة الداخلية**، رسالة ماجستير، كلية الفنون الجميلة، جامعة المنيا.
٢٠- سعدية العقبي (٢٠١١): **ملائمة البيئة السكنية لاحتياجات الأسرة السعودية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي (دراسة مطبقة بمنطقة المدينة المنورة**، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان
٢١- سعيد العزة ،وجودت عبد الهادي (١٩٩٩): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الاسكندرية.
٢٢- سمحاء محمد، ومني الزاكي (٢٠٠٥): **علاقة التصميم الداخلي للمسكن بالحوادث المنزلية لطفل ما قبل المدرسة**، المؤتمر المصري التاسع للإقتصاد المنزلي، ١٩-٢٠ سبتمبر، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
٢٣- شيماء النويري (٢٠١٥): **فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي ربة الأسرة بالاعتبارات الأرجونومية في أداء الأعمال المنزلية وأثرها على كفاءتها الإدارية**، رسالة دكتوراة، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
٢٤- صالح محمد علي أبو جادو (٢٠٠٦): **سيكولوجية التنشئة الاجتماعية**، دار الميسرة، ط٦، عمان، الأردن.
٢٥- عبد السلام حسين (٢٠١٢): **نسب مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية في الأداء المهاري بعد تعديل مقاسات الملعب ومعداته باستخدام علم الهندسة البشرية الأرجونوميكس للناشئين بالكرة الطائرة**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ، مجلد ٢٦ (٢)، صفحات ٤٦١-٤٨٨.

٢٦- عبد اللطيف عفيفى (2005) : **مقاييس جسم الإنسان المصرى (أنثرو بومترية مصرية)**، القاهرة، طبعة خاصة تصدرها نقابة مصممى الفنون التطبيقية
٢٧- عبير سويدان (٢٠٠٢): **العلاقة بين عناصر تصميم المسكن والبيئة الخارجية**، رسالة ماجستير، كلية الفنون التطبيقية ، جامعة حلوان.
٢٨- عبير عبد المنعم، وتغريد بركات (٢٠١٨): **أرجونومية التصميم الداخلي لمؤسسات المسنين وعلاقتها بالرضا السكني لكبار السن**، المؤتمر الدولي لكلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة.
٢٩- علاء الدين عبد الغني، عبد الرحمن سليم، وعصمت سليمان (٢٠٠٧): **الإدارة الاستراتيجية**، دار النهضة العربية، بني سويف.
٣٠- فاتن لطفي، وسهير نور (٢٠٠٣): **الإدارة العلمية لشئون الأسرة**، ط١، دار القلم، دبي.
٣١- فريح عويد العنزي (٢٠٠١): **المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل- دراسة ارتباطية عاملية**، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت عدد ٢٩، العدد ٣، صفحات ٤٧-٧٧.
٣٢- قحطان الظاهر (٢٠٠٤) **مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق**، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
٣٣- محمد سليمان (٢٠١٢): **فاعلية برنامج تدريبي باستخدام إدارة الذات لتعديل بعض أنماط السلوك اللاتكيفي لدى الأطفال المعوقين عقليا**، رسالة ماجستير ، قسم الارشاد النفسي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
٣٤- محمد فكري محمود (٢٠٠٠)**: العلاقة بين الانسان والمكان**، رسالة ماجستير، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
٣٥- محمود أحمد الموافي أبو مسلم، و فؤاد الموافق حامد، وأيه نبيل عبد الحميد (٢٠١٢): **مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم**، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة ، عدد ٣٤، ص ١٨٧-٢١٢.
٣٦- محمود ريحان (٢٠٠٠): **التوظيف الاقتصادي للعمارة الداخلية في المجتمعات العمرانية الجديدة**، رسالة دكتوراة، كلية الفنون الجميلة، جامعة حلوان.
٣٧- مدحت أبو النصر (٢٠٠٨) **إدارة الذات المفهوم والأهمية والمحاور**، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٨- مروة حمدي محمد الدمرداش، سميرة محمد إبراهيم، وطلعت منصور (٢٠١٥): **مقياس مهارات إدارة الحياة للمرأة العاملة، مجلة الارشاد النفسي**، كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد ٤٢، صفحات ٤٥١-٤٧٠.
٣٩- مهند عبد العلي (٢٠٠٣): **مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدي معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس**، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية
٤٠- نادر الزيود (١٩٩٨) **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، دار الفكر، عمَان:
٤١- ندي الشيخ (٢٠٠٦): **التصميم الداخلي والتنظيم الإداري لدور الأيتام في منطقة مكة المكرمة وأثره على سلوكهم الاجتماعي**، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

٤٢- نعمة رقبان (٢٠٠٩): **تأثيث المسكن وتجميله**، دار السماح للطباعة، ط٢، الإسكندرية.
٤٣- نمير البياتي (٢٠٠٥): **الف باء التصميم الداخلي** ، دار الكتب والوثائق، بغداد.
٤٤- هبة أحمد (٢٠١٣) **أثر إدارة الذات علي عملية اتخاذ القرارات لدي موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة**، رسالة ماجستير في إدارة الاعمال، الجامعة الإسلامية- غزة
٤٥- هويدة حنفي (٢٠١٣): **مقياس إدارة الذات**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٤٦- ياسرة أبو هدروس (٢٠١٥): **إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى**، مجلة العلوم التربوية والنفسية،البحرين، مجلد ١٦، عدد ١ ، صفحات ٣٦٩- ٤٠٧

47- Adjibolosoo S. (2018): **A Human Factor Approach to Human Resource Management and Organizational Development. In: The Human Factor Approach to Managerial and Organizational Efficiency and Effectiveness**. Palgrave Macmillan, Cham, pp. 75-95
48- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016**). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window.** Journal of Personality and Social Psychology, 111(3), 396-410.
49- Boger E., Ellis, J., Latter, S., Foster, C., Kennedy, A., Jones, F., Fenerty, V., Kellar, I., Demain, S. (2015): **Self-management and self-management support outcomes**: A systematic review and mixed research synthesis of stakeholder views. PLOS ONE 10(7), e0130990
50- Boyle, M. H. (2002): **Home Ownership and the Emotional and Behavioral Problems of Children and Youth**. Child Development, 73: 883-892.
51- Colic-Peisker, V. & Johnson, G. (2010): **Security and anxiety of homeownership: Perceptions of middle-class Australians at different stages of their housing careers,** Housing, Theory and Society, 27:4, 351-371
52- Davey, Gareth (2011): **Green Health an A to Z Guide Ergonomics**, Book, Sage Publications, Inc, Thousand Oaks.

53- Dixon, J. & Gullo, L. J. (2017): **Design for Human Factors Integrated with System Safety. In Design for Safety (eds L. J. Gullo and J. Dixon),** John Wiley & Sons Ltd.
54- Dul, J., Bruder, R., Buckle, P., Carayon, P., Falzon, P., Marras, W.S., Wilson, J.R. & van der Doelen, B. (2012): **A strategy for human factors/ergonomics: developing the discipline and profession**, Ergonomics, 55:4, 377-395.
55- Dupuis, A. & Thorns, D.C. (1998) **Home Ownership and the search for ontological security.** The Sociological Review 46 (1), 24 – 47
56- Evans, G & Schroeder, A (1996**): The Role of Interior Design Elements in Human Responses to Crowding**, Journal of Personality & Social Psychology, 7(1), 41- 46.
57- Gurney, C.M., (1997): **Half of me was satisfied": Making sense of home through episodic ethnographies,** Women's Studies International Forum, 20 (3), 373-386.
58- Hassall, M. & Xiao, T. (2015): **Human Factors and Ergonomics. International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences**.edited by James D. Wright. Amsterdam, Netherlands: Elsevier.297-305.
59- Jørgensen, K. M., & Svane, M. S. (2018): **Against professionalizing leadership: the roles of self-formation and practical wisdom in leadership. In A. Örtenblad. Professionalizing Leadership: Debating Cerfication, Education and Practice**, Palgrave Macmillan, pp. 90-100.
60- Karwowski, W. (2005**): Ergonomics and human factors: the paradigms for science, engineering, design, technology and management of human-compatible systems**, Ergonomics, 48:5, 436-463.
61- Kroemer, A. & Kroemer, K. (2017): **Office Ergonomics**. Boca Raton: CRC Press.
62- Küller, K., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B. & Tonello, G. (2006): **The impact of light and colour on psychological mood: a cross-cultural study of indoor work environments**, Ergonomics, 49:14, 1496-1507.

63- Latham, G. P. & Frayne, C. A. (1989): **Self-management training for increasing job attendance: A follow-up and a replication**. Journal of Applied Psychology, 74(3411-416

64- Ma, L., Shao, N., Zhang, J., Zhang, T. & Xu, M. (2016): **A Study on Indoor Thermal Environment of Rural Residence in South Liaoning Province**, Procedia Engineering, 146, 366-374.

65- Mansour, R.R.M.E. (2015): **Life satisfaction: An analytical study of the Egyptian wife**. Alex. J. Agric. Res. 60 (2): 41-51.

66- Marginson, S. (2013): **Student Self-Formation in International Education**. Journal of Studies in International Education . 18, 6 – 22

67- Mason, D. (2011): **Information Architecture: The Design and Integration of Information Spaces**, The Electronic Library, 29 (3), 413-414

68- Milligan, C. (2005): **From Home to 'Home': Situating Emotions within the Caregiving Experience. Environment and Planning A**, Economy and Space 37 (12), 2105 – 2120

69- Mizokami, S., Côté, J.E., Eichas, K. & Toyokawa, T. (2018) **Do Japanese Youth Proactively Form Identities? An Investigation of Independent Self Formation**, Identity, 18:2, 109-123,

70- Nelson, S (2008): **Strategic Planning for Results Public Library Association**, American Library Association Chicago.

71- Oliveira, R & Elali, G (2012): **Minimum housing spaces, flexibility and sustainability: A reflection on basis of ergonomics intervention**, Work, 41, 1409 – 1416.

72- Pheasant, S. (2003): **Bodyspace: Anthropometry, ergonomics and the design of work**, second edition, Taylor & Francis, London

73- Pinto, M.R., De Medici, S., Van Sant, C., Bianchi, A., Zlotnicki, A. & Napoli, C. (2000): **Technical note: Ergonomics, gerontechnology, and design for the home-environment**, Applied Ergonomics, 31 (3), 317-322.

74- Priyadarshani, N. S. N., Rajini, S. R. D., Rajiya, M. B. F., Thiagarajah, U., Weerakkody, W. H. M. P., Wickramasingha, T. B., Wadugodapitiya, S. I., Tennakoon, S. (2014) **Practice of**

Home Ergonomics Among Rural and Urban Women of Matale. Proceedings of the Peradeniya Univ. International Research Sessions, Sri Lanka, Vol. 18, 4th & 5th July.

75- Reedy,S & Chakrabarti, D & Kavmakar, S. (2012): **Emotion and interior space design an ergonomic perspective**, Work, 41, 1072- 1078.

76- Richardson, M., Maspero, M., Golightly, D., Sheffield, D., Staples, V. & Lumber, R. (2017):**Nature a new paradigm for well-being and ergonomics**, Ergonomics, 60:2, 292-305

77- Robertson, M., Amick, B.C., DeRango, K., Rooney, T., Bazzani, L., Harrist, R. & Moore, A. (2009): **The effects of an office ergonomics training and chair intervention on worker knowledge, behavior and musculoskeletal risk**, Applied Ergonomics, 40 (1), 124-135,

78- Ronald, R. (2008**): The ideology of home ownership: homeowner societies and the role of housing**, 1st edition, Palgrave, Macmillan, Hampshire.

79- Sahu, F.M., & Rath, S. (2003): **Self-efficacy and Wellbeing in Working and Non-working Women: The Moderating Role of Involvemen**t. Psychology and Developing Societies 15(2), 187 - 200

80- Schwartz, S.J., Côté, J.E. & Arnett, J.J. (2005**): Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process**. Youth & Society, 37, 201 - 229

81- Torgén, M., Nygård, C., Kilbom, A. (1995**): Physical work load, physical capacity and strain among elderly female aides in home-care service**. Eur J Appl Physiol 71:444–452

82- Tosi F., Rinaldi A. & Ricci D.B. (2016): **Ergonomics and inclusive design: Innovative medical devices for home care. In: Di Bucchianico G., Kercher P. (eds) Advances in Design for Inclusion. Advances in Intelligent Systems and Computing**, vol 500. Springer, Cha.

83- Vatan Kokmaz, S. (2008): **Application of participatory ergonomics principles into an educational environment: improving a high school information technology program via interventions,** PHD Thesis, The Ohio State University.

The 6th international- 20th Arabic conference for Home Economics
Home Economics and Educational quality assurance December 23rd -24th, 2018

Journal of Home Economics

http://homeEcon.menofia.edu.eg ISSN 1110-2578

Considerations Of Home Ergonomics And Their Relation To Wife's Self Management

Asmaa M.F. Abdel-Latif [1] ,Rasha RME Mansour[2]
Lecturer of Home Management, Home Economics Department, Faculty of Specific Education, Minia University[1],Assistant professor of Home Management, Home Economics Department, Faculty of Specific Education, Benha University[2]

Abstract

The current research aims at studying the relation between ergonomics of the Egyptian home design and the self management skills of the Egyptian wife. To attain this aim, 340 wives (not sharing a flat or house with family) were invited to take part in a descriptive analytical study. This study took place in Minia and Qaliubiya governorates (Egypt) during the period between the beginning of June and the end of July 2018. Questionnaires of study included the general data form of the family, home design ergonomics scale (physical, environmental and emotional) and self management scale (time management, identifying objectives and self-planning, self-confidence, effective communications, decision making, self-development, managing stress and emotions). Results show that 76.5% of the Egyptian wives have deep emotional meanings of home and refuse to move out. Though, they improve the interior design of their houses to attain more desirable and conformable conditions (63.5% of the participants) considering privacy (67.7% of the participants). Most information about the interior design was gained from TVs (35.5% of the participants) and social media (24.7% of the participants). Generally, considerations of home design ergonomics (physical, environmental and emotional) were higher in urban areas than in countryside ones ($P<0.01$). These considerations improved significantly with increasing the area of the flat ($P<0.01$). The emotional ergonomic seemed also to increase significantly when wife owns her flat rather than renting it ($P<0.01$). It is worthy to mention that, the

parameters of ergonomics scale were correlated significantly with the corresponding ones of the wife's self management scale (P<0.01) and both were significantly affected by each of the wife's educational level (P<0.01) and the duration of residence (P<0.05). Moreover, these parameters were correlated significantly with the wife's job career, the monthly income, family volume and the job career of the husband (P<0.01).

*__It is recommended to__ use the simplified and scientific follow up awareness programs in corporate with media to raise the cultural ergonomics. This might in turn affect positively wife's self management skills. Moreover, the specialists of home economics, psychologists and sociologists should analyze the economic decision-making processes to assess their psychological and social impacts on citizens and families.

Keywords: self management; wife, home ergonomics.