فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لربة الأسرة وأثره علي مواجهتها للأعباء الاقتصادية في ظل تضخم الأسعار

إعداد

أ.م.د/ أميرة حسن
أستاذ مساعد ادارة المنزل
قسم الاقتصاد المنزلي
كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس

أ.م.د/ ايرينى ولسن
أستاذ مساعد التغذية وعلوم الأطعمة
قسم الاقتصاد المنزلي
كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة
عدد (٧٧) ـ أكتوبر ٢٠٢٣

فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لربة الأسرة وأثره علي مواجهتها للأعباء الاقتصادية في ظل تضخم الأسعار

إعداد

أ.م.د/أميرة حسن* أ.م.د/ايرني ولسن**

الملخص :

يهدف هذا البحث الي قياس فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لربات الأسر وأثره علي مواجهتها للأعباء الاقتصادية في ظل تضخم الأسعار ، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي من خلال تطبيق المقاييس والأدوات التي أعدتها الباحثتان ، وهي كالتالي (استمارة البيانات العامة ، استبيان الوعي الغذائي ، استبيان مواجهة ربة الأسرة للأعباء الاقتصادية ، برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لربة الأسرة لمواجهة الأعباء الاقتصادية).

وتكونت عينة البحث الأساسية من (٣٧٥) ربة أسرة تم اختيارهن بطريقة عشوائية مقننة بمحافظتي القاهرة والقليوبية ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم تطبيق البرنامج الارشادي علي عينة الدراسة وقوامها (٩٤) ربة أسرة تم اختيارهن من العينة الأساسية ممن انخفض وعيهن الغذائي ومواجهتهن لأعبائهن الاقتصادية ، وقد تم تطبيق الأساليب الاحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج.

وتوصلت الباحثتان الي النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين استجابات ربات الأسر عينة البحث علي محاور استبيان الوعي الغذائي (الوعي بجودة الغذاء – الوعي بسلامة الغذاء – الوعي بالتغذية الصحية) تبعا لمتغيرات الدراسة (المستوي التعليمي – السن – العمل – عدد أفراد الأسرة – دخل الأسرة الشهري).

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين استجابات ربات الأسر عينة البحث علي محاور استبيان مواجهة الأعباء الاقتصادية (مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الأعباء) تبعا لمتغيرات الدراسة (المستوي التعليمي – السن – العمل – عدد أفراد الأسرة – دخل الأسرة الشهري).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استجابات ربات الأسر علي استبيان الوعي الغذائي واستجابتهن علي استبيان مواجهة الأعباء الأسرية.

* أستاذ مساعد ادارة المنزل – قسم الاقتصاد المنزلي – كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس

** أستاذ مساعد التغذية وعلوم الأطعمة – قسم الاقتصاد المنزلي – كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط استجابات عينة البحث التجريبية في تنمية الوعي الغذائي ومواجهة الأعباء الاقتصادية قبل وبعد البرنامج الارشادي لصالح التطبيق البعدي ، وتوصي الباحثتان بضرورة التأكيد علي البرامج الارشادية المقدمة لربات الأسر باعتبارهن أساس المنزل والعمود الفقري للأسرة بأكملها والتي من خلالها يتم نقل هذا الوعي لجميع أفراد الأسرة.

الكلمات المفتاحية :

البرنامج الارشادي – ربات الأسر – الوعي الغذائي – مواجهة الأعباء الاقتصادية.

مقدمة ومشكلة البحث :

مما لاشك فيه أن الأسرة هي الوحدة الأولي التي يقوم عليها المجتمع ، والمرأة هي محور الأسرة لما تتحمله من أعباء يفرضها النظام الاجتماعي عليها كما انها تقوم بالعديد من الأدوار والتي من شأنها النهوض والارتقاء بالمجتمع عامة ورفع المستوي المعيشي للأسرة خاصة ، حيث يقع علي عاتقها المسئولية كاملة من رعاية أسرتها غذائيا وصحيا(أحمد مصطفي، منال فهمي، ٢٠١٦).

والمرأة هي عصب الحياة فهي تقوم بالعديد من الأدوار والمسئوليات ، ولقد تغير دور المرأة جذريا في الآونة الأخيرة فأصبحت تشارك أسرتها في تحمل المسئولية وأعباء الحياة والأزمات التي تنعكس علي كل أفراد الأسرة بشكل عام وعلي ربة الأسرة بشكل خاصلتعدد أدوارها داخل المنزل وخارجه (دعاء متولي ، أمينة صالح ،٢٠٢١).

وكلما ازداد وعي المرأة وخبرتها كانت قادرة علي تجاوز أزمات الأسرة واختيار أساليب علمية في التعامل معها (حنان الحلبي ، ٢٠١١).

ويعتبر دور الأم من أهم الأدوار التي تقوم بها المرأة في كافة المجتمعات ، وقد حتمت الضرورة علي الأم أن تسلك الطريق الصحيح للتغلب علي المشكلات التي تواجهها نتيجة تلك الظروف والتي تتمثل في المعاناة من ارتفاع مستوي الضغوط التي تواجهها الأسرة ولا سبيل الي ذلك الا باتباع ادارة حكيمة تقوم علي حسن استغلال ما لديها من موارد بشرية ومادية (شيرين محمد ، رشيدة أبو النصر ، ٢٠٠٥).

فربة الأسرة هي المسئولة عن تحقيق أهداف أسرتها والارتقاء بمستوي معيشتها وتوفير أسباب السعادة ، ويقع عليها عبء ادارة موارد الأسرة ، وهذا لا يتحقق الا عن طريق اتباع ربة الأسرة أسلوب اداري سليم يساعدها علي التخطيط الجيد والاستفادة القصوي من مواردها (شيرين محمد ، ٢٠١٢).

فطبيعة الحياة الأسرية في الوقت الحاضر والظروف الاقتصادية التي تعيشها تجعل كل أسرة تفكر جيدا في تكيف حياتها وتنظيم الانفاق بقدر المستطاع ، ولا يتأتي ذلك الا بالادارة السليمة لمواردالأسرة والتي تساعدها علي حسن استغلالها لتحقيق أهدافها (مني موسي ، ٢٠٠٥).

وحيث أن تنمية المرأة هي احدي العوامل الرئيسية للتنمية فى ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية لذا فان تسليح المرأة بالمهارات والقدرات يساعدها علي التمكن من القيام بدورها الفعال والحيوي في كل عمليات التنمية مما يجعلها قادرة علي ادارة شئون أسرتها ومن ثم كان التفكير في كيفية النهوض بها (هند ابراهيم ، ٢٠٠٧).

ويتوقف نجاح ربة الأسرة في البحث عن أفضل مستوي للمعيشة في مجتمعها عي درجة تفهمها للوسائل التي يتسني بها ذلك وفي كيفية استخدامها وتطبيقها علي أعمالها بكفاءة تامة (علي ، حماد ، ٢٠١٢).

ولكي تقوم الأسرة بوظائفها المختلفة تحتاج الي تكامل وتفاعل دور كل من الزوج والزوجة والأبناء ومشاركتهم جميعا في شئون حياتهم الأسرية من أجل المحافظة علي تماسكها واستقرارها (فاطمة عبد العاطي ، سناء النجار ، ٢٠١٢).

والانسان لا يستطيع أن يعيش وينمو بدون سد احتياجاته ولا يستطيع أن يسهم في التنمية الا بعد حصوله علي التغذية السليمة لذلك يجب علي الأسرة توفير الغذاء الآمن والمتوازن في العناصر الغذائية (السيد أبو خطوة ، أحمد الباز ، ٢٠١٤).

والوعي الغذائي عملية تعليمية لها أهداف وخصائص لتغيير السلوك سواء كان هذا التغيير المستهدف في المعارف أو المهارات أو الاتجاهات (أزهار الحميري ، ٢٠١٩).

حيث نجد أن التثقيف الغذائي ما هو الا محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الامكانات الموجودة من خلال امدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء (محمد السيد ، ٢٠٠٥).

والتغذية السليمة تسعي لتوفير احتياجات الفرد الغذائية لضمان استفادة الجسم منها ليصبح أقل عرضة للاصابة ويتمتع بصحة جيدة ، ويصبح قادرا علي العمل والاستمتاع بحياته (بيضاء الشريف ، ٢٠٠٧).

ولقد أثبتت الكثير من الدراسات أن التغذية السليمة ليست مجرد اشباع الفرد من الجوع ولكن تتطلب دراسة مكونات الغذاء ومصادره واحتياجات كل فرد من العناصر الغذائية المختلفة ومعرفة أسس تخطيط واعداد وتقديم الوجبات المتكاملة بما يتناسب مع مستوي الدخل (يوسف كماش ، ٢٠١١).

وزيادة الوعي الغذائي للمرأة لا يأتي الا من خلال زيادة المعلومات والمعارف المتعلقة بقواعد وأسس التغذية السليمة والقدرة علي التخطيط والتقييم والاقتصاد الأمر الذي يؤدي الي توجيه سلوكها الغذائي وأفراد أسرتها توجيها سليما وصحيحا (سلطان النوري ، ٢٠١٤).

ولذلك أولت منظمة الأغذية والزراعة أهمية كبيرة لاتباع الأنماط الغذائية السليمة والصحيحة لأنه يعكس التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمجتمع مما يحسن انتاجية الأفراد (منظمة الأغذية والزراعة ، ٢٠٢٠).

والمجتمعات العربية مرت في الآونة الأخيرة بأزمات سياسية واجتماعية واقتصادية وهي بحاجة الي الأخذ بالمتغيرات الايجابية كافة سواء علي المستوي الفردي أو الجماعي وليس من أجل المساعدة في تخفيف المعاناة النفسية والجسمية والاجتماعية لدي الأفراد فحسب وانما لرفع كفائتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومشكلاتها اليومية (آمال جودة و محمد أبو جراد ، ٢٠١١).

وقد تحملت الأسرة المصرية العبء الأكبر من التأثيرات الناتجة عن تغيرات أسعار الصرف في الآونة الأخيرة ، وانخفاض قيمة الجنيه المصري وأثر ذلك الانخفاض الحاد سلبا علي مستوي معيشة الأسرة المصرية ، وتركز هذا التأثير بشدة علي الأسرة الفقيرة أكثر منها المتوسطة والغنية حيث انتقل هذا التأثير بنسبة كبيرة الي أسعار المواد الغذائية.

وقد نالت أسعار الصرف اهتماما بالغا بين باقي المتغيرات الاقتصادية وذلك نظرا لما لها من تأثيرات ملموسة علي حياة الأفراد (عبد المنعم حسام الدين ، نور الدين جهاد ، ٢٠١٨).

والأسرة في كافة الظروف وليدة التغير الاجتماعي وهي وحدة تتميز بالمرونة والقدرة علي التكيف مع المؤثرات الداخلية والخارجية ، وبهذا فان نجاح الأسرة وتوازنها يرتبط بمدي تكيفها مع هذه التغيرات الحديثة وما تمتلكه من مهارات التكيف (نادية أبو سكينة وآخرون ، ٢٠١٩).

ومن الطبيعي أن الأسرة تتأثر بظروف المجتمع الاجتماعي والاقتصادية وما تتخذه الدولة من اجراءات لمواجهة تلك الظروف ، ومن السياسات والاجراءات التي تتخذها الدولة لاصلاح اقتصادها في الفترة الحالية تعويم الجنيه المصري أي تحرير سعره مقابل الدولار الأمريكي والذي أدي بدوره الي ارتفاع تكلفة المعيشة وانخفاض القدرة الشرائية له وارتفاع أسعار السلع ومستلزمات الأسرة (هبة الله شعيب ، ٢٠١٨).

والمستهلك المصري يواجه ضغوطا اقتصادية نتيجة الموارد المحدودة مع الزيادة المستمرة في عدد السكان مما أدي الي نفاقم المشكلات المتصلة باستهلاك الغذاء والمياه وغيرها (مني الجرف، ٢٠٠٥).

وقد أدي تطور الحياة الحديثة وكثرة متطلباتها وزيادة تكاليف المعيشة الي زيادة الأعباء الملقاة علي عاتق الأسرة لتوفير النفقات (نيبال فيصل ، سلوي محمد ، ٢٠٢٢).

وطبيعة الحياة الأسرية في الوقت الحاضر، والظروف الاقتصادية التي نعيشها تجعل كل أسرة تفكر كثيرا في تكييف حياتها وتنظيم الانفاق بقدر المستطاع حيث أن من أكثر مسببات انعدام الأمن الاقتصادي وخاصة علي مستوي الأسرة هو الاستهلاك (أفنان يسري ، ٢٠١١).

وتشير نتائج الدرسات علي تغير القيم والعادات والسلوكيات والمفاهيم الاقتصادية لأفراد المجتمع المصري فالمستهلك المصري يشتري سلعا تفوق كثيرا عن احتياجاته الفعلية (زيد الروماني ، ٢٠٠٤).

ونجد أن ربة الأسرة تواجه العديد من المشكلات والتحديات ولا سيما مشكلة الاستهلاك التي تسيطر علي كل الأسر وتهدد أمنها خاصة في الوقت الحاضر الملئ بالمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية (نبيلة عبد الحافظ وآخرون ، ٢٠١٦).

وربة الأسرة الرشيدة هي التي تحسن عمليات الشراء لتحقق أكبر درجات المنفعة في حدود مواردها المتاحة (نعمة رقبان ، ٢٠١٢).

وتسعي البلدان النامية عادة للحد من الاستهلاك ولا سيما الكمالي وتحاول ايجاد البدائل وذلك من خلال التخطيط الاقتصادي (Kitchen,2004).

وقد تغلغل الاستهلاك في سلوكيات الانسان وحياته فقد أصبح يستهلك في كل وقت ويتعرض من خلال يومه لمؤثرات عديدة تدفعه الي الاستهلاك (وفاء محمد وآخرون ، ٢٠١٢).

وعدم ترتيب ربة الأسرة لأولويات الاستهلاك وتوزيع دخلها ليتلائم مع هذه الأولويات يؤثر في اشباع حاجات ورغبات الأسرة ويؤدي الي زيادة نفقات الأسر علي سلع وخدمات غير ضرورية (آية عبد الشافي ، ٢٠١٨).

وقد أكدت دراسة (سمير الشيخ ، ٢٠٠٥) أن عروض تخفيض الأسعار علي السلع الاستهلاكية تؤثر بشكل كبير وواضح علي ربة الأسرة فهي تسعي الي تلبية احتياجات أسرتها بأقل الأسعار.

وتؤكد (زينب يوسف ، ٢٠١٢) علي ضرورة أن توازن الأسرة بين مواردها واحتياجاتها الفعلية والضرورية وتعتبر ربة الأسرة هي المسئولة عن ادارة موارد الأسرة بما يتوائم مع الاحتياجات الفعلية والضرورية لأفراد أسرتها وذلك من خلال تخصيص نسبة من الموارد للحاجة وتتفاوت هذه النسبة بتفاوت أهمية الحاجات.

ولذلك فان تنمية ادراك الزوجة لمواردها الأسرية وتوعيتها بأسس ومفاهيم وأساليب استخدام هذه الموارد يساعدها في مواجهة مشكلاتها المادية والأسرية وتقضي علي الفوضي والارتجالية في حياة الأسرة وادارة الدخل المالي (رشا راغب ، ٢٠٠٦).

وتشير دراسة (EBRI,2003) الي أنه عندما تقوم الأسرة بادارة وتخطيط دخلها المالي فلابد من الانتقال من العشوائية في الاستهلاك والانفاق الي الاستهلاك الواعي والنفقات الحقيقة وتستبعد النفقات غير الملحة.

وتبرز أهمية ربة الأسرة كعضو فعال وموضع تأثير وثقة من أفراد الأسرة في تغيير وتوجيه استهلاك أفراد الأسرة التوجيه السليم ، وخلق وعي استهلاكي سليم لديهم ، وهنا تظهر أهمية الوعي التخطيطي والاستهلاكي في حياة الأسرة من خلال الموازنة السليمة بين مواردها واحتياجاتها الفعلية ، حتي يمكنها التكيف مع متطلبات العصر (عبير الدويك ، ٢٠٠٢).

والتخطيط لادارة الموارد الأسرية ومنها الدخل المالي يعد أحد العوامل الحيوية التي تساعد علي التعامل بوعي وكفاءة وايجابية مع المواقفوالمشكلات في جميع نواحي الحياة (رشا علوان ، ٢٠٠٧).

ولقد أصبح التخطيط الاستراتيجي للدخل المالي أكثر الحاحا في زمن كثرت فيه أساليب وطرق الانفاق والاستهلاك وتنوعت التسهيلات المصاحبة له (بوسي عبد الرحيم ، ٢٠١٦).

ويعد الدخل المالي أحد الموارد الهامة بالنسبة للأسرة من أجل مساعدتهم علي تدبير شئون الحياة المختلفة وخاصة تلك التي تتطلب موردا ماليا من أجل استيفائها (تغريد عمران وآخرون ، ٢٠٠٦).

وتتضح أهمية ادارة الدخل المالي نظرا لتفاوت مستوي دخول أفراد المجتمع فمحدودية الدخل بالنسبة لكثير من الأسر يجعل الحاجة الي ادارة الدخل بحكمة ووعي حاجة ملحة اذ أنه من الضروري لربة الأسرة أن تدرك أهمية ادارة الدخل المالي لتحقيق أقصي ما يمكن من الاشباع لرغبات ومتطلبات أسرتها وخاصة في ظل الضغوط الاقتصادية (مايسة الحبشي و وجيدة حماد ، ٢٠١٥).

وأوضحت دراسة (Merz, 2010) ودراسة (Demaine,2012) أن ادارة المرأة للدخل المالي لأسرتها يجنب الأسرة الكثير من المتاعب والأزمات الاقتصادية.

ويتحقق الأمن الاقتصادي الأسري من خلال المشاركة في حل المشكلات الاقتصادية ولا شك أن هذا يحتاج لوعي اقتصادي في مختلف جوانب الحياة وعلي ربة الأسرة أن تكون مقتصدة قانعة بما رزقها الله ، لكي تحقق التنمية الفعالة لمواردها من خلال قدرتها علي الابتكار في خلق موارد جديدة (آية عبد الشافي ، ٢٠١٨).

وكلما ارتقي وعي ربة الأسرة وتقدمت ثقافتها الاقتصادية تحققت الاتجاهات الاستهلاكية الايجابية والواعية لديها (أنعام أحمد ، ٢٠١٩).

ومن منطلق الارتقاء بوعي ربة الأسرة لتحقيق السعادة والرخاء لأفراد أسرتها نشأت فكرة البحث الحالي من خلال بناء وتصميم برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لربة الأسرة وأثر ذلك علي التساؤلات الآتية :

- ما مستوي الوعي الغذائي لربات الأسر عينة البحث.
- ما مستوي الأعباء الاقتصادية التي تواجهها ربات الأسر عينة البحث.
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات استجابات ربات الأسر عينة البحث في الوعي الغذائي بمحاوره الثلاثة [الوعي بجودة الغذاء – الوعي بسلامة الغذاء – الوعي بالتغذية الصحية] تبعا لمتغيرات الدراسة [المستوي التعليمي للزوجة – سن الزوجة – عمل الزوجة – عدد أفراد الأسرة – الدخل الشهري].
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات استجابات ربات الأسر عينة البحث في مواجهة الأعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة [مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الأعباء] تبعا لمتغيرات الدراسة [المستوي التعليمي للزوجة – سن الزوجة – عمل الزوجة – عدد أفراد الأسرة – الدخل الشهري].
- هل توجد علاقة ارتباطية بين استبيان الوعي الغذائي بمحاوره [الوعي بجودة الغذاء – الوعي بسلامة الغذاء – الوعي بالتغذية الصحية] وبين استبيان مواجهة الأعباء الاقتصادية بمحاوره [مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الأعباء].
- ما مدي تأثير المتغيرات المستقلة علي كلا من الوعي الغذائي ومواجهة الأعباء الاقتصادية لربات الأسر عينة البحث.
- ما مدي فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية وعي ربات الأسر بالوعي الغذائي ومواجهة الأعباء الاقتصادية التي تواجهها.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي بصفة رئيسية إلي قياس فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي ربات الأسر بالوعي الغذائي وتأثيره علي مواجهتها للأعباء الاقتصادية في ظل تضخم الأسعار وذلك من خلال :

- تحديد مستوي ربات الأسر عينة البحث بالوعي الغذائي.
- تحديد مستوي ربات الأسر عينة البحث في الأعباء الاقتصادية التي تواجهها.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات استجابات ربات الأسر عينة البحث في الوعي الغذائي بمحاوره الثلاثة [الوعي بجودة الغذاء – الوعي بسلامة الغذاء – الوعي بالتغذية الصحية] تبعا لمتغيرات الدراسة [المستوي التعليمي للزوجة – سن الزوجة – عمل الزوجة – عدد أفراد الأسرة – الدخل الشهري].
- توضيح الفروق بين متوسطات استجابات ربات الأسر عينة البحث في مواجهة الأعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة [مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الأعباء] تبعا لمتغيرات الدراسة [المستوي التعليمي للزوجة – سن الزوجة – عمل الزوجة – عدد أفراد الأسرة – الدخل الشهري].
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الوعي الغذائي لربات الأسر عينة البحث وبين مواجهتها للأعباء الاقتصادية ودلالتها.
- التعرف علي نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (الوعي الغذائي) ،و(مواجهة الأعباء الاقتصادية) تبعا لأوزان الانحدار ودرجة الارتباط.

التعرف علي فاعلية البرنامج الارشادي في تنمية الوعي الغذائي لربات الأسرة ومواجهة الأعباء الاقتصادية.

أهمية البحث :

ترجع أهمية البحث الحالي الي :

- يسهم هذا البحث في تنمية وعي ربات الأسر بالوعي الغذائي ومحاولة مواجهة الأعباء الاقتصادية الأسرية من خلال البرنامج الارشادي المعد.
- الخروج بتوصيات يمكن تعميمها نحو الوعي بسلامة الغذاء وجودته والتغذية الصحية لأفراد الأسرة.
- التأكيد علي أهمية دور ربة الأسرة بأنها نصف المجتمع وهي العمود الفقري للأسرة والتأكيد علي مدي وعيها وذلك للنهوض بالمجتمع ككل.
- محاولة مواكبة العصر الحالي الذي يتسم بالعديد من المتغيرات السريعة والمتلاحقة والتي أدت الي زيادة الأعباء التي تواجهها ربة الأسرة.

فروض البحث :

الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات ربات الأسر عينة البحث في الوعي الغذائي بمحاوره الثلاثة [الوعي بجودة الغذاء – الوعي بسلامة الغذاء – الوعي بالتغذية الصحية] تبعا لمتغيرات الدراسة [المستوي التعليمي للزوجة – سن الزوجة – عمل الزوجة – عدد أفراد الأسرة – الدخل الشهري].

الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات ربات الأسر عينة البحث في مواجهة الأعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة [مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الأعباء] تبعا لمتغيرات الدراسة [المستوي التعليمي للزوجة – سن الزوجة – عمل الزوجة – عدد أفراد الأسرة – الدخل الشهري].

الفرض الثالث : توجد علاقة إرتباطية بين استبيان الوعي الغذائي بمحاوره [الوعي بجودة الغذاء – الوعي بسلامة الغذاء – الوعي بالتغذية الصحية] وبين استبيان مواجهة الأعباء الاقتصادية بمحاوره [مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الأعباء].

الفرض الرابع : تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين الخاصة بالوعي الغذائي لربات الأسر تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

الفرض الخامس : تختلف نسبة مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع (مواجهة الأعباء الاقتصادية) تبعا لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

الفرض السادس : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج لتنمية الوعي الغذائي لربات الأسر على عينة البحث التجريبة لصالح التطبيق البعدي.

الفرض السابع: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج لتنمية وعي ربات الأسر بمواجهة الأعباء الاقتصادية علي عينة البحث التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

الأسلوب البحثي للدراسة :

أولاً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية:

فاعلية : The Effectiveness

تعرفها رانيا عبد المنعم (٢٠١٧) بأنها قياس مدي صلاحية البرنامج المقدم وذلك من خلال مقارنة النتائج بالأهداف الموضوعة ومدي تطابقها.

وتعرف اجرائيا بأنها مدي التطابق بين الأهداف الموضوعة وبين تحقيقها من خلال قياس المدخلات بالمخرجات وحل المشكلة موضوع البحث.

البرنامج الارشادي : Counseling program

تعرفها (أميرة حسن ، رانيا محمود) (٢٠١٩)بأنه برنامج مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الارشادات لربات الأسر لامدادهن بالمعلومات والمعارف التي تساهم في تغيير أو تعديل أو تنمية معلوماتهن.

ويعرف اجرائيا بأنه : مجموعة من الأنشطة المنظمة والمترابطة علي شكل محاضرات وجلسات ارشادية سبق التخطيط لها وذلك لامداد ربة الأسرة ببعض المعلومات والنصائح والمهارات اللازمة.

تنمية : Development

تعرفها هند ابراهيم (٢٠١٢) : بأنها عملية بناء وتطوير المعلومات والمعارف والمهارات بهدف تدعيم القدرات البشرية وتأمين الاستخدام الكامل والكفء لهذه القدرات في كافة المجالات.

وتعرف اجرائيا بأنها : مقدار التغير في المعارف والمعلومات والمهارات التي تساعد علي تحقيق الأهداف.

الوعي الغذائي : Nutrition Awareness

تعرفه مها نافع (٢٠١٤) : بأنه حالة عقلية ناتجة من عملية ادراك بكيفية اختيار العناصر الغذائية الهامة للجسم التي تفي باحتياجات الجسم كله.

ويعرف اجرائيا بأنه : يقصد به معرفة وادراك الأفراد بسلامة الغذاء وجودته والتغذية السليمة الصحية وقدرة الفرد علي اختيار الغذاء الذي يمد جسمه باحتياجاته اليومية المناسبة واتباع سلوكيات غذائية صحيحة.

الأعباء الاقتصادية : Economic burdens

يعرفها فوزي الهادي (٢٠٠٥): بأنها تلك القوي والمؤثرات المرتبطة بالتغيرات المصاحبة لأحداث الحياة وتؤدي لتوترات واضطرابات يتطلب معها السعي لتحقيق التوازن اللازم لاستقرار حياة الأسرة.

وترف اجرائيا بأنها : تلك الضغوط التي تقع علي كاهل الأسرة عامة وعلي ربة الأسرة خاصة وتلزمها بالتكيف مع الأحداث التي تواجهها وفقا لخبراتها وامتلاكها لبعض المهارات التي تساعد علي اجتياز ما تمر به بنجاح.

التضخم : Inflation

يعرفه أسعد حميد (٢٠١٩) : بأنه ارتفاع في المستوي العام لأسعار السلع والخدمات في دولة ما في فترة زمنية معينة ويقاس علي أنه نسبة مئوية متغيرة سنويا.

ويعرف اجرائيا بأنه : ارتفاع مفرط في المستوي العام للأسعار وارتفاع في تكاليف الخدمات دون أن يصحبه ارتفاع في الدخل النقدي.

ثانيا: منهج البحث :-

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي ،المنهج التجريبى لملاءمتهما لموضوع الدراسة.

ثالثاً: عينة البحث

أ- عينة الدراسة الإستطلاعية: وقوامها (٣٠) ربة أسرة من المقيمات بمركز ومدينة الخانكة بمحافظة القليوبية ، ومنطقة الزيتون بمحافظة القاهرة ومن مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة حيث تم اختيارهن بطريق غرضية، وذلك لتقنين أدوات الدراسة عليهن.

ب- عينة الدراسة الأساسية: وقوامها (٣٧٥) ربة أسرة من المقيمات بمركز ومدينة الخانكة بمحافظة القليوبية ، ومنطقة الزيتون بمحافظة القاهرة ومن مستويات إجتماعية وإقتصادية مختلفة حيث تم اختيارهن بطريق غرضية.

جـ- عينة الدراسة التجريبية:وقوامها (٩٤) ربة اسرة تم اخذهن من الربيع الادنى من العينة الاساسية وقد تم تجميعهن لعرض البرنامج عليهن بعد موافقتهن على تطبيق برنامج الدراسة.

رابعاً: أدوات البحث :

إستمارة البيانات العامة. (إعداد الباحثتان).

استبيان الوعى الغذائى . (إعداد الباحثتان).

استبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية. (إعداد الباحثتان).

برنامج تنمية الوعى الغذائى لربات الاسر ومواجهة الاعباء الاقتصادية للاسرة. (إعداد الباحثتان).

١- **استمارة البيانات العامة** : أُعدت هذه الإستمارة بهدف الحصول علي البيانات العامة للأسرة وبعض المعلومات في إمكانية تحديد خصائص عينة الدراسة الديموجرافية واشتملت الإستمارة علي ما يلي: (المستوى التعليمى للزوجة ، سن الزوجة ، عمل الزوجة ،عدد أفراد الأسرة ، الدخل الشهري).

٢- **استبيان الوعى الغذائى** : أُعد هذا الاستبيان بهدف التعرف علي الوعى الغذائى لربات الاسر عينة البحث الأساسية وقامت الباحثتان باعداد الاستبيان الذي تكون في صورته النهائية من (٤٥) عبارة مقسمة الي ثلاث محاور ، وتتحدد الاستجابة عليها وفق ثلاث خيارات (موافق- موافق الى حد ما- غير موافق) بمفتاح تصحيح (٣ ، ٢، ١) للعبارات موجبة الصياغة ، (١ ، ٢ ، ٣) للعبارات سالبة الصياغة ، وبذلك تكون أعلي درجة تحصل عليها المفحوصة (١٣٥) وأقل درجة (٤٥) وتتمثل محاور الاستبيان فيما يلي:

المحور الأول : مستوى وعى المرأة بجودة الغذاء

يتضمن هذا المحور(١٠) عبارات تقيس المعلومات والمعارف لدي ربات الاسر بجودة الغذاء.

المحور الثاني: مستوى وعى المرأة بسلامة الغذاء

يتضمن هذا المحور (١٣) عبارة تقيس مستوى وعى ربات الاسر بسلامة الغذاء.

المحور الثالث: مستوى وعى المرأة بالتغذية الصحية

يتضمن هذا المحور(٢٢)عبارة تقيس مستوى وعى ربات الاسر ومعرفتها بالتغذية الصحية.

صدق الاستبيان :

إعتمدت الباحثتان في ذلك علي كل من:

صدق المحتوي : Validity Content

وذلك بعرض الاستبيان علي مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وقسم التغذية وعلوم الاطعمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، والمتخصصين بإدارة منزل والتغ ية وعلوم الاطعمة بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس، لإبداء الرأي في مدي ملائمة عبارات المقياس والإستجابات للعبارات و صياغتها لما تهدف إلي تجميعه من معلومات وبيانات، وقد أبدوا موافقتهم علي أسئلة المقياس بنسبة ٩٤٪ مع تعديل وحذف بعض العبارات في بعض المحاور، وقامت الباحثتان بالتعديلات المشار إليها.

صدق التكوين : Construct Validity

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور(مستوي وعي المرأة بجودة الغذاء ، مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء ، مستوي وعي المرأة بالتغذية الصحية) والدرجة الكلية للاستبيان

وقد تم تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية وجاءت قيم معاملات الارتباط بالنسبة للمحاور الثلاثة دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب معاملات ارتباط محاور الاستبيان بالدرجة الكلية للاستبيان، وجاءت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها الجدول (١).

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبيان الوعي الغذائي

المحاور	الارتباط	الدلالة
المحور الأول : مستوي وعي المرأة بجودة الغذاء	٠,٨٦٣	٠,٠١
المحور الثاني : مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء	٠,٧٩٢	٠,٠١
المحور الثالث : مستوي وعي المرأة بالتغذية الصحية	٠,٩٥١	٠,٠١

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان .

ثبات الاستبيان :

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة ، وعدم تناقضه مع نفسه ، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص ، وهو النسبة بين تباين الدرجة على الاستبيان التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص ، و تم حساب الثبات عن طريق :

١- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

٢- طريقة التجزئة النصفية Split-half

٣- معامل اسبيرمان براون Spearman-Brown

٤- جيوتمان Guttman

وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٢)

جدول (٢) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان الوعي الغذائي

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جيوتمان
المحور الأول : مستوي وعي المرأة بجودة الغذاء	٠,٩١٣	٠,٨٧١	٠,٩٥٢	٠,٩٠٢
المحور الثاني : مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء	٠,٨٥٢	٠,٨١٦	٠,٨٩١	٠,٨٤١
المحور الثالث : مستوي وعي المرأة بالتغذية الصحية	٠,٧٧٦	٠,٧٣١	٠,٨١٨	٠,٧٦٣
ثبات استبيان الوعى الغذائي ككل	٠,٨١٩	٠,٧٧٥	٠,٨٥٠	٠,٨٠٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، اسبيرمان براون ، جيوتمان دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على ثبات الاستبيان

٣- **استبيان مواجهة الاعباء الاقصادية** : أُعد هذا الاستبيان بهدف التعرف على الاسلوب المتبع من لربة الاسرة في مواجهة الاعباء الاقتصادية و التعامل مع الدخل المالي في تحديد أوجه انفاقه لتلبية احتياجات الاسرة .

وقامت الباحثتان بإعداد الاستبيان الذي تكون في صورته النهائية من (٣٧) عبارة مقسمة إلي ثلاثة محاور، وتتحدد الإستجابة عليها وفق ثلاث خيارات (دائما- أحيانا- نادراً) بمفتاح تصحيح (١،٢،٣) للعبارات موجبة الصياغة (٣،٢،١) للعبارات سالبة الصياغة، وبذلك تكون أعلي درجة تحصل عليها المفحوصة (١١١) وأقل درجة (٣٧).

وتتمثل محاور الاستبيان فيما يلي:

المحور الأول : مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية

يتكون هذا المحور من (١٢) عبارة تقيس الطريقة التي تتبعها ربة الاسرة في ادارة الدخل المالي للأسرة لتلبية الاحتياجات وتوزيع الدخل على اوجه الانفاق.

المحور الثاني : مرحلة الاستعداد للمواجهة

يتكون هذا المحورمن (١١) عبارة تقيس مدى استعداد ربة الاسرة لمواجهة الاعباء الاقتصادية الخاصة بتوزيع الدخل على اوجه الانفاق.

المحور الثالث : مرحلة مواجهة الاعباء

يتكون هذا المحور من (١٤) عبارة تقيس مدي قدرة ربة الاسرة علي مواجهة مشكلاتها واعباءها الاسرية لتحقيق اهداف اسرتها.

صدق الاستبيان :

إعتمدت الباحثتان في ذلك علي كل من:

صدق المحتوي : Validity Content

وذلك بعرض الاستبيان علي مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وقسم التغذية وعلوم الاطعمة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان، والمتخصصين بإدارة منزل والتغ ية وعلوم الاطعمة بكلية التربية النوعية جامعة عين شمس، لإبداء الرأي في مدي ملائمة عبارات المقياس والإستجابات للعبارات و صياغتها لما تهدف إلي تجميعه من معلومات وبيانات، وقد أبدوا موافقتهم علي أسئلة المقياس بنسبة ٩١٪ مع تعديل وحذف بعض العبارات في بعض المحاور، وقامت الباحثتان بالتعديلات المشار إليها.

صدق التكوين : Construct Validity

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان : تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور(مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية ، مرحلة الاستعداد للمواجهة ، مرحلة مواجهة الأعباء) والدرجة الكلية للاستبيان (مواجهة الأعباء الاقتصادية للأسرة)

وقد تم تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية وجاءت قيم معاملات الارتباط بالنسبة للمحاور الثلاثة دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما تم حساب معاملات ارتباط محاور الاستبيان بالدرجة الكلية للاستبيان، وجاءت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها الجدول (٣)

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبيان مواجهة الأعباء الاقتصادية للأسرة

	الارتباط	الدلالة
المحور الأول : مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية	٠,٩٤٦	٠,٠١
المحور الثاني : مرحلة الاستعداد للمواجهة	٠,٨١١	٠,٠١
المحور الثالث : مرحلة مواجهة الأعباء	٠,٧٦٢	٠,٠١

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠,٠١) لاقترابها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس محاور الاستبيان .

ثبات الاستبيان :

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة ، وعدم تناقضه مع نفسه ، واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص ، وهو النسبة بين تباين الدرجة على الاستبيان التي تشير إلى الأداء الفعلي للمفحوص ، و تم حساب الثبات عن طريق :

١- معامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach

طريقة التجزئة النصفية Split-half

- معامل اسبيرمان براون Spearman-Brown

٤- جيوتمان Guttman

وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٤) .

جدول (٤) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان مواجهة الأعباء الاقتصادية للأسرة

المحاور	معامل الفا	التجزئة النصفية	اسبيرمان براون	جيوتمان
المحور الأول : مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية	٠,٨٨٢	٠,٨٤١	٠,٩٢٧	٠,٨٧١
المحور الثاني : مرحلة الاستعداد للمواجهة	٠,٧٥١	٠,٧١٣	٠,٧٩٤	٠,٧٤٢
المحور الثالث : مرحلة مواجهة الأعباء	٠,٩٠٥	٠,٨٦٥	٠,٩٤١	٠,٨٩٠
ثبات استبيان مواجهة الأعباء الاقتصادية للأسرة ككل	٠,٨٤٦	٠,٨٠٨	٠,٨٨٦	٠,٨٣٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات : معامل الفا ، التجزئة النصفية ، اسبيرمان براون ، جيوتمان دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على ثبات الاستبيان .

٤- برنامج تنمية الوعى الغذائى لربات الاسر ومواجهة الاعباء الاقتصادية للاسرة: تم إعداد وبناء البرنامج من البيانات المستمدة من استبيان الوعي الغذائى لربات الأسر وطرق مواجهتها للاعباء الاقتصادية الراهنة حيث تم من خلاله معرفة الإحتياجات المعلوماتية لربات الأسر لتنمية وعيهن الغذائى وطرق وأساليب مواجهة الاعباء المادية؛ وقد صيغت في صورة جلسات تعليمية إرشادية تشمل كل منها جوانب (معرفية، مهارية معرفية، وجدانية)، وتم إعداد محتوى الجلسات بالإستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة، كما تم تحديد الطرق والوسائل الارشادية المستخدمة والزمن المطلوب لكل جلسة.

الفئة المستهدفة : تم اختيار العينة التجريبية من عينة البحث الاساسية وقد بلغت (٩٤) من عاملات وغير عاملات من المقيمات بمنطقة الزيتون محافظة القاهرة ، ومن الحاصلات على درجات منخفضة (الربيع الأدني) في استبيان الوعى الغذائى واستبيان مواجهة الاعباء الاقتصاديةا بعد إبداء موافقتهن ورغبتهن في حضور جلسات البرنامج.

الأهداف العامة للبرنامج

اولاً: الأهداف المعرفية

١. تحدد مكونات الغذاء المتزن.
٢. تعدد اضرار تناول كميات كبيرة من اللحوم ومنتجاتها.
٣. توضح الإرشادات التي يجب اتباعها عند طهى الطعام.
٤. تعدد الطرق المختلفة لطهى الطعام.
٥. تذكر فوائد العصائر الطازجة.

٦. تشرح اضرار تناول المياه الغازية بكثرة.
٧. تعدد بدائل البروتين الحيوانى.
٨. تشرح فوائد تناول الاسماك.
٩. تعدد مخاطر تناول الوجبات السريعة.
١٠. تعطي أمثلة لأنواع الأطعمة التي يؤدى تناولها إلي التسمم بالأغذية.
١١. توضح ما يجب تناوله في حالة الاصابة ببعض الامراض.
١٢. تعطي أمثلة لمسببات السمنة.
١٣. تشرح فوائد تناول الخبز البلدى .
١٤. تعدد اهمية تناول قدر كافى من الماء يوميا.
١٥. توضح كيفية حماية افراد الاسرة من امراض سوء التغذية.

ثانيا الأهداف المهارية المعرفية:

١. تعدل السلوكيات الخاطئة فى تناول الطعام.
٢. تحلل بعض السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى السمنة.
٣. تجنب أفراد أسرتها الإصابة بامراض سوء التغذية.
٤. تجيد التنويع فى اعداد الوجبات.
٥. تصنف الغذاء الصحى المتزن.
٦. تحسن التصرف فى الامكانات المتاحة لاعداد طعام متوازن.
٧. تراعي الدقة عند اختيار وشراء الاحتياجات الاسرية.
٨. تلاحظ الوسائل التعليمية المستخدمة.

ثالثا الاهداف الوجدانية:

١. تحرص على التعرف على الإرشادات العامة لاعداد غذاء متزن.
٢. تتابع بإهتمام البرنامج لمعرفة المعلومات الكافية عن الوعى الغذائى.
٣. تبادر بالتعرف على الإجراءات المتبعة لاعداد وجبات تناسب الدخل الاسرى.
٤. تحرص على وجود وجبة غذائية من الاسماك مرة اسبوعيا.
٥. تشعر بالفخر لما تعلمته من أساليب اعداد غذاء متزن يناسب مواردالاسرة.
٦. تهتم بمعرفة الإرشادات المتبعة عند اعداد الوجبات فى حال اصابة احد افراد الاسرة بمرض ما.
٧. تهتم بتحذير أبنائها من خطورة تناول الوجبات السريعة.

٨. تقدر خطورة عدم التخطيط المسبق لمواجهة اعبائها الاقتصادية.

محتوي البرنامج: يتضمن البرنامج (٦) جلسات إرشادية لتنمية الوعى الغذائى لربات الأسر وتزويدها بطرق وأساليب اعداد غذاء صحى متزن بالموارد المتاحة لديها (ارشادات عامة عن جودة الغذاء، سلامة الغذاء، التغذية الصحية، ادراك الاعباء الاقتصادية، مواجهة الاعباء الاقتصادية).

المدي الزمني: إستغرق مدة البرنامج ثلاثة أسابيع وتقدم الجلسات بواقع (٢) جلسة فى الأسبوع (يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع) في الفترة من ٢٠٢٣/٥/١٤ : ٢٠٢٣/٦/٤، وذلك تبعاً لرغبات ربات الأسر عينة البحث التجريبية.

مكان تنفيذ البرنامج:تم عقد البرنامج في حجرة الإقتصاد المنزلي بمدرسة الزيتون الحديثة الاعدادية بنات منطقة الزيتون محافظة القاهرة.

الطرق والأساليب الإرشادية: اعتمد البرنامج على المحاضرات المدعمة بوسائل الإيضاح التي توضح عناصر الغذاء المتزن والطرق الصحية لاعداده وكيفية مواجهة الاعباء الاقتصادية الخاصة بنفقات الغذاءوأيضا الإجراءات المتبعة لتحقيق اهداف الاسرة فيما يخصبند الغذاء ، كما تم الإعتماد أيضا على أسلوب المناقشة والتقييم المرحل لكل جلسة لتأكيد التفاعل مع العينة التجريبية ولتقييم الفهم والإستيعاب.

تقييم البرنامج :

وإشتمل تقويم البرنامج على ما يلي:

تقييم قبلي (مبدئي): Initial evaluation

وقد تم إجراء التقييم القبلي علي ربات الأسر قبل تطبيق البرنامج، وذلك بتطبيق استبيان الوعي الغذائى واستبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية ، بهدف الوقوف على مستوي معلومات وخبرات ربات الأسر عينة البحث.

تقييم بنائي (مرحلي): Fromative evaluation

يستمر هذا التقييم طوال فترة تطبيق البرنامج ، حيث توجد في نهاية كل جلسة إرشادية من البرنامج اختبار مكون من مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالموضوع للتأكد من مدى إستيعاب ربات الأسر (عينة البحث التجريبية) لكل جلسة من جلسات البرنامج على حدة.

تقييم بعدي (نهائي): Summative evaluation

تم إجراء هذا التقييم عن طريق إعادة تطبيق استبيان الوعى الغذائى واستبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية على عينة الدراسة التجريبية وذلك بعد الإنتهاء من جلسات البرنامج الإرشادى لمقارنة النتائج القبلية والبعدية لقياس مدى التحسن في الوعي الذى تم تحقيقه من تطبيق البرنامج.

برنامج ارشادى لتنمية الوعى الغذائى لربة الاسرة و كيفية مواجتها للاعباء الاقتصادية فى ظل ارتفاع الاسعار

اهمية البرنامج:

الاسرة هى بذرة المجتمع لذا ترجع اهمية البرنامج الى زيادة الوعى لربة الاسرة مما ينعكس على تحسين الجانب الصحى والمادى للاسرة كلها وبالتالى المجتمع كله وذلك بتصحيح الممارسات الخاطئة و تدعيم الصحيحة والوعى باهمية التغذية السليمة ومعرفة بدائل الاطعمة وطرق الطهى الصحية والاحتياجات الغذائية

اعداد محتوى البرنامج:

يتضمن البرنامج ستة محاور رئيسية وهى (مستوى وعى المراة بجودة الغذاء- مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء- مستوي وعي المراة بالتغذية الصحية- مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية - مرحلة الاستعداد للمواجهة- مرحلة مواجهة الأعباء) قد استغرق هذا البرنامج (٦) جلسات وزمن كل جلسة من (ساعة ونصف – ساعتين) حسب كل جلسة ومدى استيعاب ربة الاسرة وتجاوبها وانعقدت الجلسات فى مراكز الصحة بمناطق الزيتون و مدينة السلام ومدينة العبور وتم توزيع الجلسات كالتالى:

الجلسة (١)

وعي المرأة بجودة الغذاء الغذاء:

هو اى طعام سائل او صلب او مجموعة من الاطعمة التى يتناولها الانسان وتؤدى وظيفة او اكثر كامداد الجسم بالطاقة و النشاط و النمو وبناء وتجديد الانسجة وتنظيم العمليات الحيوية بالجسم.

الاحتياجات الغذائية:

اقل كمية من العناصر الغذائية التى تحافظ على سلامة الجسم من المرض وتساعده على القيام بوظائفه الطبيعية.

التوصيات الغذائية المسموح بها:

كميات العناصر الغذائية المختلفة بحيث تزيد قليلا عن الاحتياجات الغذائية لمعظم الافراد لهذا اذا نقص الماخوذ من العناصر الغذائية عن التوصيات الغذائية هذا لا يعنى عدم الكفاية ولكن فى زيادة عن الاحتياجات الغذائية المطلوبة.

هناك حالات تحتاج الى تعديل فى التوصيات الغذائية المسموح بها منها الحالة الفسيولوجية وتشمل فترات الحمل والرضاعة وكبار السن والمراهق مع الاستعانة ببعض الصور التوضيحية.

الوعى الغذائى Nutrition Awareness: هو مدى معرفة الفرد بالعناصر الغذائية واهمية كل عنصر وكيفية الاستفادة والمحافظة عليه من الفقد اثناء عملية الطهى و التوصيات الغذائية من تلك العناصر وكيفية تخطيط الوجبات الغذائية للاستفادة منها فى تناول طعام صحى متوازن غذائيا.

الوجبة الغذائية السليمة: لابد ان تحتوى على اغذية (بناء و طاقة و وقاية) بناء متمثل فى البروتين سواء حيوانى او نباتى وطاقة متمثلة فى الكربوهيدرات والدهون والوقاية متمثلة فى الفيتامينات والاملاح المعدنية من الخضروات والفاكهة الطازجة.

التمارين الرياضية: ترجع اهمية التمارين الرياضية بفوائد من الناحية النفسية والترويح عن النفس باخراج الطاقة السلبية والحفاظ على الجسم وزيادة معدل حرق الدهون لذا ممارسة الرياضة مهمه جدا وابسطها رياضة المشى و الجرى.

الجلسة (٢)

وعي المرأة بسلامة الغذاء:

ويتضمن بمعرفة ربة الاسرة بالغذاء الصحى الخالى من اى مواد حافظة صناعية او مواد ملوثة وتفضيل استخدام الدهون الغير مشبعة والابتعاد تماما عن السمن النباتى وخاصة المهدرجة لما لها من اثار سلبية على الصحة وعرض لاحدث الابحاث الهامة فى هذه النقطة وكذلك التعرف على طرق الطهى الصحية السليمة مثل الشى و النى فى النى والسلق والبخار والابتعاد عن التسبيك والتحمير والاغذية السريعة و العصائر الصناعية والتوصية باهمية العصائر الطبيعية

الجلسة (٣)

وعي المراة بالتغذية الصحية:

حيث يجب ان يتناول الفرد ثلاث وجبات رئيسية وما بينهما من تصبيرات ولا يغفل اهمية تناول المياة على الريق وبين الوجبات وعرض احدث الابحاث التى تؤكد العلاقة بين تناول الوجبات

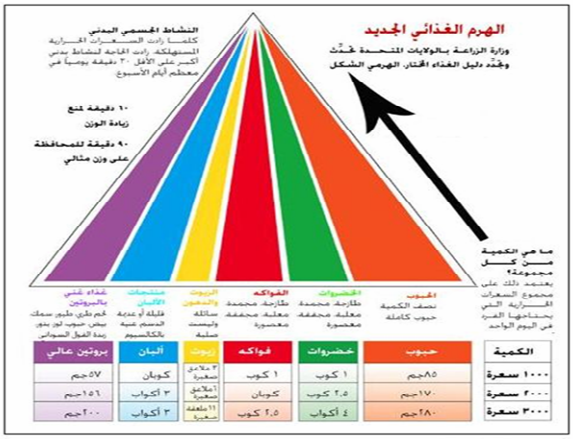
المتزنة كلها وبين التحصيل الدراسى والقدرة على التذكر والادراك وكذلك التنويع فى الوجبات واستخدام البدائل الصحيحة كالتالى:

وسائل تخطيط الوجبات الغذائية:

١- المجموعات الغذائية الاربعة: توضح النوعية فى جميع الوجبات وما بينها من التصبيرات.

- مجموعة البناء: مثل اللحوم- الطيور – الاسماك- البيض- البقول- المكسرات...
- مجموعة الوقاية: جميع الخضروات والفاكهة الطازجة والمطهيه - مجموعة الطاقة:النشويات مثل:
- الحبوب (الذرة- القمح –الشعير...)
- العجائن (الخبز بأنواعة – الفطائر- المكرونة- البسكويت...)
- الدرنات (البطاطس- القلقاس- البطاطا)
- الدهون
- مجموعة الالبان ومنتجاتها:اللبن والذبادى والجبن بانواعة

المرشد الغذائى اليومى:



جدول الوحدات التبادلية: يوضح حساب السعرات والعناصر الغذائية فى المجموعات الغذائية.وقسمت جميع الاغذية الى خمس مجموعات كل مجموعة تحتوى على وحدات متساوية فى القيمة الغذائية لتعطى الفرد فرصة كبيرة للتنويع والاختيار دون ملل وهذه الوحدات هى:

- وحدة الالبان ومنتجاتها
- وحدة البروتين وبديلاته
- وحدات الخضر والفواكهه وبديلاتها
- وحدات الخبز والحبوب وبديلاتها
- وحدات الزيوت والدهون وبديلاتها

فمثلا كوب لبن ٢٤٠ جرام = كوب ذبادى =٢ مثلث جبنة نستو = ٦٠ جرام جبنه قريش.

الجلسة (٤)

ادراك الاعباء الاقتصادية

يجب وضع قائمة بالمشتريات من المواد الغذائية قبل الذهاب للتسوق و تحديد المبلغ الازم اسبوعيا كذلك مدى ملائمة الاصناف المعدة مع الميزانية مع مراعاة تنفيذ بعض الوجبات السريعة في المنزل الحفاظ على ما تبقى من الطعام واستخدامة بعمل اصناف جديدة ومحاولة تلبية احتياجات من حولنامن العناصر الغذائية

الجلسة (٥)

الاستعداد للمواجهة غلاء الاسعار

يعد التفاؤل أمر ضروري في مواجهة أعباء الأسرة الاقتصادية ليس من الضروري ان يكون لدي الفرد امكانيات مادية مرتفعة لمواجهة الأسعار يمكن ذلك باستخدم أفكار جديدة لمواجهة الأعباء الاقتصادية.والسعي لمعرفة أفضل طرق وتخزين واعداد المواد الغذائية والتخطيط لحفظ بعض الخضروات في مواسمها حتي يتسني استخدامها عند ارتفاع أسعارها في مواسمها لتقليل الفاقد منهاو معرفة الجديد في طرق الطهي واعداد الوجبات الغذائية من الوسائل الاعلامية المختلفة وألاهتمام بقراءة البيانات المدونة علي المنتجات الغذائية قبل شراؤها وتغيير العادات الغذائية الخاطئة.

الجلسة (٦)

مواجهة الأعباء

يجب الحرص علي اعداد وجبات غذائية متكاملة العناصر الغذائية بأقل موارد ممكنة والاهتمام بمعرفة بدائل الأطعمة لعمل وجبات متوازنة تفي باحتياجات الجسم و تحوز رضا من حولي. كما يجب التنويع ألوان ومذاق وطرق طهي الوجبات الغذائية والاهتمام بتوفير الخضروات الطازجة لأفراد الأسرة باستمرار وألعمل علي تحديد بنود الانفاق والاقتصاد فيها قدر الامكان لتجنب

حدوث أعباء اقتصادية ومحاولة ادخار جزء من دخل الأسرة شهريا للطوارئ و وضع تصور لطرق مواجهة الأعباء الاقتصادية مستقبلا .

إجراءات الدراسة الميدانية:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة الأساسية وقوامها (٣٧٥) ربة أسرة وإستغرق التطبيق ثلاث شهور (من اول شهر يونيو حتى نهاية شهر سبتمبر من عام ٢٠٢٣) ، كما تم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة التجريبية وقوامها (٩٤) ربة أسرة واستغرق التطبيق ثلاثة أسابيع من ٢٠٢٣/٩/٣ : ٢٠٢٣/٩/٢٠، وتمت المعالجة الإحصائية بإستخدام الحاسب الآلي وقد استخدم برنامج (S.P.S.S) وذلك لإجراء الأساليب الإحصائية للتأكد من صحة الفروض.

النتائج تحليلها وتفسيرها

أولاً النتائج الوصفية للدراسة:

وصف العينة:

ا- وصف **العينة** الأساسية للبحث :

جدول (٥) وصف عينة البحث الأساسية (ن=٣٧٥)

البيان	الفئة	العدد	النسبة٪
المستوي التعليمي للزوجة	منخفض	٨٧	٢٣,٢٪
	متوسط	١١٩	٣١,٧٪
	عالي	١٦٩	٤٥,١٪
	المجموع	٣٧٥	١٠٠٪
السن	أقل من ٣٠ سنة	٩٦	٢٥,٦٪
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	١٤٨	٣٩,٥٪
	من ٤٠ سنة فأكثر	١٣١	٣٤,٩٪
	المجموع	٣٧٥	١٠٠٪
عمل الزوجة	تعمل	٢٣٤	٦٢,٤٪
	لا تعمل	١٤١	٣٧,٦٪
	المجموع	٣٧٥	١٠٠٪
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	١٣٤	٣٥,٧٪
	من ٤ أفراد إلي اقل من ٦ أفراد	١٧٨	٤٧,٥٪
	٦ أفراد فأكثر	٦٣	١٦,٨٪
	المجموع	٣٧٥	١٠٠٪
الدخل الشهري	منخفض	٩٦	٢٥,٦٪
	متوسط	١١٦	٣٠,٩٪
	مرتفع	١٦٣	٤٣,٥٪
	المجموع	٣٧٥	١٠٠٪

يتضح من جدول (٥) أن النسبة الاكبر لربات الاسر عينة البحث كانت للحاصلات علي شهادة عليا بنسبة ٤٥,١٪ ، تليهم الحاصلات على شهادة متوسطة بنسبة ٣١,٧٪ ، ثم يأتي في المرتبة الثالثة الحاصلات على شهادة منخفضة بنسبة ٢٣,٢٪

واتضح ايضا ان اغلب ربات الاسر عينة البحث تراوحت أعمارهن من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة بنسبة ٣٩,٥٪ ، بينما جاءت فى المرتبة الثانية التى كانت أعمارهن من ٤٠ سنة فأكثر بنسبة ٣٤,٩٪ ، وتاتى فى المرتبة الاخيرة التى كانت أعمارهن أقل من ٣٠ سنة بنسبة ٢٥,٦٪ .

وتبين ان النسبة الاعلى من ربات الاسر عينة البحث كانت للعاملات بنسبة ٦٢,٤٪ ، بينما يليها غير العاملات بنسبة ٣٧,٦٪ .

واتضح ان النسبة الاكثر كانت للاسر التى تراوح عدد أفرادها من ٤ أفراد لأقل من ٦ أفراد بنسبة ٤٧,٥٪ ، يليهم الأسر اللاتي كان عدد أفرادها أقل من ٤ أفراد بنسبة ٣٥,٧٪ ، وأخيرا كان عدد الأسر اللاتي كان عدد أفرادها من ٦ أفراد فأكثر بنسبة ١٦,٨٪ .

وتبين ان اغلب عينة البحث دخلهم مرتفع بنسبة ٤٣,٥٪ ، يليهم الدخل المتوسط بنسبة ٣٠,٩٪ ، ثم يأتي في المرتبة الثالثة الدخل المنخفض بنسبة ٢٥,٦٪ .

ب- وصف العينة التجريبية للبحث

جدول (٦) وصف عينة البحث التجريبية (ن=٩٤)

البيان	الفئة	العدد	النسبة٪
المستوي التعليمي للزوجة	منخفض	٤٦	٤٨,٩٪
	متوسط	٣٠	٣١,٩٪
	عالى	١٨	١٩,١٪
	المجموع	٩٤	١٠٠٪
السن	أقل من ٣٠ سنة	٤٠	٤٢,٦٪
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٣٣	٣٥,١٪
	من ٤٠ سنة فأكثر	٢١	٢٢,٣٪
	المجموع	٩٤	١٠٠٪
عمل الزوجة	تعمل	٣٥	٣٧,٢٪
	لا تعمل	٥٩	٦٢,٨٪
	المجموع	٩٤	١٠٠٪
عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد	٢٠	٢١,٣٪
	من ٤ أفراد إلي اقل من ٦ أفراد	٣٢	٣٤٪
	٦ أفراد فأكثر	٤٢	٤٤,٧٪
	المجموع	٩٤	١٠٠٪
الدخل الشهري	منخفض	٤٥	٤٧,٩٪
	متوسط	٢٨	٢٩,٨٪
	مرتفع	٢١	٢٢,٣٪
	المجموع	٩٤	١٠٠٪

يتضح من جدول (٦) أن النسبة الاعلى من ربات الاسر عينة البحث التجريبية كانت للحاصلات علي شهادة منخفضة بنسبة ٤٨,٩٪ ، يليهم الحاصلات على شهادة متوسطة بنسبة ٣١,٩٪ ، ثم يأتي في المرتبة الثالثة الحاصلات على شهادة عليا بنسبة ١٩,١٪ .

كما تبين ان النسبة الاكثرمن ربات الاسر عينة البحث التجريبية كانت أعمارهن أقل من ٣٠ سنة بنسبة ٤٢,٦٪ ، تليها النسبة التى تراوحت أعمارهن من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة بنسبة ٣٥,١٪ ، وتاتى فى المرتبة الاخيرة التى كانت أعمارهن من ٤٠ سنة فأكثر بنسبة ٢٢,٣٪ .

واتضح ان نسبة ربات الاسر غير عاملات اعلى بنسبة ٦٢,٨٪ ، بينما تليها العاملات بنسبة ٣٧,٢٪ . وكانت الأسر عينة البحث التجريبية التى كان عدد أفرادها من ٦ أفراد فأكثر هى الاعلى بنسبة ٤٤,٧٪ ، يليهم الأسر اللاتي تراوح عدد أفرادها من ٤ أفراد لأقل من ٦ أفراد بنسبة ٣٤٪ ، وأخيرا كان عدد الأسر اللاتي كان عدد أفرادها أقل من ٤ أفراد بنسبة ٢١,٣٪ .

كما تبين ان النسبة الاعلى من عينة البحث التجريبية كان دخلهم منخفض بنسبة ٤٧,٩٪ ، يليهم ذوالدخل المتوسط بنسبة ٢٩,٨٪ ، ثم يأتي في المرتبة الثالثة الدخل المرتفع بنسبة ٢٢,٣٪ .

٢- الوزن النسبي لمحاور استبيان الوعى الغذائى :

جدول (٧) الوزن النسبي لأولوية محاور الوعي الغذائي

	الوزن النسبي	النسبة المئوية٪	الترتيب
مستوي وعي المرأة بجودة الغذاء	٤٥٥	٣٣,٧٪	الثاني
مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء	٤٩٣	٣٦,٥٪	الأول
مستوي وعي المرأة بالتغذية الصحية	٤٠٢	٢٩,٨٪	الثالث
المجموع	١٣٥٠	١٠٠٪	

يتضح من الجدول أن أولوية محاور الوعي الغذائي كانت الوعي بسلامة الغذاء بنسبة ٣٦,٥٪ ، يليه في المرتبة الثانية الوعي بجودة الغذاء بنسبة ٣٣,٧٪ ، ويأتي في المرتبة الثالثة الوعي بالتغذية الصحية بنسبة ٢٩,٨٪ .

٣- الوزن النسبي لمحاور استبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية :

جدول (٨) الوزن النسبي للادارة المالية للاسرة

مواجهة الاعباء الاقتصادية	الوزن النسبي	النسبة المئوية٪	الترتيب
ادراك الاعباء الاقتصادية	٣٦٠	٣٢,٤٪	الثاني
الاستعداد للمواجهة	٣٤٥	٣١,١٪	الثالث
مواجهة الاعباء	٤٠٥	٣٦,٤٪	الاول
المجموع	١١١٠	١٠٠٪	

يتضح من جدول (٨) ان مواجهة الاعباء يحتل المرتبة الاولى بنسبة ٣٦,٤٪ يليه ادراك الاعباء الاقتصادية ويحتل المرتبة الثانية بنسبة٣٢,٤٪ بينما احتل الاستعداد للمواجهة المرتبة الثالثة والاخيرة بنسبة ٣١,١٪.

ثانيا : النتائج في ضوء فروض البحث :

الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إستجابات الزوجات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء،الوعى بسلامة الغذاء،الوعى بالتغذية الصحية) تبعا لمتغيرات الدراسة (المستوى التعليمى للزوجة سن الزوجة،عمل الزوجة،عدد افراد الاسرة،الدخل الشهرى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات إستجابات الزوجات عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير (المستوى التعليمى للزوجة)، وتحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف علي دلالة الفروق في الوعى الغذائى تبعاً لمتغيرات (سن الزوجة،عمل الزوجة،عدد افراد الاسرة،الدخل الشهرى) ، واختبار LSD لإيجاد اتجاه الفروق في حالة وجودها لمتغيرات (سن الزوجة،عمل الزوجة،عدد افراد الاسرة،الدخل الشهرى) والجداول من رقم (٩) إلى رقم (١٧) توضح ذلك .

جدول (٩) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير المستوى التعليمى للزوجة (ن=٣٧٤)

الوعى الغذائى	مستوى تعليم الزوجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الوعى بجودة الغذاء	بين المجموعات	٢٤٤١٢,٣٦٦	٢	١٢٢٠٦,١٨٣	٦٢,٧٢٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٢٣٨٧,٠٨٢	٣٧٢	١٩٤,٥٨٩		
	المجموع	٩٦٧٩٩,٤٤٨	٣٧٤			
الوعى بسلامة الغذاء	بين المجموعات	٢٣٤٦٢,٧٠٥	٢	١١٧٣١,٣٥٣	٤٣,٨٧١	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٩٩٤٧٥,٠٧٤	٣٧٢	٢٦٧,٤٠٦		
	المجموع	١٢٢٩٣٧,٧٧٩	٣٧٤			
الوعى بالتغذية الصحية	بين المجموعات	٢٣١١٢,٥٢١	٢	١١٥٥٦,٢٦١	٣٨,٧٨٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١١٠٨٣١,٠٠٧	٣٧٢	٢٩٧,٩٣٣		
	المجموع	١٣٣٩٤٣,٥٢٨	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٢٧٨٠,٦٤٨	٢	١١٣٩٠,٣٢٤	٥٤,٧٤٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٧٣٩٢,٦١٦	٣٧٢	٢٠٨,٠٤٥		
	المجموع	١٠٠١٧٣,٢٦٤	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات اربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير المستوى التعليمى للزوجة حيث قيمة (ف) دالة

عند مستوى دلالة ٠,٠١ . ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير المستوى التعليمى الزوجة (ن=٣٧٤)

الوعى الغذائى	مستوى تعليم الزوجة			
الوعى بجودة الغذاء	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ١٥,٢٨٩	متوسط م = ٢٠,١٣٦	عالي م = ٢٨,٥٢١
	منخفض	-		
	متوسط	٤,٨٤٧ **	-	
	عالي	١٣,٢٣٢ **	٨,٣٨٥ **	-
الوعى بسلامة الغذاء	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ٢٠,٣٣١	متوسط م = ٢٦,٠٢٤	عالى م = ٣٧,١٥٢
	منخفض	-		
	متوسط	٥,٦٩٣ **	-	
	عالي	١٦,٨٢١ **	١١,١٢٨ **	-
الوعى بالتغذية الصحية	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ٢٠,٠٢١	متوسط م = ٢٢,١٥٢	عالى م = ٢٨,١٤٩
	منخفض	-		
	متوسط	٢,١٣١ *	-	
	عالي	٨,١٢٨ **	٥,٩٩٧ **	-
الاستبيان ككل	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ٤١,٠١٩	متوسط م = ٤٣,٦٦٢	عالى م = ٥٩,٥٢١
	منخفض	-		
	متوسط	٢,٦٤٣ *	-	
	عالي	١٨,٥٠٢ **	١٥,٨٥٩ **	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعا لتعليم الزوجة كان لصالح مستوي التعليم الاعلي ثم لصالح المستوي المتوسط ثم ياتي المستوي المنخفض في الترتيب الاخير ، وأظهرت هذه النتيجة تفوق المستوي التعليمي العالي ويرجع ذلك إلي كلما ارتفع المستوي التعليمي لربات الاسر كلما اصبحت أكثر وعيا بجودة واختيار الغذاء المتزن وايضا اكثر وعيا بطرق سلامة الغذاء والتغذية الصحية.

وهذا يتفق مع دراسة آية أبو سليم (٢٠١٨) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية بين المستوي التعليمي لربو الأسرة والأمن الغذائي لأسرتها وأيضا تتفق مع دراسة رشا منصور (٢٠١٦) التي توصلت الي تأثير الشراء الرشيد في محور الأغذية بالمستوي التعليمي لربات الأسر لصالح المستوي التعليمي

المرتفع واتفقت النتائج أيضا مع دراسة أميرة حسن ، رضا عبد النبي (٢٠١٥) التي أوضحت وجود فروق دالة احصائيا بين المستوي التعليمي للأم والثقافة الغذائية لصالح التعليم العالي ومع دراسة (Benta, etal.,2012) التي أوضحت ايضا وجود علاقة دالة احصائيا بين المستوي التعليمي للأم وزيادة المعلومات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية لديها.

جدول (١١) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن= ٣٧٤)

الوعى الغذائى	سن الزوجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الوعى بجودة الغذاء	بين المجموعات	٢٣٠٤٧,١٣٨	٢	١١٥٢٣,٥٦٩	٣٧,٩٢٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١١٣٠٣٧,١٦٩	٣٧٢	٣٠٣,٨٦٣		
	المجموع	١٣٦٠٨٤,٣٠٧	٣٧٤			
الوعى بسلامة الغذاء	بين المجموعات	٢٤٦٥٦,٩٧٨	٢	١٢٣٢٨,٤٨٩	٦٩,٢٣٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٦٦٢٣٩,١٤٥	٣٧٢	١٧٨,٠٦٢		
	المجموع	٩٠٨٩٦,١٢٣	٣٧٤			
الوعى بالتغذية الصحية	بين المجموعات	٢٣٣٣٠,٣٣٩	٢	١١٦٦٥,١٧٠	٤١,٨٥٥	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٠٣٦٧٧,٣٤٨	٣٧٢	٢٧٨,٧٠٣		
	المجموع	١٢٧٠٠٧,٦٨٧	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٣٦٤٣,١٧٨	٢	١١٨٢١,٥٨٩	٤٦,٨٢٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٩٣٩١٨,٥٤٣	٣٧٢	٢٥٢,٤٦٩		
	المجموع	١١٧٥٦١,٧٢١	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لسن الزوجة

ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن=٣٧٤)

الوعى الغذائى	سن الزوجة			
الوعى بجودة الغذاء	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ١٧,٠٠٦	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ١٩,٥٤٨	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٢٥,١٤٠
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٢,٥٤٢	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	٨,١٣٤	٥,٥٩٢	-
الوعى بسلامة الغذاء	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ١٨,٤٥٢	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٢٥,٥١٠	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٣٣,٣٠١
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٧,٠٥٨	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	١٤,٨٤٩	٧,٧٩١	-
الوعى بالتغذية الصحية	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ٤٢,٣١٦	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٥١,٤٩٨	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٦٢,٢٢٧
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٩,١٨٢	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	١٩,٩١١	١٠,٧٢٩	-
الاستبيان ككل	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ٧٧,٧٧٤	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٩٦,٥٥٦	من ٤٠ سنة فأكثر م = ١٢٠,٦٦٨
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	١٨,٧٨٢	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	٤٢,٨٩٤	٢٤,١١٢	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات الزوجات عينة البحث في الوعى الغذائى تبعا لسن الزوجة كان لصالح المرحلة العمرية من ٤٠ سنة فأكثر ثم لصالح المرحلة العمرية من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة ثم ياتي في الترتيب الاخير المرحلة العمرية من أقل من ٣٠ سنة ، ويرجع ذلك الي أن الزوجات التي تتروح أعمارهم ما بين ٤٠ سنة فأكثر يكون وعيهن الغذائى أكثر وتكونن ذات خبرة واستقرار في اتخاذ القرارات الخاصة بتغذية افراد اسرتها حيث تتميز هذا المرحلة بالعقلانية والرشد في كافة نواحى الحياة ، فكلما تقدمت الزوجة في العمر كلما ازداد وعيها واصبح لديها القدر الملائم من المعرفة والثقافة والخبرات والقدرات والمهارات الذي يمكنها من تحسين نوعية حياتها اليومية وحياة أسرتها وهذا ما اتفق مع دراسة آية أبو سليم (٢٠١٨) التي توصلت الي وجود علاقة ارتباطية بين سن ربة الأسرة والأمن الغذائي لأفراد أسرتها بينما

اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة هبة الله شعيب (٢٠١٨) حيث توصلت النتائج الي أنه لا توجد دلالة بين سن ربة الأسرة وسلوكها الشرائي للسلع الغذائية.

جدول (١٣) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير عمل الزوجة (ن= ٣٧٤)

الوعى الغذائى	عمل الزوجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الوعى بجودة الغذاء	تعمل	٢٦,٦٣٤	٢,٩٥١	٢٣٤	٣٧٣	١٠,٥٥٩	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	١٤,٣٥٨	١,٣٣٢	١٤١			
الوعى بسلامة الغذاء	تعمل	٣٤,٤٣١	٣,٠٣٨	٢٣٤	٣٧٣	١٣,٦٣٧	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٢٢,١٧٦	٢,١٤٥	١٤١			
الوعى بالتغذية الصحية	تعمل	٦٤,٠٦٢	٥,١٩٦	٢٣٤	٣٧٣	١٦,٣٢٦	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٤٧,٧٤١	٤,٣٠١	١٤١			
الاستبيان ككل	تعمل	١٢٥,١٢٧	٩,٣٦١	٢٣٤	٣٧٣	٣٦,٣١٢	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٨٤,٢٧٥	٧,٢١٠	١٤١			

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة فى متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء ، الوعى بسلامة الغذاء ، الوعى بالتغذية الصحية) عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح العاملات ويدل ذلك علي أن المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة أكثر معرفه واهتمام فيما يتعلق بصحة وسلامة أفراد أسرتها وبالتالي تختار المنتجات التى تؤدي الغرض منه بأعلي فائدة وأقل ضرر ويتحقق ذلك من خلال الوعى الغذائى لديها ، ويرجع ذلك ايضا إلى اكتساب ربات الاسر العاملات خبرات مختلفة نتيجة خروجها للعمل وارتفاع مستوي الوعي لديها بالمقارنة بربات الاسر غير العاملات وهذا ما يتفق مع دراسة رشا منصور (٢٠١٦) التي توصلت الي تفوق ربات الأسر العاملات في محاور الشراء الرشيد بجميع مجالاته واختلفت مع نتائج دراسة آية سليم (٢٠١٨) التي توصلت الي أنه لاتوجد فروق بين ربات الأسر العاملات وغير العاملات في الأمن الغذائي.

جدول (١٤) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير عدد افراد الاسرة(ن= ٣٧٤)

الوعى الغذائى	عدد أفراد الاسرة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الوعى بجودة الغذاء	بين المجموعات	٢٢٤٢٤,٣٠٧	٢	١١٢١٢,١٥٣	٣٠,٧٩٠	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٣٥٤٦٣,٩٥٧	٣٧٢	٣٦٤,١٥٠		
	المجموع	١٥٧٨٨٨,٢٦٤	٣٧٤			
الوعى بسلامة الغذاء	بين المجموعات	٢٤٠٦٨,٨٢٥	٢	١٢٠٣٤,٤١٢	٥٤,٨٧٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٨١٥٨٢,٥٤٧	٣٧٢	٢١٩,٣٠٨		
	المجموع	١٠٥٦٥١,٣٧٢	٣٧٤			
الوعى بالتغذية الصحية	بين المجموعات	٢٢٥٨٥,٢٢٣	٢	١١٢٩٢,٦١٢	٣٢,٤٥٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٢٩٤١٩,٨١٣	٣٧٢	٣٤٧,٩٠٣		
	المجموع	١٥٢٠٠٥,٠٣٦	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٣٠٣٨,٦٨٢	٢	١١٥١٩,٣٤١	٦٠,٦٨٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٠٦١٠,٣٢٨	٣٧٢	١٨٩,٨١٣		
	المجموع	٩٣٦٤٩,٠١٠	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات الزوجات عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً عدد أفراد الاسرة

ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (١٥) يوضح ذلك .

جدول (١٥) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير عدد أفراد الاسرة (ن=٣٧٤)

الوعى الغذائى	عدد أفراد الاسرة			
الوعى بجودة الغذاء	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٢٧,٢٢٧	من ٤ أفراد إلي اقل من ٦ أفراد م = ٢١,٥٣٠	٦ أفراد فأكثر م = ١٩,١١٣
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	٥,٦٩٧**	-	
	٦ أفراد فأكثر	٨,١١٤**	٢,٤١٧*	-
الوعى بسلامة الغذاء	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٣١,٢٩٢	من ٤ أفراد إلي اقل من ٦ أفراد م = ٢٤,٤٥٦	٦ أفراد فأكثر م = ١٧,٣٠٩
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	٦,٨٣٦**	-	
	٦ أفراد فأكثر	١٣,٩٨٣**	٧,١٤٧**	-
الوعى بالتغذية الصحية	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٥٥,٣٣٢	من ٤ أفراد إلي اقل من٦أفراد م = ٤٠,١٢٩	٦ أفراد فأكثر م = ٣٨,٠٥٣
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	١٥,٢٠٣**	-	
	٦ أفراد فأكثر	١٧,٢٧٩**	٢,٠٧٦*	-
الاستبيان ككل	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ١١٣,٨٥١	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد م = ٨٦,١١٥	٦ أفراد فأكثر م = ٧٤,٤٧٥
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	٢٧,٧٣٦**	-	
	٦ أفراد فأكثر	٣٩,٣٧٦**	١١,٦٤٠**	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعا لعدد أفراد الأسرة كان لصالح الأسر التي عددها أقل من ٤ أفراد ثم لصالح الأسر التي عددها من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد ثم ياتي في الترتيب الاخير الأسر التي عددها٦ أفراد فأكثر ، وأظهرت هذه النتيجة انه كلما قل عدد أفراد الأسرة كلما كان الوعى الغذائى أقوي حيث تتميز الاسر صغيرة الحجم اتاحة الوقت والطاقة لربة الاسرة لتنمية معارفها ومعلوماتها مما يجعلها أكثر وعي بجودة وسلامة الغذاء والتغذية الصحية لافراد اسرتها.

وهذا ما اتفق مع دراسة هند علي ، فاطمة الزهري (٢٠٢١) التي توصلت الي أنه كلما زاد عدد الأبناء قل اهتمام الوالدين بحصول أولادهم علي العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

جدول (١٦) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير عدد الدخل الشهرى (ن= ٣٧٤)

الوعى الغذائى	الدخل الشهري	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الوعى بجودة الغذاء	بين المجموعات	٢٣٨٦٥,٢١١	٢	١١٩٣٢,٦٠٦	٥٠,٨١٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٨٧٣٥٠,٨٥١	٣٧٢	٢٣٤,٨١٤		
	المجموع	١١١٢١٦,٠٦٢	٣٧٤			
الوعى بسلامة الغذاء	بين المجموعات	٢٢٧٧٩,٤٨١	٢	١١٣٨٩,٧٤٠	٣٤,٦٢٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٢٢٣٥٧,٨٠٥	٣٧٢	٣٢٨,٩١٩		
	المجموع	١٤٥١٣٧,٢٨٦	٣٧٤			
الوعى بالتغذية الصحية	بين المجموعات	٢٢٨٣٩,٨٨٧	٢	١١٤١٩,٩٤٣	٥٦,٠٤٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٥٧٩٨,٩٠٩	٣٧٢	٢٠٣,٧٦١		
	المجموع	٩٨٦٣٨,٧٩٦	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٢٩٠٠,٠٤٧	٢	١١٤٥٠,٠٢٣	٥٧,٤٠٢	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٤٢٠٢,٨٩٠	٣٧٢	١٩٩,٤٧٠		
	المجموع	٩٧١٠٢,٩٣٧	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً الدخل الشهري.

ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (١٧) يوضح ذلك

جدول (١٧) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعاً لمتغير الدخل الشهرى (ن=٣٧٤)

الوعى الغذائى	الدخل الشهري	الدخل الشهري		
		منخفض م = ١٢,٣٦٩	متوسط م = ١٨,٢٠١	مرتفع م = ٢٦,٣١٢
الوعى بجودة الغذاء	منخفض	-		
	متوسط	٥,٨٣٢*	-	
	مرتفع	١٣,٩٤٣**	٨,١١١**	-
الوعى بسلامة الغذاء	الدخل الشهري	منخفض م = ٢٢,٠٧٩	متوسط م = ٢٤,٢٤٣	مرتفع م = ٣٥,٥٥٨
	منخفض	-		
	متوسط	٢,١٦٤	-	
	مرتفع	١٣,٤٧٩**	١١,٣١٥**	-
الوعى بالتغذية الصحية	الدخل الشهري	منخفض م = ٤٣,٣٩٦	متوسط م = ٥٤,٥٦٠	مرتفع م = ٦١,١٧٧
	منخفض	-		
	متوسط	١١,١٦٤*	-	
	مرتفع	١٧,٧٨١**	٦,٦١٧**	-
الاستبيان ككل	الدخل الشهري	منخفض م = ٧٧,٨٤٤	متوسط م = ٩٧,٠٠٤	مرتفع م = ١٢٣,٠٤٧
	منخفض	-		
	متوسط	١٩,١٦٠*	-	
	مرتفع	٤٥,٢٠٣**	٢٦,٠٤٣**	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى تبعا للدخل الشهري كان لصالح الاسر ذات الدخل المرتفع ثم لصالح الاسر ذات الدخل متوسط ثم ياتي مستوي الدخل المنخفض في الترتيب الاخير ، وأظهرت هذه النتيجة أنه بارتفاع مستويات دخول الأسر يزداد الوعى الغذائى لديهم ويرجع ذلك الي الدور الهام الذي يلعبه مستوى دخل الأسرة الشهري في تحديد درجة إقبالها على شراء الاغذية الصحية متكاملة العناصر الغذائية وذات جودة عالية.

وهذا ما يتفق مع دراسة (Mahgoub,etal.,2007) ودراسة Eun-Suil Choi (etal.,2008) التي أكدت علي وجود فروق دالة احصائيا في المعلومات والسلوكيات الغذائية تبعا للدخل الشهريللأسرة لصالح الدخل المرتفع.

كما اتفقت النتائج مع دراسة آية سليم (٢٠١٨) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية بين الدخل الشهري للأسرة وازدياد الوعي بالأمن الغذائي.

واختلفت النتائج مع دراسة أميرة حسن ، رضا عبد النبي (٢٠١٥) التي أوضحت وجود فروق دالة احصائيا في الثقافة الغذائية تبعا لمستوي الدخل لصالح فئة الدخل المتوسط.

ملخص نتائج الفرض الاول:

- توجد فروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره االثلاثة (الوعى بجودة الغذاء- الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذبة الصحية) تبعا لتعليم الزوجة لصالح مستوي التعليم الاعلي ٠
- توجد فروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء- الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذبة الصحية) تبعا لسن الزوجة كان لصالح المرحلة العمرية من ٤٠ سنة فأكثر ٠
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة فى متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء- الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذبة الصحية) لصالح العاملات٠
- توجد فروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء- الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذبة الصحية) تبعا لعدد أفراد الأسرة لصالح الأسر التي عددها أقل من ٤ أفراد٠
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء- الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذبة الصحية) تبعاً للدخل الشهري لصالح الاسر ذات الدخل المرتفع٠

من خلال ما سبق يتضح تحقق الفرض الاول

الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إستجابات ربات الاسر ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) تبعا لمتغيرات الدراسة (المستوى التعليمى للزوجة ،سن الزوجة،عمل الزوجة،عدد افراد الاسرة،الدخل الشهرى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار (ت) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات إستجابات الزوجات عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير (المستوى التعليمى للزوجة)،وتحليل التباين لإيجاد قيمة (ف) للوقوف علي دلالة الفروق في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغيرات (سن الزوجة،عمل الزوجة،عدد افراد الاسرة،الدخل الشهرى)،واختبار LSD

لإيجاد اتجاه الفروق في حالة وجودها لمتغيرات (سن الزوجة،عمل الزوجة، عدد افراد الاسرة،الدخل الشهرى) والجداول من رقم (١٨) إلى رقم (٢٦) توضح ذلك .

جدول (١٨) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير المستوى التعليمى للزوجة (ن=٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	مستوى تعليم الزوجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	بين المجموعات	٢٢٣٢١,٤٩٨	٢	١١١٦٠,٧٤٩	٤٥,٨٧٢	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٩٠٥٠٧,٦٨٢	٣٧٢	٢٤٣,٣٠٠		
	المجموع	١١٢٨٢٩,١٨٠	٣٧٤			
مرحلة الاستعداد للمواجهة	بين المجموعات	٢٠١٧٩,٧٤٨	٢	١٠٠٨٩,٨٧٤	٣٠,١٦١	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٢٤٤٤٥,٣٩٦	٣٧٢	٣٣٤,٥٣١		
	المجموع	١٤٤٦٢٥,١٤٤	٣٧٤			
مرحلة مواجهة الاعباء	بين المجموعات	٢٤٢٩٤,٥٤١	٢	١٢١٤٧,٢٧١	٥٩,٨٧٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٥٤٦٦,٠٥٥	٣٧٢	٢٠٢,٨٦٦		
	المجموع	٩٩٧٦٠,٥٩٦	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٢٦٤٠,٩٠٣	٢	١١٣٢٠,٤٥١	٥١,٨٣٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٨١٢٤٠,١٦١	٣٧٢	٢١٨,٣٨٨		
	المجموع	١٠٣٨٨١,٠٦٤	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير المستوى التعليمى للزوجة حيث قيمة (ف) دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ . ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (١٩) يوضح ذلك

جدول (١٩) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير المستوى التعليمى الزوجة (ن=٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	مستوى تعليم الزوجة			
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ١٩,٤٣٦	متوسط م = ٢٦,٢١٤	عالى م = ٣٣,٣٣٠
	منخفض	-		
	متوسط	٦,٧٧٨**	-	
	عالي	١٣,٨٩٤**	٧,١١٦**	-
مرحلة الاستعداد للمواجهة	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ١٩,٠٩٨	متوسط م = ٢١,١٥٦	عالى م = ٣٠,٨٨٨
	منخفض	-		
	متوسط	٢,٠٥٨*	-	
	عالي	١١,٧٩٠**	٩,٧٣٢**	-
مرحلة مواجهة الاعباء	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ٢٥,٨٥٢	متوسط م = ٣٢,١٢٦	عالى م = ٤٠,٣٩٢
	منخفض	-		
	متوسط	٦,٢٧٤**	-	
	عالي	١٤,٥٤٠**	٨,٢٦٦**	-
الاستبيان ككل	المستوي التعليمي للزوجة	منخفض م = ٦٤,٣٨٦	متوسط م = ٧٩,٤٩٦	عالى م = ١٠٤,٦١٠
	منخفض	-		
	متوسط	١٥,١١٠**	-	
	عالي	٤٠,٢٢٤**	٢٥,١١٤**	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعا لتعليم الزوجة كان لصالح مستوي التعليم الاعلي ثم لصالح المستوي المتوسط ثم ياتي المستوي المنخفض في الترتيب الاخير ، وأظهرت هذه النتيجة تفوق المستوي التعليمي العالي ويرجع ذلك إلي كلما ارتفع المستوي التعليمي لربات الاسر كلما اصبحت قادرة على مواجهة الاعباء الاقتصادية التى تواجهها وتستطيع تخطيط دخل الاسرة المالى بحيث تتخطى هذه الاعباء وتحقق اهداف الاسرة وتسد احتياجاتها ومتطلباتها.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة كل من حنان يوسف ، شيرين فرحات (٢٠١٢) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ادارة الدخل و المستوي التعليمي لربة الأسرة ، ومع دراسة سلوي عيد (٢٠١٧) التي أثبتت وجود فروق دالة احصائيا بين ربات الأسر في ادارة الدخل لصالح ربات الأسر ذات المستوي التعليمي العالي واتفقت النتائج أيضا مع دراسة رشا منصور (٢٠١٥) ودراسة Betle &

(Mason,2017) بوجود تأثير كبير للمستوي التعليمي لربة الأسرة علي ادارة الدخل المالي للأسرة واختلفت النتائج مع دراسة هناء علام وآخرون (٢٠٢١) حيث توصلت الي عدم وجود فروق في ادارة الضغوط باختلاف المستوي التعليمي.

جدول (٢٠) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن= ٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	سن الزوجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	بين المجموعات	٢١٦٥٥,٢٠٣	٢	١٠٨٢٧,٦٠٢	٣٥,٩٤٣	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١١٢٠٦٢,٠٨٤	٣٧٢	٣٠١,٢٤٢		
	المجموع	١٣٣٧١٧,٢٨٧	٣٧٤			
مرحلة الاستعداد للمواجهة	بين المجموعات	٢٢٦٨٤,١٠٢	٢	١١٣٤٢,٠٥١	٥٢,٧١٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٨٠٠٣٧,٥٢١	٣٧٢	٢١٥,١٥٥		
	المجموع	١٠٢٧٢١,٦٢٣	٣٧٤			
مرحلة مواجهة الاعباء	بين المجموعات	٢٢٩٧٥,٠٥٥	٢	١١٤٨٧,٥٢٨	٣٦,٩٩٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١١٥٥٠١,٢٩٩	٣٧٢	٣١٠,٤٨٧		
	المجموع	١٣٨٤٧٦,٣٥٤	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٢٣٥٧,٨٢٤	٢	١١١٧٨,٩١٢	٤٦,٥٠٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٨٩٤١٩,٩١٦	٣٧٢	٢٤٠,٣٧٦		
	المجموع	١١١٧٧٧,٧٤٠	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لسن الزوجة ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (٢١) يوضح ذلك .

جدول (٢١) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير سن الزوجة (ن=٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	سن الزوجة			
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ١٩,٠٠١	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٢١,٢٦٣	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٣٠,٤٠٥
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٢,٢٦٢	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	١١,٤٠٤	٩,١٤٢	-
مرحلة الاستعداد للمواجهة	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ١٦,٣٢٠	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٢٢,٣٦١	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٢٧,٤٤٤
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٦,٠٤١	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	١١,١٢٤	٥,٠٨٣	-
مرحلة مواجهة الاعباء	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ٢٨,٠٢٩	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٣٠,٧٥٥	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٣٧,٩٤٨
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	٢,٧٢٦	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	٩,٩١٩	٧,١٩٣	-
الاستبيان ككل	السن	أقل من ٣٠ سنة م = ٦٣,٢٥٠	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة م = ٧٤,٣٧٩	من ٤٠ سنة فأكثر م = ٩٥,٧٩٧
	أقل من ٣٠ سنة	-		
	من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة	١١,٠٢٩	-	
	من ٤٠ سنة فأكثر	٣٢,٤٤٧	٢١,٤١٨	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعا لسن الزوجة كان لصالح المرحلة العمرية من ٤٠ سنة فأكثر ثم لصالح المرحلة العمرية من ٣٠ سنة لأقل من ٤٠ سنة ثم ياتي في الترتيب الاخير المرحلة العمرية من أقل من ٣٠ سنة ، ويرجع ذلك الي أن الزوجات التي تتزواج أعمارهم ما بين ٤٠ سنة فأكثر يكونن اكثر وعي بالطرق المختلفة لمواجهة الاعباء التى تواجههاعامة ومواجهة الاعباء الاقتصادية خاصة وتكونن ذات خبرة واستقرار في اتخاذ القرارات الخاصة بتخطيط دخلها المالى حيث تتميز هذا المرحلة بالعقلانية والرشد في كافة نواحى الحياة ، فكلما تقدمت الزوجة في العمر كلما ازداد وعيها واصبح لديها القدر الملائم من المعرفة والثقافة والخبرات والقدرات والمهارات الذي يمكنها من تحسين نوعية حياتها اليومية وحياة أسرتها.

وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من ريهام السعيد (٢٠٢٢) التي أوضحت فروق ذات دلالة احصائية في ادارة الأم للضغوط الأسرية باختلاف متغير السن ، ومع دراسة آية سليم (٢٠١٨)التي أوضحت أنه كلما زاد سن ربة الأسرة كلما زاد وعيها بادارة أولويات الاستهلاك وأوضحت أيضا وجود علاقة ارتباطية بين سن ربة الأسرة واجمالي الأمن الاقتصادي الأسري.

واتفقت أيضا نتائج الدراسة مع دراسة ايمان دراز (٢٠١٥) التي أوضحت أن حداثة سن الأم يخفض من المستوي المهاري لها تجاه القيام بأنشطة الحياة اليومية لأبنائها وأسرتها ، وأيضا مع دراسة ريهام السعيد (٢٠٢١) التي أثبتت وجود فروق دالة احصائيا لصالح الفئة العمرية ٤٠ سنة فأكثر ، ودراسة حنان يوسف و شيرين فرحات (٢٠١٢) التي أثبتتوجود علاقة ارتباطية موجبة بين ادارة الدخل وعمر ربة الأسرة ، وأيضا اتفقت مع دراسة دعاء متولي و سلوي ناصر (٢٠٢٢) ودراسة نجوي اللحياني (٢٠١٥) ، ودراسة فاطمة أبو عاصي (٢٠١٥) في وجود فروق لأفراد العينة في الوعي بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة تبعا لمتغير السن لصالح السن الأكبر ، ومع دراسة حنان أبو صبري وآخرون (٢٠١٩) ودراسة دنيا زكي (٢٠٢١) حيث أوضحت نتائج دراستهن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين السيدات في قرارات الشراء لصالح السن الأكبر.

بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من هيام شاهين وآخرون (٢٠١٥) التي أثبتت عدم وجود علاقة بين ادارة الضغوط وسن ربة الأسرة ، ومع دراسة ابراهيم المتولي (٢٠١٧) التي أثبتت أيضا عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الوعي بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة وبين متغير السن.

وأيضا اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة رشا منصور (٢٠١٥) التي أثبتت أن ربات الأسر الأصغر سنا هن الأقدر علي ايجاد وتوير البدائل المختلفة من السلع والخدمات خلال عملية الشراء.

جدول (٢٢) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير عمل الزوجة (ن= ٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	عمل الزوجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	تعمل	٣٢,٢٢٩	٣,٠٨٨	٢٣٤	٣٧٣	٨,٥٢١	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٢٣,٦٣٤	٢,٣٠١	١٤١			
مرحلة الاستعداد للمواجهة	تعمل	٣١,٨٧٠	٣,٢٠٤	٢٣٤	٣٧٣	١٢,٥٥٣	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٢٠,١١٦	٢,٦٦٧	١٤١			
مرحلة مواجهة الاعباء	تعمل	٣٩,٦٦٨	٤,٣٥١	٢٣٤	٣٧٣	١٨,٠٠١	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٢٣,٦٠١	٢,٨١٩	١٤١			
الاستبيان ككل	تعمل	١٠٣,٧٦٧	٩,٦١٢	٢٣٤	٣٧٣	٣٢,٥٥٦	دال عند ٠,٠١ لصالح العاملات
	لا تعمل	٦٧,٣٥١	٧,٠٠١	١٤١			

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة فى متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح العاملات.

ويدل ذلك علي أن المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة أكثر معرفه والمام فيما يتعلق بتخطيط موارد الاسرة عامة وخصوصا المورد المالى للاسرة وذلك لتحقيق الاهداف المنشودة وفى ظل تضخم الاسعار اصبحت ربة الاسرة امام تحديات كبيرة لسد احتياجات افراد اسرتها ولذلك كانت المراة العاملة اكثر مواجهة للاعباء الاقتصادية ، ويرجع ذلك الى ان المراة العاملة تشارك بدخلها المالى فى مواجهة متطلبات اسرتها و ايضا تكتسب ربات الاسر العاملات خبرات مختلفة فى مواجهة ضغوط الحياة وخاصة الاعباء الاقتصادية نتيجة خروجها للعمل وارتفاع مستوي الوعي لديها بالمقارنة بربات الاسر غير العاملات وهذا ما يتفق مع دراسة كل من أميرة حسن ، الهام أسعد (٢٠٢١) التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة احصائية في الادارة المالية للأسرة تبعا لعمل الزوجة لصالح الزوجات العاملات واتفقت أيضا مع دراسة فاطمة مصطفي (٢٠٢) التي توصلت الي وجود فروق في ادارة الدخل المالي لصالح ربات الأسر العاملات ، ودراسة رشا منصور (٢٠١٦) التي توصلت الي تفوق ربات الأسر العاملات في محاور الشراء الرشيد بجميع مجالاته واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة سلوي عيد (٢٠١٧) التي أثبتت وجود فروق في ادارة الدخل لصالح ربات الأسر غير العاملات.

جدول (٢٣) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير عدد افراد الاسرة(ن= ٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	عدد أفراد الاسرة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	بين المجموعات	٢٣٧٧١,٨٥٣	٢	١١٨٨٥,٩٢٦	٤٩,٠٨٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٩٠٠٧٦,٧٠٤	٣٧٢	٢٤٢,١٤٢		
	المجموع	١١٣٨٤٨,٥٥٧	٣٧٤			
مرحلة الاستعداد للمواجهة	بين المجموعات	٢٠٩٠٣,٢٢١	٢	١٠٤٥١,٦١٠	٣٨,١٣٦	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٠١٩٥٠,٦٧٠	٣٧٢	٢٧٤,٠٦١		
	المجموع	١٢٢٨٥٣,٨٩١	٣٧٤			
مرحلة مواجهة الاعباء	بين المجموعات	٢٣٣٣٣,٣٢٢	٢	١١٦٦٦,٦٦١	٦٨,٤٩٤	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٦٣٣٦٣,٠٢٩	٣٧٢	١٧٠,٣٣١		
	المجموع	٨٦٦٩٦,٣٥١	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٣١٠٠,٤٩٦	٢	١١٥٥٠,٢٤٨	٦٢,٢٢٩	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٦٩٠٤٦,٤٩٥	٣٧٢	١٨٥,٦٠٩		
	المجموع	٩٢١٤٦,٩٩١	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً عدد أفراد الاسرة ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (٢٤) يوضح ذلك .

جدول (٢٤) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير عدد أفراد الاسرة (ن=٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	عدد أفراد الاسرة			
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٣١,١١٢	من ٤ أفراد إلي أقل من ٦ أفراد م = ٢٥,٥٣٧	٦ أفراد فأكثر م = ١٦,٠٦٣
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	٥,٥٧٥	-	
	٦ أفراد فأكثر	١٥,٠٤٩	٩,٤٧٤	-
مرحلة الاستعداد للمواجهة	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٢٨,٨٢٥	من ٤ أفراد إلي أقل من ٦ أفراد م = ١٩,٣٥٤	٦ أفراد فأكثر م = ١٧,٢٢٠
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	٩,٤٧١	-	
	٦ أفراد فأكثر	١١,٦٠٥	٢,١٣٤	-
مرحلة مواجهة الاعباء	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٣٦,٦٢٤	من ٤ أفراد إلي أقل من٦أفراد م = ٢٧,٤٠٩	٦ أفراد فأكثر م = ١٩,٥٥٣
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي ٦اقل من أفراد	٩,٢١٥	-	
	٦ أفراد فأكثر	١٧,٠٧١	٧,٨٥٦	-
الاستبيان ككل	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٤ أفراد م = ٩٦,٥٦١	من ٤ أفراد إلي أقل من٦ أفراد م = ٧٢,٣٠٠	٦ أفراد فأكثر م = ٥٢,٨٣٦
	أقل من ٤ أفراد	-		
	من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد	٢٤,٢٦١	-	
	٦ أفراد فأكثر	٤٣,٧٢٥	١٩,٤٦٤	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعا لعدد أفراد الأسرة كان لصالح الأسر التي عددها أقل من ٤ أفراد ثم لصالح الأسر التي عددها من ٤ أفراد إلي اقل من٦ أفراد ثم ياتي في الترتيب الاخير الأسر التي عددها٦ أفراد فأكثروأظهرت هذه النتيجة انه كلما قل عدد أفراد الأسرة كلما كانت مواجهة الاعباء الاقتصادية ايسر على ربة الاسرة حيث تتميز الاسر صغيرة الحجم اتاحة الفرصة لربة الاسرة للعمل على تخطيط دخلها المالى بصورة تحقق لهامواجهة اى اعباء قد تواجهها على عكس الاسر الكبيرة التى يكون من الصعب على ربة الاسرة سد متطلبات اسرتها ومن ثم يكون عليها مواجهة اعبائها الاقتصادية وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة كل من دعاء متولي ، سلوي ناصر (٢٠٢٢) التي أوضحت أنه كلما قل حجم الأسرة كلما تكنت ربة الأسرة من ادارة ضغوطها الاقتصادية واتفقت أيضا مع دراسة شيماء ضبشى ، ايمان المستكاوي (٢٠١٨)التي توصلت الي وجود فروق ذات دلالة احصائية في ادارة الضغوط باختلاف حجم الأسرة ، ودراسة سميرة الجهني (٢٠٢١) حيث توصلت الي وجود فروق بين ربات الأسر في ادارة الضغوط تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة ، ودراسة مايسة الحبشي ،

وجيدة حماد (٢٠١٤) التي توصلت الي وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عدد الأبناء الأقل حيث أنه كلما قل عدد الأبناء كلما كان ذلك أكثر ايجابية في رفع مستوي ادارة الدخل المالي واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة شيماء النجار (٢٠١٩) حيث توصلت الي عدم وجود فروق دالة احصائيا في ادارة الضغوط وعدد أفراد الأسرة.

جدول (٢٥) تحليل التباين للفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسرعينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير عدد الدخل الشهرى (ن= ٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	الدخل الشهري	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	بين المجموعات	٢٢٦٧٦,٥٤١	٢	١١٣٣٨,٢٧١	٣٣,٤٥٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٢٦٠٦٨,٤٣٨	٣٧٢	٣٣٨,٨٩٤		
	المجموع	١٤٨٧٤٤,٩٧٩	٣٧٤			
مرحلة الاستعداد للمواجهة	بين المجموعات	٢٣٥٦٤,٠٢١	٢	١١٧٨٢,٠١٠	٤٥,٤٩٨	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٩٦٣٣١,٣٣٦	٣٧٢	٢٥٨,٩٥٥		
	المجموع	١١٩٨٩٥,٣٥٧	٣٧٤			
مرحلة مواجهة الاعباء	بين المجموعات	٢٠١٠٣,٢٨٧	٢	١٠٠٥١,٦٤٣	٢٩,٤٢٧	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	١٢٧٠٦٨,٥٩٧	٣٧٢	٣٤١,٥٨٢		
	المجموع	١٤٧١٧١,٨٨٤	٣٧٤			
الاستبيان ككل	بين المجموعات	٢٢٩٦٧,٦٠٣	٢	١١٤٨٣,٨٠٢	٥٨,٩٧٥	٠,٠١ دال
	داخل المجموعات	٧٢٤٣٧,٤٣٩	٣٧٢	١٩٤,٧٢٤		
	المجموع	٩٥٤٠٥,٠٤٢	٣٧٤			

يتضح من الجدول السابق رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً الدخل الشهري ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار (LSD) للمقارنات المتعددة والجدول التالى رقم (٢٦) يوضح ذلك

جدول (٢٦) دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعاً لمتغير الدخل الشهرى (ن=٣٧٤)

مواجهة الاعباء الاقتصادية	الدخل الشهري	الدخل الشهري		
		منخفض م = ١٦,٠٠٦	متوسط م = ١٨,٢٣٦	مرتفع م = ٢٩,٦٣٧
مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية	منخفض	-		
	متوسط	٢,٢٣٠	-	
	مرتفع	١٣,٦٣١ **	١١,٤٠١ **	-
	الدخل الشهري	منخفض م = ١٨,٤٠٠	متوسط م = ٢٤,٢٤٣	مرتفع م = ٢٩,٦٠١
مرحلة الاستعداد للمواجهة	منخفض	-		
	متوسط	٥,٠٢٣*	-	
	مرتفع	١١,٢٠١ **	٦,١٧٨ **	-
	الدخل الشهري	منخفض م = ٢٤,٠٢٤	متوسط م = ٢٦,١٥٣	مرتفع م = ٣٥,٤٠١
مرحلة مواجهة الاعباء	منخفض	-		
	متوسط	٢,١٢٩	-	
	مرتفع	١١,٣٧٧ **	٩,٢٤٨ **	-
	الدخل الشهري	منخفض م = ٥٨,٤٣٠	متوسط م = ٦٧,٨١٢	مرتفع م = ٩٤,٦٣٩
الاستبيان ككل	منخفض	-		
	متوسط	٩,٣٨٢*	-	
	مرتفع	٣٦,٢٠٩ **	٢٦,٨٢٧ **	-

يتضح من الجدول السابق أن اتجاه دلالة الفروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية تبعا للدخل الشهري كان لصالح الاسر ذات الدخل المرتفع ثم لصالح الاسر ذات الدخل متوسط ثم ياتي مستوي الدخل المنخفض في الترتيب الاخير ، وأظهرت هذه النتيجة أنه بارتفاع مستويات دخول الأسر تزداد قدرة ربة الاسرة على مواجهة الاعباء الاقتصادية التى تواجهها ،فارتفاع دخل الاسرة يعطى مساحة اكبر لربة الاسرة لتخطيط الدخل المالى وتخطى قدر كبير من الاعباء الاقتصادية التى تواجهها وتحقيق اهداف الاسرة.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من دعاء متولي ، سلوي ناصر (٢٠٢٢) التي أوضحت أنه كلما ارتفع دخل الأسرة كلما تمكنت ربة الأسرة من مواجهة الضغوط الأسرية وبالتبعية تقل الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها ، واتفقت مع دراسة هيام شاهين وآخرون (٢٠١٥) التي أوضحت فروق دالة احصائيا في ادارة الضغوط الأسرية للأم باختلاف متغير الدخل الشهري.

وأيضا اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة آية أبو سليم (٢٠١٨) التي أوضحت أن مستوي الدخل المرتفع يساعد ربات علي ادارة أولويات استهلاكهن وتنفيذ خططهن الموضوعية بسهولة ويسر ، ودراسة أميرة حسن ، الهام أسعد (٢٠٢١) التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة احصائية في الادارة المالية للأسرة تبعا للدخل الشهري لصالح الدخل المرتفع ، ومع دراسة ريهام السعيد (٢٠٢١) الت أثبتت وجود فروق دالة احصائيا بين ربات الأسر في ادارة الدخل لصالح مستوي الدخل المرتفع.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من فاطمة أحمد (٢٠٢٠) التي توصلت الي وجود فروق دالة احصائيا بين ربات الأسر في ادارة الدخل لصالح مستوي الدخل المنخفض ، واختلفت أيضا مع دراسة شيماء ضبشي وايمان المستكاوي (٢٠١٨) حيث توصلت الي عدم وجود تباين دال احصائيا في مهارات ادارة الضغوط تبعا لمستوي الدخل.

ملخص نتائج الفرض الثانى:

- توجد فروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره االثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) تبعا لتعليم الزوجة لصالح مستوي التعليم الاعلي ٠
- توجد فروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) تبعا لسن الزوجة كان لصالح المرحلة العمرية من ٤٠ سنة فأكثر ٠
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة فى متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) لصالح العاملات٠
- توجد فروق في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) تبعا لعدد أفراد الأسرة لصالح الأسر التي عددها أقل من ٤ أفراد٠
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابات ربات الاسر عينة البحث في مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره الثلاثة (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الاعباء) تبعاً للدخل الشهري لصالح الاسر ذات الدخل المرتفع٠

من خلال ما سبق يتضح تحقق الفرض الثانى

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية بين استبيان الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء – الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذية الصحية) وبين استبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) .

وللتحقق من صحة الفرض تم عمل مصفوفة الارتباط بين استبيان الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة و استبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره على النحو التالي:

جدول (٢٧) قيم معاملات الارتباط بين استبيان الوعى الغذائى بمحاوره و استبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره

	مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية	مرحلة الاستعداد للمواجهة	مرحلة مواجهة الأعباء	مواجهة الأعباء الاقتصادية للأسرة ككل
مستوي وعي المرأة بجودة الغذاء	٠,٩١٤**	٠,٧٤٨**	٠,٦٠٢*	٠,٨٢٢**
مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء	٠,٦٢٨*	٠,٨٥٦**	٠,٧٩١**	٠,٧١٥**
مستوي وعي المرأة بالتغذية الصحية	٠,٧٧١**	٠,٦٤١*	٠,٩٥٧**	٠,٨٧٩**
الوعي الغذائي ككل	٠,٨١٣**	٠,٧٠٣**	٠,٨٩١**	٠,٧٥٦**

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء –الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذية الصحية) وبين مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) عند مستوي دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ ، فكلما زاد الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء –الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذية الصحية) زادت القدرة على مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء).

حيث يساعد الوعى الغذائى لربة الاسرة علي فهم عملية الشراء والاستهلاك الرشيد للسلع والخدمات بالإضافة إلي مقدرتها علي الاختيار الامثل بين البدائل المتاحة واختيار الافضل والمناسب دون الاسراف فى شراء العناصر غير المفيدة لصحة اسرتها و ايضا تجعلها أكثر حرصا علي شراء الغذاء ذات الجودة العلية والذى يتحقق به عنصر السلامة وعندما تتمكن ربة الاسرة من هذه العناصر تكون قادرة على مواجهة اعبائها الاقتصادية فيما يخص بند الغذاء بسهولة ويسر الامر الذى يجعلها تحقق الاستقرار الاقتصادي للأسرة وتساهم في تحقيق التنمية و الرخاء للأسرة والمجتمع وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من) (Kim Ji etal.,2011 ودراسة Kempen, (etal.,2012) والتي أكدت أن المعلومات الغذائية ترتبط ارتباط دال احصائيا بالسلوك الاستهلاكي وينعكس ذلك علي الاختيارات الغذائية الصحيحة.

وتتفق النتائج أيضا مع دراسة أميرة حسن ، رضا عبد النبي(٢٠١٥) التي توصلت الي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الثقافة الغذائية والسلوك الاستهلاكي.

وأوضحت أيضا دراسة سناء النجار (٢٠١٧) أن اتباع ربة الأسرة لاستراتيجيات وسياسات رشيدة في الاستهلاك والعمل علي حسن استخدام الموارد وعدم الاسراف وتقليل الفاقد بقدر الامكان تمثل الركيزة الأولي في تحقيق التنمية المستدامة.

ملخص نتائج الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء – الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذية الصحية) وبين مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية –مرحلة الاستعداد للمواجهة –مرحلة مواجهة الاعباء) عند مستوي دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ ، فكلما زاد الوعى الغذائى بمحاوره الثلاثة (الوعى بجودة الغذاء - الوعى بسلامة الغذاء –الوعى بالتغذية الصحية) زادت القدرة على مواجهة الاعباء الاقتصادية بمحاوره (مرحلة ادراك الاعباء الاقتصادية – مرحلة الاستعداد للمواجهة – مرحلة مواجهة الاعباء).

من خلال ما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث.

الفرض الرابع:

تختلف نسب مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (الوعى الغذائى) تبعا لأوزان معاملات الإنحدار ودرجة الإرتباط .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار المتعدد) Multi Regression Analysis (للتعرف علي العوامل الاكثر مساهمة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع، والجدول (٢٨) يوضح هذه النتائج.

جدول (٢٨) الأهمية النسبية للعوامل المؤثرة علي الوعى الغذائى

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة(ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
الوعى الغذائى	المستوي التعليمي للزوجة	٠,٩٢٦	٠,٨٥٧	١٦٧,٨٤٠	٠,٠١	٠,٧٣٥	١٢,٩٥٥	٠,٠١
	سن الزوجة	٠,٨٦٦	٠,٧٤٩	٨٣,٦٧٨	٠,٠١	٠,٥٩٨	٩,١٤٨	٠,٠١
	عمل الزوجة	٠,٨١٧	٠,٦٦٨	٥٦,٣٦٧	٠,٠١	٠,٥٠٤	٧,٥٠٨	٠,٠١
	عدد أفراد الأسرة	٠,٧٧٨	٠,٦٠٥	٤٢,٩١٠	٠,٠١	٠,٤٣٥	٦,٥٥١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن المستوي التعليمي لزوجات كان أكثر العوامل تفسيرا لنسبة التباين في الوعى الغذائى يليه سن الزوجة، يليه عمل الزوجة، واخيرا يأتي عدد أفراد الأسرة، ومن هنا يتضح أن المستوي التعليمي للزوجة أكثر العوامل المؤثرة علي الوعى الغذائى لديها ويرجع ذلك أن التعليم له دور كبير في اكتساب العديد من المعارف والسلوكيات التي تساعد علي بناء اتجاه ايجابي نحو سلوكيات الغذاء الصحيحة علي أسس ومعايير جودة السلع وسلامتها، وهذا يوضح أهمية التوعية والتثقيف لربات الاسر كخطوة هامة فى بناء الوعى الغذائى لربات الاسر ، مما يعود اثره علي الاسرة والمجتع ككل بالنفع.

ملخص نتائج الفرض الرابع:

اتضح ان المستوي التعليمي للزوجات كان أكثر العوامل تفسيرا لنسبة التباين في الوعى الغذائى، يليه السن، يليه العمل، واخيرا يأتي عدد أفراد الأسرة٠

من خلال ما سبق يتضح تحقق الفرض الرابع.

الفرض الخامس :

تختلف نسب مشاركة متغيرات الدراسة في تفسير نسبة التباين الخاصة بالمتغير التابع (مواجهة الاعباء الاقتصادية) تبعا لأوزان معاملات الإنحدار ودرجة الإرتباط .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار المتعدد) Multi Regression Analysis (للتعرف علي العوامل الاكثر مساهمة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع، والجدول (٢٩) يوضح هذه النتائج.

جدول (٢٩) الأهمية النسبية للعوامل المؤثرة علي مواجهة الاعباء الاقتصادية

المتغير التابع	المتغير المستقل	معامل الارتباط	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	الدلالة
مواجهة الاعباء الاقتصادية للأسرة	المستوي التعليمي للزوجة	٠,٩١١	٠,٨٢٩	١٣٦,١١٩	٠,٠١	٠,٦٩٨	١١,٦٦٧	٠,٠١
	الدخل الشهري للأسرة	٠,٨٣٠	٠,٦٨٩	٦١,٩١٩	٠,٠١	٠,٥٢٧	٧,٨٦٩	٠,٠١
	عمل الزوجة	٠,٧٩٦	٠,٦٣٣	٤٨,٣٩٦	٠,٠١	٠,٤٦٦	٦,٩٥٧	٠,٠١
	سن الزوجة	٠,٧٦٧	٠,٥٨٨	٤٠,٠٤٠	٠,٠١	٠,٤١٧	٦,٣٢٨	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن المستوي التعليمي لزوجات كان أكثر العوامل تفسيرا لنسبة التباين في مواجهة الاعباء الاقتصادية يليه الدخل الشهري، يليه العمل، واخيرا يأتي السن ، ومن هنا يتضح أن المستوي التعليمي لزوجة أكثر العوامل المؤثرة علي طريقة مواجهة ربة الاسرة للاعباء الاقتصادية وهذا يوضح أهمية التعليم بالنسبة للمرأة حيث يؤثر المستوي التعليمي للزوجة علي القدرة علي التخطيط السليم للدخل المالي للأسرة مما يحقق أهداف الأسرة المالية ويجنبها التعرض للازمات المالية.

ملخص نتائج الفرض الخامس:

اتضح أن المستوي التعليمي للزوجات كان أكثر العوامل تفسيرا لنسبة التباين في مواجهة الاعباء الاقتصادية يليه الدخل الشهري، يليه العمل، واخيرا يأتي السن٠

من خلال ما سبق يتضح تحقق الفرض الخامس.

الفرض السادس :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى لتطبيق البرنامج لتنمية الوعى الغذائى لربات الاسر على عينة البحث التجريبية لصالح التطبيق البعدى

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار T.test للتعرف على الفروق بين الإختبار القبلي البعدي للبرنامج كما يلي:

جدول (٣٠) الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية في محاور استبيان الوعى الغذائى قبل تطبيق البرنامج وبعده

فاعلية البرنامج		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة(ت)	الدلالة
مستوي وعي المرأة بجودة الغذاء	القبلي	١٧,٩٦٨	١,٣٧٥	٩٤	٩٣	١١,٤٦٠	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٢٨,٦٣٢	٢,١٣٤				
مستوي وعي المرأة بسلامة الغذاء	القبلي	١٨,٢٢٠	١,٤٩٢	٩٤	٩٣	١٤,٠٠٤	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٣٥,٢٤٦	٣,٠٢٥				
مستوي وعي المرأة بالتغذية الصحية	القبلي	٢٩,٦٠٣	٢,٠٠١	٩٤	٩٣	٢٥,٠٧١	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٦٠,٤٤٨	٥,١٩٨				
الوعي الغذائي ككل	القبلي	٦٥,٧٩١	٦,١١٧	٩٤	٩٣	٥٤,٢٢٩	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	١٢٤,٣٢٦	٩,٠٨٩				

يتبين من جدول (٣٠) وجود فروق بين متوسط درجات التطبيق القبلي والبعدى للبرنامج حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) في إتجاه التطبيق البعدي. مما يدل على فاعلية البرنامج وقد إهتمت الباحثتان بقياس درجة الكسب ومعامل التأثير للوقوف على مدي فاعلية البرنامج كما يلى:

ولمعرفة حجم التأثير تم تطبيق معادلة ايتا : t = قيمة (ت) = ٥٤,٢٢٩ ، df = درجات الحرية = ٩٣

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} = 0,97$$

وبحساب حجم التأثير وجد إن η^2 =٠,٩٧

ويمكن تحويل قيمة ايتا η^2 الي قيمة d المقابلة لها وهى تعبر عن حجم التأثير باستخدام المعادلة التالية :

$$d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1-\eta^2}} = 11,32$$

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيرا أو متوسطا أو صغيرا كالأتي :

٠,٢ d = حجم تأثير صغير

٠,٥ d = حجم تأثير متوسط

٠,٨ d = حجم تأثير كبير

يتضح أن قيمة = d١١,٣٢ ، وهذا يعنى أن حجم تأثير البرنامج كبير .

وهذا يتفق مع دراسة فوزية الغزالي وآخرون (٢٠١٩) التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الوعي الغذائي المعرفي لعينة البحث قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

الفرض السابع :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى لتطبيق البرنامج لتنمية وعى ربات الاسر بمواجهة الاعباء الاقتصادية على عينة البحث التجريبية لصالح التطبيق البعدى

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار T.test للتعرف على الفروق بين الإختبار القبلي البعدي للبرنامج كما يلي:

جدول (٣١) الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث التجريبية في محاور استبيان مواجهة الاعباء الاقتصادية قبل تطبيق البرنامج وبعده

فاعلية البرنامج		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
مرحلة ادراك الأعباء الاقتصادية	القبلي	١٩,٣٠٦	١,٨٨٣	٩٤	٩٣	١٠,٨٨٧	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٣٢,٥٥٨	٣,٠٣٦				
مرحلة الاستعداد للمواجهة	القبلي	١٦,٦٦٤	١,٥٢٠	٩٤	٩٣	١٢,٢٤٦	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٣٠,١٩٢	٢,٩٩٥				
مرحلة مواجهة الأعباء	القبلي	٢٠,٢٠٣	٢,٠٣٤	٩٤	٩٣	١٦,٣٧٥	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	٣٨,٧٨١	٣,٤٧٢				
مواجهة الأعباء الاقتصادية للأسرة ككل	القبلي	٥٦,١٧٣	٥,٨٨٩	٩٤	٩٣	٤٢,٣٣١	٠,٠١ لصالح البعدي
	البعدي	١٠١,٥٣١	٨,٢٤١				

يتبين من جدول (٣١) وجود فروق بين متوسط درجات التطبيق القبلي والبعدى للبرنامج حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١) في إتجاه التطبيق البعدي. مما يدل على فاعلية البرنامج وهذا يتفق مع دراسة ، وقد إهتمت الباحثتان بقياس درجة الكسب ومعامل التأثير للوقوف على مدي فاعلية البرنامج كما يلى:

ولمعرفة حجم التأثير تم تطبيق معادلة ايتا : t = قيمة (ت) = ٤٢,٣٣١ ، df = درجات الحرية = ٩٣

$$\text{ر}^2 = \frac{\text{ت}^2}{\text{ت}^2 + \text{د ح}} = 0.95$$

وبحساب حجم التأثير وجد إن ر٢ =٠,٩٥

ويمكن تحويل قيمة ايتا ر٢ الي قيمة d المقابلة لها وهى تعبر عن حجم التأثير باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{د} = \frac{2\text{ر}\sqrt{2}}{\sqrt{1-\text{ر}^2}} = 8.69$$

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيرا أو متوسطا أو صغيرا كالأتي :

حجم تأثير صغير = d ٠,٢

حجم تأثير متوسط = d ٠,٥

حجم تأثير كبير = d ٠,٨

يتضح أن قيمة = ٨,٦٩d ، وهذا يعنى أن حجم تأثير البرنامج كبير .

وهذا يتفق مع دراسة دعاء متولي ، سلوي ناصر (٢٠٢٢) التي أكدت علي فاعلية البرنامج الارشادي لتوعية أفراد العينة التجريبية بأساليب مواجهة الحياة الضاغطة حيث وجدت فروق دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية قبل وبعد التطبيق للبرنامج لصالح التطبيق البعدي.

واتفق أيضا مع دراسة مايسة الحبشي ن وجيدة نصر (٢٠١٥) التي أوضحت وجود فروق قبل وبعد تطبيق البرنامج في ادارة الدخل المالي وذلك لصالح التطبيق البعدي.

توصيات البحث:

- وفقا لنتائج البحث الحالي توصي الباحثتان بما يلي:
- عقد ندوات ومحاضرات في مراكز تجمع المرأة لتوعية المرأة بأهمية الوعى الغذائى ونشر المفاهيم الخاصة بالثقافة الغذائية لما لها من تاثير ايجابي علي الأسرة والمجتمع.
- تدريس التثقيف الغذائي في المجالات المختلفة والحث علي تعميمه في كافة المجالات.
- العمل علي نشر الوعي والثقافة الغذائية والحث علي اتباع سلوكيات غذائية صحيحة.
- اعداد برامج ارشادية وندوات تدريبية لتنمية وعي ربات الأسر بادخال مواجهة الأعباء الاقتصادية ضمن تفكيرها ودوافع حياتها لتحقيق الأمن الاقتصادي الأسري في ظل تضخم الأسعار.
- توصية المتخصصين في مجال التنمية البشرية الي أهمية تصميم برامج ارشادية والكترونية لتنمية مهارات أفراد الأسرة في مواجهة الأعباء الاقتصادية.

- ضرورة التوسع في انشاء المجمعات الاستهلاكية الخاضعة لوزارة التموين لتسهم في توفير السلع ذات الجودة العالية بأسعار مناسبة لضبط سعر السوق.

المراجع

١- ابراهيم أمين المتولي (٢٠١٧) : **"ادراك المستهلك النهائي لممارسات الخداع التسويقي ودوره في ترشيد الاتجاهات نحو الشراء"**، مجلة البحوث التجارية ، المجلد (٣٩).

٢- أحمد مصطفي أحمد ، منال فهمي ابراهيم (٢٠١٦) : **"الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ"**، قسم الاقتصاد المنزلي ، فرع الارشاد الزراعي ، كلية الزراعة – جامعة كفر الشيخ.

٣- أزهار أحمد الحميري (٢٠١٥) : **"الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطي وعلاقته بالمتغيرات الذاتية"** - مجلة جامعة بابل.

٤- أفنان محمد يسري (٢٠١١) : **"دور الأسرة في اختيار ألعاب أطفالها وعلاقته بادارة الدخل المالي"**، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة – جمهورية مصر العربية.

٥- السيد عبد المولي أبو خطوة ، أحمد نصحي الباز (٢٠١٤) : **"شبكة التواصل الاجتماعي وأثارهاعلي الأمن الفكري لدي طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين"**، المجلة العربية لضمان التعليم الجامعي ، المجلد (٧) ، العدد (١٥).

٦- أمال جودة ، محمد أبو جراد (٢٠١١) : **"التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدي عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة"**، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات عدد(٢٤).

٧- أميرة حسن عبد العال ، رضا عبد النبي محمد (٢٠١٥) : **"الثقافة الغذائية لطلاب المرحلة الاعدادية وعلاقتها بسلوكهم الاستهلاكي"**، بحث منشور ، مجلة الاقتصاد المنزلي ، مجلد (٢٥) ، كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة المنوفية.

٨- أميرة حسن عبد العال ، الهام أسعد (٢٠٢١) : **"اتجاه الزوجة نحو الاستهلاك الأخضر وأثره علي الادارة المالية للأسرة"**، بحث منشور ، مجلة كلية التربية النوعية للدراسات التربوية والنوعية ، العدد (١٦) ، كلية التربية النوعية – جامعة بنها.

٩- أنعام أحمد عابد (٢٠١٩) : **"قياس اتجاهات الأسرة السعودية نحو الاستهلاك الذكي"** ، مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع ، العدد (٤٣) سبتمبر ٢٠١٩ ، كلية الامارات للعلوم التربوية.

١٠- ايمان شعبان أحمد (٢٠٠٢) : **"دافعية الزوجة نحو انجاز مسئولياتها المنزلية وأثر ذلك علي كفاءتها الادارية"** ، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

١١- ايمان السيد دراز (٢٠١٥) : **"الوعي بادارة المسئوليات الأسرية لدي عينة من أمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغي وعلاقته بالرضا عن الحياه"** ، مجلة التبادل العلمي ، كلية الزراعة – جامعة الأسكندرية.

١٢- آية عبد الشافي علي (٢٠١٨) : **"ادارة أولويات الاستهلاك وعلاقته بالأمن الاقتصادي الأسري في ضوء التسعير النفسي من منظور ربة الأسرة "** ، بحث منشور ، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي العدد الرابع والثلاثون.

١٣- بوسي عبد العال عبد الرحيم (٢٠١٦) : **"التخطيط الاستراتيجي للموارد المادية لمرحلة التقاعد وعلاقته بديناميات التفاعل العائلي"** ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان.

١٤- بيضاء محمد الشريف (٢٠٠٧) : **"برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية"** ، رسالة دكتوراه تخصص مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي ، كلية التربية للأقسام الأدبية.

١٥- تغريد عمران ، رجاء الشناوي ، عفاف صبحي (٢٠٠٦) : **"المهارات الحياتية"** ، مكتبة زهراء الشرق – الطبعة الأولي – القاهرة.

١٦- حنان حنا يوسف ، شيرين عبد الباقي فرحات (٢٠١٢) : **"دور ربة الأسرة في ادارة الدخل المالي وعلاقته بالتوافق الزواجي"** ، المؤتمر العلمي السنوي الرابع ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة.

١٧- حنان محمد أبو صبري ، أسماء عبده حسن ، جيهان أحمد عبد العليم (٢٠١٩) : **"دراسة العلاقة بين أساليب اتخاذ القرارات الأسرية وادارة الأزمات"** ، مجلة حوار جنوب ، كلية التربية النوعية - جامعة أسيوط.

١٨- دعاء عمر متولي ، أمنية محمد صالح (٢٠٢١) : **"الأنماط القيادسة للمرأة وعلاقتها بادارة الأزمات الحياتية كمدخل للتنمية المستدامة"**، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، كلية التربية النوعية - جامعة المنيا.

١٩- دعاء عمر متولي ، سلوي سعيد ناصر (٢٠٢٢) : **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي السيدات العاملات بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقته بادارة بعض الموارد الأسرية"**، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد (٦٦) - جامعة المنصورة.

٢٠- دنيا ثروت زكي (٢٠٢١) : **"فعالية برنامج ارشادي لتنمية وعي ربة الأسرة بأساليب سلطة واتخاذ القرارات الأسرية وعلاقتها بمستوي الطموح في محافظة المنيا"**، رسالة ماجستير ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا.

٢١- رانيا محمود عبد المنعم (٢٠١٧) : **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي الأمهات بأساليب تنشئة الأبناء في ظل الثورة المعلوماتية وعلاقتها بمهاراتهم الاجتماعية"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية النوعية ، جامعة عين شمس.

٢٢- رانيا محمود عبد المنعم ، أميرة حسن عبد العال (٢٠١٩) : **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي ربات الأسر بطرق وأساليب السلامة المنزلية وتأثيره علي جودة البيئة السكنية"**، بحث منشور ، المؤتمر العلمي السادس والدولي الرابع ، كلية التربية النوعية – جامعة عين شمس.

٢٣- رشا رشاد منصور (٢٠١٥) : **"وعي ربة الأسرة بادارة مواردها وعلاقته بالدخل غير المنظور"**، رسالة دكتوراه ، كلية التربية النوعية - جامعة بنها.

٢٤- رشا رشاد منصور (٢٠١٦) : **"الشراء الرشيد لربة الأسرة العاملة وغير العاملة"**، بحث منشور ، مجلة جامعة شقراء - المملكة العربية السعودية.

٢٥- رشا عبد العاطي راغب (٢٠٠٦) : **"فاعلية استخدام تكنولوجيا العولمة علي ادراك الزوجية لمواردها الأسرية في ادارة الأزمات"**، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.

٢٦- رشا عبدالله علوان (٢٠٠٧) : **"أثر استخدام الأسرة للتقنيات الحديثة علي أساليب التواصل الزواجي وعلاقتها بالكفاءة الادارية للزوجة"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.

٢٧- ريهام كامل السعيد (٢٠٢١) : **"التفكير الابداعي لربة الأسرة وعلاقته بادارة الدخل المالي الأسري"**، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، المجلد (٣٧).

٢٨- ريهام كامل السعيد (٢٠٢٢) : **"ادارة الضغوط الأسرية للأم وعلاقتها بالشعور بلأمن الأسري للأبناء"**، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية النوعية ، العدد (٦٥) - جامعة المنصورة.

٢٩- زيد محمد الروحاني (٢٠٠٤) : **"اقتصاد الأسرة"** ، الطبعة الأولي ، دار طريق للنشر والتوزيع ، الرياض – المملكة العربية السعودية.

٣٠- زينب صلاح يوسف (٢٠١٣) : **"السلوك الاستهلاكي وعلاقته بمستوي الطموح لدي المراهقين"** ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية ، جامعة المنوفية.

٣١- سلطان بن خلف النوري (٢٠١٤) : **"دور شبكات التواصل الاجتماعي في منطقة الجوف في المملكة العربية السعودية"** ، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، عمان.

٣٢- سلوي محمد عيد (٢٠١٧) : **"وعي ربات الأسر باستخدام الأجهزة المنزلية في ظل سياسة ترشيد دعم الطاقة المنزلية وعلاقته بادارة الدخل المالي"**، المؤتمر الدولي الأول ، كلية التربية النوعية - جامعة كفر الشيخ.

٣٣- سماح عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠١٦) : **"الوعي بادارة الأولويات وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدي أمهات ذوي القدرات الخاصة"**، بحث منشور ، مجلة كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة.

٣٤- سمير عابد الشيخ (٢٠٠٥) : **"الخداع البصري والسمعي في الاعلانات التجارية يؤثر علي السلوك الاستهلاكي"** ، مجلة أهلا وسهلا ، العدد (٥) ، المملكة العربية السعودية.

٣٥- سميرة سالم الجهني (٢٠٢١) : **"أثر استخدام الوسائط المتعددة في رفع كفاءة الزوجة لادارة الضغوط الأسرية"**، مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع ، كلية الامارات للعلوم التربوية.

٣٦- سناء محمد النجار (٢٠١٧) : **"أساسيات الاستهلاك الأسري وتأثيرها علي البصمة البيئية في ضوء التنمية المستدامة"**، مجلة الاقتصاد والمجتمع ، العدد (٨) - جامعة المنصورة.

٣٧- شرين جلال محمد (٢٠١٢) : **"ظاهرة الدروس الخصوصية وعلاقتها بقدرة ربة الأسرة علي ادارة مواردها وسبل الحد من الآثار السلبية للظاهرة"** ، مجلة الاقتصاد المنزلي ، مجلد (٢٢) ، العدد الرابع ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، شبين الكوم – جمهورية مصر العربية.

٣٨- شرين جلال محمد ، رشيدة محمد أبو النصر (٢٠٠٥) : **"دراسة بعض العوامل الاجتماعية والاقتصادية والاتصالية وعلاقتها بالمشكلات التي تعوق تطبيق الادارة المنزلية"** ، المؤتمر المصري التاسع للاقتصاد المنزلي ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، شبين الكوم ، جمهورية مصر العربية.

٣٩- شيماء أحمد النجار (٢٠١٩) : **"ادارة الضغوط الأسرية وعلاقتها بالاتجاه نحو التدخين وممارسته لدي عينة من المدخنين بمحافظة البحيرة"**، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا.

٤٠- شيماء ضبش ، ايمان المستكاوي (٢٠١٨) : **"بعض مهارات ادارة الضغوط وعلاقتها بالجوار الأسري لدي عينة من الشباب الجامعي"**، المؤتمر السنوي العربي الثالث عشر و الدولي العاشر ، كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة.

٤١- عبد المنعم حسام الدين أحمد ، نور الدين جهاد أحمد (٢٠١٨) : **"أثر تغيرات أسعار الصرف علي مستوي معيشة الأسرة المصرية"** ، المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والادارية.

٤٢- عبير محمود الدويك (٢٠٠٢) : **"تخطيط موارد الأسرة وعلاقته بالمشاركة في التنمية الريفية لدي ربة الأسرة"** ، المؤتمر العلمي السابع للاقتصاد المنزلي ، كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة حلوان.

٤٣- عبير محمود الدويك (٢٠٠٣) : **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي ربة الأسرة الريفية في ادارة بعض جوانب شئون الأسرة"**، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي ، المجلد (١٣) ، جامعة المنوفية.

٤٤- علي ، عبير عبده ، حماد ، وجيدة محمد (٢٠١٢) : **"ادارة ربة الأسرة لبعض الموارد وعلاقته بجودة الحياة الأسرية"** ، مجلة الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، العدد (٤) ، مجلد (٢٢).

٤٥- فاطمة محمد أبو عاصي (٢٠١٥) : **"أثر الخداع التسويقي في بناء الصورة الذهنية للمستهلك في سوق الخدمات لدي شركات تزويد الانترنت في قطاع غزة"**، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، الجامعة الاسلامية - غزة.

٤٦- فاطمة محمد عبد العاطي ، سناء محمد النجار (٢٠١٢) : **"التواصل الالكتروني للأزواج العاملين بالخارج وأثره علي ادارة الزوجة لمواردها الأسرية"** ، المؤتمر العربي الأول ، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان.

٤٧- فاطمة مصطفي أحمد (٢٠٢١) : **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي المرأة بادارة الدخل المالي للأسرة وعلاقته ببعض طرق حفظ الأغذية منزليا"**، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، المجلد (٣٦).

٤٨- فوزي محمد الهادي (٢٠٠٥) : **"الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الاجتماعية"** ، دار القاهرة للنشر والتوزيع ، القاهرة – جمهورية مصر العربية.

٤٩- فوزية محمد الغزالي ، ريهام جاد الرب عبد الصبور ، رجاء أحمد صديق ، زينب شلابي شعراوي (٢٠١٩) : **"فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كلية التربية النوعية – جامعة المنيا"**، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا.

٥٠- مايسة محمد الحبشي ، وجيدة محمد نصر (٢٠١٥) : **"فاعلية برنامج ارشادي لتنمية وعي ربة الأسرة بالدعم السلعي وعلاقته بادارة الدخل المالي"** ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، العدد (٣٨).

٥١- محمد أبو طور السيد (٢٠٠٥) : **"التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام"** ، مكتبة بستان المعرفة ، كفر الدوار – مصر.

٥٢- مني الجرف (٢٠٠٥) : **"البعد الاقتصادي لحماية المستهلك"** ، ورقة عمل مقدمة بمنتدي المرأة وحماية المستهلك ، اللجنة الاقتصادية ، المجلس القومي للمرأة – مصر.

٥٣- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة FAO (٢٠٢٠) : **"النظم الغذائية الصحية".**

٥٤- مني حامد موسي (٢٠٠٥) : **"دراسة مستوي انفاق الأسرة السعودية علي خدمات السياحة الترفيهية وعلاقته بتخطيط موردها المالي"** ، رسالة دكتوراه ، قسم السكن وادارة المنزل ، كلية التربية للاقتصاد المنزلي ، جامعة أم القري – المملكة العربية السعودية.

٥٥- نادية حسن أبو سكينة ، أسماء صفوت الكردي ، نهال أكرم السيد (٢٠١٩) : **"آليات تسوية المنازعات بمحاكم الأسرة وانعكاساتها علي اعادة التوازن الأسري"** ، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان ، العدد (٣٥).

٥٦- نبيلة الورداني عبد الحافظ ، نيفين العربي ، هبة محمد نصر ، أسماء كمال عبد الجواد (٢٠١٦) : **"السلوك الشرائي والاستهلاكي لدي ربات الأسر خلال عروض تخفيض الأسعار علي السلع الاستهلاكية في مدينة الاسماعيلية"** ، بحث منشور ، مجلة البحوث الزراعية ، جامعة الاسكندرية – جمهورية مصر العربية.

٥٧- نجوي صليح اللحياني (٢٠١٥) : **"الوعي الاستهلاكي وأثره علي السلع الاستهلاكية ذات العلامات التجارية"**، رسالة ماجستير ، كلية التصاميم ، جامعة أم القري – المملكة العربية السعودية.

٥٨- نعمة مصطفي رقبان (٢٠١٢) : **"دليلك الي الادارة العلمية للشئون المنزلية "**، الطبعة الثانية ، دار السماح ، الاسكندرية – جمهورية مصر العربية.

٥٩- نيبال فيصل عطية ، سلوي محمد علي (٢٠٢٢) : **"أولويات الاستهلاك وعلاقتها بالتوازن الأسري لدي ربات الأسر فيظل جائحة كورونا"**، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، عدد (٦٦).

٦٠- هبة الله علي محمود شعيب (٢٠١٨) : **"إدارة ربات الأسر للدخل الأسري وعلاقته بسلوكهن الشرائي في ظل تعويم الجنيه المصري"** ، بحث منشور ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، العدد (١٧).

٦١- هناء علام ، ربيع نوفل ، شرين محفوظ ، ايمان المستكاوي (٢٠٢١) : **"التفكير الايجابي وعلاقته بادارة الضغوط الحياتية لدي عينة من ربات الأسر"**، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية ، رابطة التربوين العرب.

٦٢- هند محمد ابراهيم (٢٠٠٧) : **"تقويم برامج الأسرة المنتجة لتنمية القدرات الانتاجية للمرأة لمواجهة الضغوط الأسرية"** ، رسالة ماجستير ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.

٦٣- هند محمد ابراهيم (٢٠١٢) : **"تنميةالتفكير الابتكاري للمرأة في توليف خامات البيئة المنزلية المستهلكة لادارة مشروعات صغيرة"** ، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة حلوان.

٦٤- هند محمد علي ، فاطمة محمد الزهري (٢٠٢١) : **"فاعلية برنامج تغذوي ارشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الافطار وأثره علي السلوك العدواني لطلبة المرحلة الاعدادية"**، بحث منشور ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية ، كلية التربية النوعية - جامعة المنيا.

٦٥- هيام شاهين ، سلوي طه ، شيرين فرحات (٢٠١٥) : **"تحمل المسئولية لدي ربة الأسرة وعلاقتها بادارة الضغوط الأسرية"**، رسالة دكتوراه ، كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة.

٦٦- وفاء فؤاد شلبي ، حنان محمد أبو صبري ، سناء محمد النجار (٢٠١٢) : **"الثقافة الاستهلاكية وترشيد الاستهلاك"** ، دار الكتب المصرية ، القاهرة – جمهورية مصر العربية.

٦٧- يوسف لازم كماش (٢٠١٢) : "التغذية والنشاط الرياضي" ، عمان ، الأردن ، دار دجلة.

68- Benta A Abuya, James Ciera and Elizabeth Kimani-Murage (2012): "**Effect of mother's education on child's nutritional status in the slums of Nairobi**". BMC Pediatrics BMC series. licensee BioMed Central Ltd

69- Betle & Mason (2017) **"Family Cash Folow of Dissertation"**Abstracts International Budgeting.

70- Demaine Jack (2012): "**Sociology of Education Tody"** Palgrave publishes LTD, Englandp73.

71- EBRI, (employ benefit research institute (2003**):"Family saving: results of the survey of consumer finances "** Abril Epril.EBRI Washington.DC.

72- Eun-Suil Choi, Na-Ri Shin, Eun-Im Jung, Hae-Ryun Park, Hong-Mie Lee, and Kyung-Hee Song (2008): **"A study on nutrition knowledge and dietary behavior of elementary school children in Seoul"**. Nutr Res Pract. 2008 winter; 2(4):308-316

73- Kempen, E. L. Muller, H. Symington, E. Eeden, T. van (2012)**:"A study of the relationship between health awareness, lifestyle behaviour and food label usage in Gauteng."** South African Journal of Clinical Nutrition; 25: 1, 15-21

74- Kim Ji, Hye Lee, Seung Min (2011)**:"Effects of short-term food additive nutrition education including hands-on activities on food label use and processed-food consumption behaviors: among 5th grade elementary school students"**. Korean Journal of Community Nutrition; 16: 5, 539-547

75- Kitchen.p (2004): "**Integrated Marketing communications Aprimer USA and Canada attributes".**

76- Mahgoub, S. E. Lesoli, P. P. Gobotswang, K. (2007): **"Awareness and use of nutrition information on food packages among consumers in Maseru (Lesotho)."** African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development; 7: 6, unpaginated.

77- Merz, Joachain (2017):**The shadow economy, illicit work and household production.**A microanalysis of West Germany – Review of Income and wealth 39 (2) June.

"*The effectiveness of guiding program to develop the nutrition awareness of the housewives and its impact on her facing the economic burdens in view of price inflation*"

Abstract :

The purpose of this research is to measure the effectiveness of guiding program to develop the nutrition awareness of the housewives and its impact on her facing the economic burdens in view of price inflation The analytical descriptive method and the experimental method were used by applying the standards and tools prepared by the researchers.(general data form and methods of the nutrition awareness , and facing the economic burdens, a training program to develop the nutrition awareness of the housewives and its impact on her facing the economic burdens) The basic research sample consisted of (375) female heads of households randomly selected for female heads of household form cairo and qalubia governoraate, (94) female heads of household who were selected from the basic sample who decreased their nutrition awareness and on her facing the economic burdens. The appropriate statistical methods were applied. To extract the results, the researchers reached the followin

Results:

-There are differences of statistical significance at the level of significance of (0.01) among the female heads of households. The research sample on the axes of the nutrition awareness of the housewives (food safe awareness,food quality awareness,healthy nutrition awareness)according to demographic variables (educational level of household head, age, work, number of family members, average monthly income of family).

- There are differences of statistical significance at the level of significance of (0.01) among the female heads of households. The research sample on the axes of facing the economic burdens (the stage of realizing the economic burdens, the stage ofpreparation for confrontation, the stage of facing burdens)according to demographic variables (educational level of household head, age, work, number of family members, average monthly income of family).

-There is a statistically significant correlation between the household heads' nutrition awareness and facing the economic burdens

-There are statistically significant differences between the average of the experimental sample in the development of nutrition awareness and facing the economic burdens before and after the application of the guidance program. The two researchers recommend that emphasis should be placed on the extension programs offered to female heads of household as the backbone of the home and the whole family through which this is transferred. Awareness of their family members

Keywords: counseling program, housewives, nutrition awareness, and facing the economic burdens .