DELMAR INTERNATIONAL

FOR UNDERADUATE AND POSTGRADUATE

PROFESSIONAL STUDIES COLLEGELTD

Professional Research

Self-discipline in time management and its role in enhancing psychological well-being and quality of life among housewives.

The Researcher

Faozia Mohammed Saeed Ali

Supervisor

Committee for research and advanced professional studies

2026

رسالة بحثية بعنوان

الانضباط الذاتي في إدارة الوقت ودوره في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت .

اسم الباحث

فوزية محمد سعيد علي

المقدمــة:

الوقت مورد فريد بين سائر الموارد؛ فهو المورد الوحيد الذي يوزع على البشر جميعًا بالتساوي، ولا يقبل الادخار ولا الاستعارة ولا الاستبدال، ويمضي بوتيرة واحدة لا تتأثر بإرادة أحد. ومن ثم فإن الفارق بين إنسان وآخر لا يرجع إلى مقدار ما يملكه من الوقت وإنما إلى كيفية إنفاقه له. وهذه الخاصية هي التي جعلت إدارة الوقت ميدانًا للبحث في علم النفس وعلوم الإدارة والتربية على السواء، ونقلتها من كونها مهارة تنظيمية إلى كونها مؤشرًا على قدرة الفرد على ضبط ذاته وتوجيه سلوكه نحو أهدافه.

ولا تستقيم إدارة الوقت بمجرد المعرفة بأساليبها؛ فكثير من الناس يعرفون قيمة التخطيط وترتيب الأولويات ثم لا يلتزمون بما خططوا. وهنا يبرز الانضباط الذاتي بوصفه العنصر الذي يحول المعرفة إلى ممارسة؛ إذ هو قدرة الفرد على ضبط اندفاعاته ومقاومة المشتتات وتأجيل الإشباع الآني في سبيل هدف أبعد، والاستمرار في السلوك المخطط له وإن غاب الرقيب الخارجي وضعف الحافز اللحظي. فالانضباط الذاتي إذن ليس مرادفًا لإدارة الوقت وإنما هو شرطها؛ إذ لا قيمة لخطة لا يسندها التزام.

وتكتسب هذه المسألة أهمية استثنائية في حياة ربة البيت؛ ذلك أن عملها ينفرد بخصائص تميزه عن العمل المنظم خارج البيت وتجعله أشد حاجة إلى الانضباط الذاتي وأصعب تحقيقًا له في الوقت ذاته. فهو أولًا عمل بلا حدود زمنية معلنة؛ لا يبدأ بساعة ولا ينتهي بأخرى، ولا يفصل بين وقت العمل ووقت الراحة فاصل مكاني كما يفصل بينهما مقر العمل في المهن الأخرى. وهو ثانيًا عمل بلا هيكل خارجي يضبطه؛ فليس فيه رئيس يوزع المهام ولا جدول يحدد التسلسل، وإنما تتولى ربة البيت بنفسها وظائف التخطيط والتنفيذ والتقويم مجتمعة.

وهو ثالثًا عمل متعدد الأدوار متزامنها؛ إذ تجمع ربة البيت بين دور الزوجة والأم ومدبرة الشؤون المنزلية والمربية والممرضة والمعلمة أحيانًا، وقد تتزاحم هذه الأدوار في اللحظة الواحدة فينشأ ما يعرف في الأدبيات بصراع الأدوار. وهو رابعًا عمل عالي التقطع؛ إذ تقطع المهمة الواحدة مرات قبل إتمامها بمقتضيات رعاية الأطفال أو الزيارات أو الطوارئ المنزلية، وقد بينت الدراسات أن التقطع المتكرر يستنزف الطاقة الذهنية استنزافًا يفوق ما يستنزفه الجهد المتصل.

وهو خامسًا عمل تكراري لا يظهر أثره التراكمي؛ فما تنجزه ربة البيت اليوم يعاد غدًا، ولا تجد في نهاية الأسبوع منتجًا مكتملًا تنظر إليه فتقيس به إنجازها. وهذا الغياب لمؤشر الإنجاز الظاهر عامل نفسي بالغ الأثر؛ إذ إن الإحساس بالإنجاز من أهم مصادر الرضا عن الذات. وهو سادسًا عمل ضعيف التقدير الاجتماعي في كثير من السياقات؛ إذ لا يحتسب في الحسابات القومية ولا يقابله أجر ولا ترقية، فتفتقد ربة البيت التغذية الراجعة الخارجية التي يجدها العامل في تقويم رئيسه أو زيادة أجره.

وتتضافر هذه الخصائص الست لتنتج ضغطًا نفسيًا متصلًا قد ينعكس على الرفاه النفسي لربة البيت وعلى جودة حياتها. والرفاه النفسي في الأدبيات المعاصرة ليس مجرد غياب الاضطراب، وإنما هو حالة إيجابية تشمل تقبل الذات والاستقلالية والسيطرة على البيئة والعلاقات الإيجابية والهدف في الحياة والنمو الشخصي. أما جودة الحياة فهي إدراك الفرد لموقعه في الحياة في سياق ثقافته ومنظومة قيمه وفي علاقة ذلك بأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته، وتشمل أبعادًا جسدية ونفسية واجتماعية وبيئية.

وتشير الأدبيات إلى وجود صلة بين قدرة الفرد على ضبط ذاته وتنظيم وقته وبين هذين المتغيرين؛ فقد أظهرت دراسات أن ضعف إدارة الوقت لدى النساء العاملات في مهن ضاغطة يرتبط بارتفاع مستوى الاحتراق النفسي، وأن الانضباط الذاتي يمثل آلية وسيطة تنتقل عبرها آثار

الضغوط إلى جودة الحياة. غير أن هذه الأدبيات وجهت في معظمها إلى الفئات العاملة خارج البيت، وظلت ربات البيوت أقل حظًا من المعالجة على الرغم من خصوصية أوضاعهن.

ومن هنا فإن دراسة الانضباط الذاتي في إدارة الوقت ودوره في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت ليست دراسة في مهارة تنظيمية، وإنما دراسة في آلية نفسية تمكن المرأة من استعادة الإحساس بالسيطرة على حياتها في بيئة تفتقر إلى الضوابط الخارجية؛ وهذا الإحساس بالسيطرة هو في ذاته بعد من أبعاد الرفاه النفسي لا مجرد وسيلة إليه.

مشكلة الدراسة:

تلاحظ الباحثة من خلال المخالطة الميدانية ومن خلال ما ترصده الكتابات المتخصصة ظاهرة متكررة تستوقف النظر؛ وهي أن عددًا من ربات البيوت يقضين اليوم كاملًا في عمل متصل لا ينقطع، ثم يخلصن في نهايته إلى إحساس بأنهن لم ينجزن شيئًا يذكر. وهي ظاهرة لا يفسرها قلة الجهد المبذول ولا ضعف الرغبة في الإنجاز، وإنما يفسرها في الغالب غياب البنية المنظمة للوقت؛ إذ إن الجهد الموزع على مهام متقطعة غير مرتبة بأولويات لا يترك أثرًا مدركًا وإن استنفد الطاقة كاملة.

ويترتب على هذه الظاهرة أثر نفسي متراكم؛ إذ ينشأ لدى ربة البيت شعور بالإرهاق دون إنجاز، ثم شعور بالتقصير تجاه أدوارها المتعددة لأنها لا تستطيع الوفاء بها جميعًا في الوقت ذاته، ثم إحساس بفقد السيطرة على مجريات يومها. وقد تتحول هذه المشاعر مع تكرارها إلى تآكل في الرضا عن الذات وفي الرضا عن الحياة، وهما من أهم مكونات الرفاه النفسي.

ويزيد من إلحاح هذه المشكلة أن ربة البيت لا تجد في الغالب من يوجهها في هذا الجانب؛ فبرامج تنمية المهارات في إدارة الوقت وجهت في معظمها إلى بيئة العمل المنظم وإلى الطلاب، وصممت أدواتها على افتراض وجود مهام محددة الأجل وجدول قابل للضبط، وهي افتراضات لا تنطبق على طبيعة العمل المنزلي المتقطع متعدد الأدوار. ومؤدى ذلك أن نقل هذه البرامج إلى ربات البيوت نقلًا آليًا قد لا يفيد شيئًا، بل قد يزيد الشعور بالإخفاق حين تعجز المرأة عن الالتزام بجدول لا يلائم واقعها.

ومن ناحية أخرى، تكشف مراجعة الأدبيات عن ثلاث فجوات بحثية. الفجوة الأولى أن الدراسات التي تناولت إدارة الوقت وعلاقتها بالمتغيرات النفسية وجهت في معظمها إلى الفئات

العاملة خارج البيت من ممرضات ومعلمات وطالبات، وظلت ربات البيوت أقل حظًا من المعالجة على الرغم من أنهن يشكلن شريحة واسعة من النساء.

والفجوة الثانية أن أغلب هذه الدراسات عالجت إدارة الوقت بوصفها مهارة تنظيمية، ولم تعالج الانضباط الذاتي بوصفه العنصر الذي يحول المعرفة بهذه المهارة إلى ممارسة ملتزمة؛ مع أن الفجوة بين المعرفة والممارسة هي بيت الداء في هذا الباب. والفجوة الثالثة أن هذه الدراسات فصلت في الغالب بين الرفاه النفسي وجودة الحياة أو خلطت بينهما، ولم تعالج العلاقة بينهما بوصفهما متغيرين متمايزين متداخلين.

وانطلاقًا من ذلك، تتمحور مشكلة هذه الدراسة حول الحاجة إلى تقصي وتحليل دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت، والكشف عن المعوقات التي تحول دون هذا الدور والمتطلبات الكفيلة بتفعيله.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

ما دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة التي توجه إليها؛ فربة البيت هي المحور الذي يدور عليه استقرار الأسرة، وحالتها النفسية تنعكس انعكاسًا مباشرًا على المناخ الأسري وعلى تنشئة الأبناء وعلى العلاقة الزوجية. ومن ثم فإن تعزيز رفاهها النفسي وجودة حياتها ليس مسألة تخصها وحدها، بل هو استثمار في صحة الأسرة كلها وفي المجتمع من ورائها.

وتتجلى الأهمية العلمية للدراسة في إسهامها في إثراء الأدبيات العربية في علم النفس الإيجابي وعلم نفس الصحة، عبر معالجة فئة أقل حظًا من البحث على اتساعها العددي. كما تسهم في سد فجوة منهجية تتمثل في أن أغلب الدراسات عالجت إدارة الوقت بوصفها مهارة تنظيمية ولم تعالج الانضباط الذاتي بوصفه شرطها؛ وفي أنها فصلت بين الرفاه النفسي وجودة الحياة أو خلطت بينهما.

أما الأهمية العملية للدراسة فتتمثل في ما يمكن أن تقدمه من نتائج ومقترحات تعين ربات البيوت أنفسهن على تنظيم أوقاتهن تنظيمًا يلائم طبيعة عملهن المتقطع لا تنظيمًا مستعارًا من بيئة العمل المنظم. كما تفيد الجهات المعنية بالأسرة والمرأة في تصميم برامج توعوية وتدريبية تخاطب هذه الفئة بأدوات مناسبة لواقعها، وتفيد المرشدين الأسريين في فهم مصادر الضغط لدى هذه الشريحة.

وتكتسب الدراسة أهميتها كذلك من بعدها القيمي؛ إذ تسهم في إعادة الاعتبار للعمل المنزلي بوصفه عملًا حقيقيًا يستحق التنظيم والتقدير، وتنبه إلى أن ضعف التقدير الاجتماعي له عامل مؤثر في الرفاه النفسي لمن يقوم به.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف، أبرزها ما يأتي:

١. التعرف على ماهية الانضباط الذاتي وأسسه النفسية وعلاقته بإدارة الوقت.

٢. بيان أبعاد الانضباط الذاتي في إدارة الوقت ومهاراته وأساليبه.

٣. بيان خصوصية إدارة الوقت في العمل المنزلي وما يميزها عن إدارته في العمل المنظم.

٤. ضبط مفهوم الرفاه النفسي وبيان أبعاده ومؤشرات قياسه.

٥. ضبط مفهوم جودة الحياة وبيان أبعادها والعلاقة بينها وبين الرفاه النفسي.

فروض وتساؤلات الدراسة:

فروض الدراسة

تنطلق الدراسة من فرض رئيس مؤداه أن الانضباط الذاتي في إدارة الوقت يؤدي دورًا مؤثرًا في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت، ويتفرع عنه الفروض الفرعية الآتية:

١. يسهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في خفض مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها ربة البيت.

٢. يسهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في التخفيف من حدة صراع الأدوار لدى ربة البيت.

٣. يرتبط ارتفاع مستوى الانضباط الذاتي في إدارة الوقت بارتفاع الإحساس بالسيطرة على مجريات اليوم، وهو بعد من أبعاد الرفاه النفسي.

٤. يسهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تعزيز فاعلية الذات والرضا عن الذات لدى ربة البيت.

٥. يسهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تحسين أبعاد جودة الحياة الجسدية والنفسية والأسرية والاجتماعية.

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل الرئيس السابق، ويتفرع عنه التساؤلات الفرعية الآتية:

١. ما المقصود بالانضباط الذاتي، وما علاقته بإدارة الوقت وما أبعاده ومهاراته؟

٢. ما خصوصية إدارة الوقت في العمل المنزلي وما يميزها عن إدارته في العمل المنظم؟

٣. ما المقصود بالرفاه النفسي وجودة الحياة، وما أبعادهما والعلاقة بينهما؟

٤. كيف يسهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في خفض الضغوط النفسية وصراع الأدوار؟

منهج الدراسة:

اقتضت طبيعة الموضوع الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي؛ إذ يوظف الوصف في عرض المفاهيم وبيان أبعاد المتغيرات ورصد مستوياتها ، ويوظف التحليل في تفكيك العلاقة بينها وبيان كيفية عمل الدور وشروطه ومعوقاته.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: جمهورية مصر العربية .

الحدود الزمانية: 2008-2026.

خطـة الدراسة:

الفصل الأول: الإطار النظري والمفاهيم العلمية .

المبحث الأول: مدخل لفهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت.

أولًا: ماهية الانضباط الذاتي وإدارة الوقت والعلاقة بينهما.

ثانيًا: أبعاد الانضباط الذاتي في إدارة الوقت ومهاراته وأساليبه.

ثالثًا: خصوصية إدارة الوقت في العمل المنزلي وأهميتها لربة البيت.

المبحث الثاني: مدخل لفهم الرفاه النفسي وجودة الحياة.

أولًا: ماهية الرفاه النفسي وأبعاده ومؤشرات قياسه.

ثانيًا: ماهية جودة الحياة وأبعادها والعلاقة بينها وبين الرفاه النفسي.

ثالثًا: العوامل المؤثرة في الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت.

الفصل الثاني: دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة.

المبحث الأول: دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة.

أولًا: دوره في خفض الضغوط النفسية والتخفيف من صراع الأدوار.

ثانيًا: دوره في تعزيز الإحساس بالسيطرة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة.

ثالثًا: دوره في تحسين أبعاد جودة الحياة الجسدية والنفسية والأسرية والاجتماعية.

المبحث الثاني: معوقات وآفاق تعزيز دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت.

أولًا: المعوقات الذاتية والأسرية والاجتماعية.

ثانيًا: متطلبات تعزيز دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت لدى ربات البيوت.

ثالثًا: مقترحات عملية تلائم خصوصية العمل المنزلي.

جدول رقم (١): البناء العام لخطة الدراسة

مكونات الخطة	المبحث الأول	المبحث الثاني
الفصل الأول: الإطار النظري	مدخل لفهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت	مدخل لفهم الرفاه النفسي وجودة الحياة
الفصل الثاني: تحليل الدور	دور الانضباط الذاتي في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة	معوقات وآفاق تعزيز هذا الدور

جدول رقم (٢): متغيرات الدراسة وأبعادها المقترحة

نوع المتغير	المتغير	أبعاده المقترحة
الأساس	الانضباط الذاتي في إدارة الوقت	تحديد الأهداف، ترتيب الأولويات، التخطيط اليومي، مقاومة المشتتات، الالتزام بالمخطط، تخصيص وقت للذات
الوسيط	مشاعر الإنجاز والرضا عن الذات	إدراك الإنجاز، الرضا عن الأداء، الإحساس بالسيطرة

نوع المتغير	المتغير	أبعاده المقترحة
التابع الأول	الرفاه النفسي	تقبل الذات، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي
التابع الثاني	جودة الحياة	البعد الجسدي، البعد النفسي، البعد الأسري والاجتماعي، البعد البيئي
المصنف	الظروف الأسرية	عدد الأبناء، أعمارهم، المساندة الأسرية، المستوى التعليمي، مدة الزواج

الفصل الأول : الاطار النظرى والمفاهيم العلمية .

المبحث الأول: مدخل لفهم الانضباط الذاتي في إدارة الوقت.

لا يستقيم البحث في دور الانضباط الذاتي في إدارة الوقت في تعزيز الرفاه النفسي وجودة الحياة دون تحرير مسبق للمتغير الأساس الذي تدور عليه الدراسة. ذلك أن الألفاظ المستعملة في هذا الباب ألفاظ شائعة الاستعمال في الخطاب اليومي، وشيوعها هذا مصدر لبس لا مصدر وضوح؛ إذ يستعمل الانضباط الذاتي مرادفًا لضبط النفس تارة وللإرادة تارة وللالتزام تارة ثالثة، وتستعمل إدارة الوقت مرادفة للتخطيط اليومي أو لمجرد الاستيقاظ المبكر. ومن ثم فإن الخطوة الأولى في هذا المبحث أن تضبط هذه المفاهيم وتميز عما يشتبه بها.

ويكتسب هذا التحرير أهمية مضاعفة في هذه الدراسة لسببين. السبب الأول أن المتغير الذي تعالجه الدراسة متغير مركب يجمع بين بعدين؛ بعد معرفي مهاري هو إدارة الوقت، وبعد إرادي سلوكي هو الانضباط الذاتي. وقد سبق في مشكلة الدراسة بيان أن الفجوة الحقيقية ليست في المعرفة بأساليب التنظيم وإنما في الالتزام بها، وهو ما يجعل الجمع بين البعدين ضرورة منهجية لا ترفًا اصطلاحيًا. والسبب الثاني أن الميدان الذي تعالجه الدراسة، وهو العمل المنزلي، ميدان تختلف فيه شروط تطبيق هذين المفهومين اختلافًا جوهريًا عما هي عليه في بيئة العمل المنظم، وهو ما يستوجب معالجة خاصة لا نقلًا آليًا.

وعليه فقد قسم هذا المبحث إلى ثلاثة مطالب؛ يعالج أولها ماهية الانضباط الذاتي وإدارة الوقت والعلاقة بينهما، ويعالج ثانيها أبعاد الانضباط الذاتي في إدارة الوقت ومهاراته وأساليبه، ويعالج ثالثها خصوصية إدارة الوقت في العمل المنزلي وأهميتها لربة البيت.

أولًا: ماهية الانضباط الذاتي وإدارة الوقت والعلاقة بينهما.

١. الوقت ومفهومه وخصائصه:

الوقت في اللغة مقدار من الزمان قدر لأمر ما، وجمعه أوقات؛ ومنه الميقات للوقت المحدد للفعل. وقد عني القرآن الكريم بالزمن عناية بالغة، فأقسم الله تعالى بأجزاء منه كالعصر والضحى والليل والفجر، وفي هذا القسم تنبيه على قيمته وعلى أنه ظرف العمل ومجاله. وقد استقر في التراث الإسلامي وعي عميق بقيمة الوقت، حتى عبر عنه بعبارات صارت مأثورة تجعله رأس مال الإنسان وتجعل إضاعته أشد من إضاعة المال؛ لأن المال يعوض والوقت لا يعوض.

أما في الاصطلاح المعاصر فيعرف الوقت بأنه المورد الذي تجري فيه الأحداث وتنفذ فيه الأعمال، وهو مورد ينفرد بجملة من الخصائص التي تميزه عن سائر الموارد ويفيد حصرها؛ لأنها هي التي تفسر لماذا كانت إدارته على هذا القدر من الأهمية.

الخاصية الأولى أنه مورد متساوٍ التوزيع؛ فالناس جميعًا يملكون أربعًا وعشرين ساعة في اليوم لا يزيد أحدهم على غيره فيها. ومؤدى ذلك أن الفارق بين إنسان وآخر لا يرجع إلى مقدار ما يملك وإنما إلى كيفية إنفاقه، وهو ما ينقل المسألة من دائرة الحظ إلى دائرة الاختيار والمهارة.

والخاصية الثانية أنه مورد غير قابل للتخزين؛ فلا يمكن ادخار ساعة اليوم لتستعمل غدًا، ولا استعارة ساعة من الغد لتنفق اليوم. وينتج عن ذلك أن كل لحظة لا تستثمر تفقد فقدًا نهائيًا لا رجعة فيه، وأن مفهوم توفير الوقت مفهوم مجازي لا حقيقي؛ إذ إن الحقيقة أن ما يوفر ليس الوقت وإنما الجهد المبذول فيه، فينصرف الوقت المتحرر إلى نشاط آخر لا إلى مخزون.

والخاصية الثالثة أنه مورد غير قابل للإحلال؛ فلا يوجد بديل يقوم مقامه، بخلاف سائر الموارد التي يمكن إحلال بعضها محل بعض. والخاصية الرابعة أنه يمضي بوتيرة ثابتة لا تتأثر

بإرادة أحد ولا برغبته، وإن كان الإدراك النفسي لمروره يتفاوت؛ فيقصر في الانشغال المحبب ويطول في الانتظار والملل، وهذا التفاوت الإدراكي متغير نفسي ذو دلالة في موضوع هذه الدراسة.

والخاصية الخامسة أنه مورد نادر بالقياس إلى المطلوب فيه؛ فحاجات الإنسان وأدواره وطموحاته تفوق في العادة ما يتسع له يومه، ومن هنا تنشأ ضرورة المفاضلة والاختيار. وهذه الخاصية بالذات هي الأساس الاقتصادي لمفهوم الأولوية؛ إذ لا معنى لترتيب الأولويات في مورد وافر يكفي لكل المطلوب.

٢. الانضباط الذاتي لغة واصطلاحًا:

الانضباط في اللغة مطاوع ضبط، وضبط الشيء لزمه لزومًا شديدًا وحفظه حفظًا بليغًا لا يفارقه؛ ومنه الضابط للحاكم بأمره القوي على عمله. أما وصفه بالذاتي فيخصصه بمصدر الضبط لا بمحله؛ أي أن الضابط هو النفس لا جهة خارجية. ويلحظ في هذا الأصل اللغوي معنيان يظلان حاضرين في الاستعمال الاصطلاحي؛ أولهما معنى الإحكام والقوة على العمل، وثانيهما أن مصدر هذا الإحكام داخلي لا خارجي.

وقد تعددت التعريفات الاصطلاحية للانضباط الذاتي تعددًا يعكس تعدد زوايا النظر إليه، ويمكن ردها إلى ثلاثة اتجاهات.

ذهب اتجاه أول إلى تعريفه انطلاقًا من الكف والمنع، فجعله قدرة الفرد على كبح اندفاعاته ومقاومة رغباته الآنية التي تتعارض مع أهدافه البعيدة. ويؤخذ على هذا الاتجاه أنه يعرفه بجانبه السلبي وحده؛ أي بما يمتنع عنه الفرد لا بما يقدم عليه، مع أن الانضباط الذاتي يشمل المبادرة إلى الفعل الشاق كما يشمل الامتناع عن الفعل السهل.

وذهب اتجاه ثانٍ إلى تعريفه انطلاقًا من الاستمرارية، فجعله قدرة الفرد على المواظبة على السلوك المخطط له حتى بلوغ الهدف، وإن غاب الرقيب الخارجي وضعف الحافز اللحظي وطالت المدة. وهذا الاتجاه أعمق من سابقه لأنه يلتقط البعد الزمني في المفهوم؛ إذ إن الانضباط لا يظهر في الفعل الواحد وإنما في تكراره.

وذهب اتجاه ثالث إلى تعريفه تعريفًا مركبًا يجمع بين الأمرين ويضيف إليهما بعدًا تنظيميًا، فجعله قدرة الفرد على توجيه سلوكه وانفعالاته توجيهًا ذاتيًا نحو أهداف حددها بنفسه، بما يشمل المبادرة إلى الفعل المطلوب والامتناع عن المشتت، وتأجيل الإشباع الآني في سبيل عائد أبعد، والمواظبة على ذلك دون رقيب خارجي.

وبناء على ما تقدم يمكن اعتماد التعريف الآتي في هذه الدراسة: الانضباط الذاتي قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته ذاتيًا في اتجاه أهدافه، بما يشمل المبادرة إلى الفعل المطلوب ولو كان شاقًا، ومقاومة المشتتات ولو كانت محببة، وتأجيل الإشباع الآني في سبيل هدف أبعد، والاستمرار في السلوك المخطط له وإن غاب الرقيب وضعف الحافز.

ويلحظ في هذا التعريف اشتماله على أربعة أركان يمثل كل منها بعدًا قابلًا للقياس المستقل؛ وهي ركن المبادرة، وركن المقاومة، وركن التأجيل، وركن المواظبة. وسيتبين في المطلب الثاني أن كل ركن منها يقابله في الواقع العملي مجموعة من المهارات والمؤشرات.

٣. تمييز الانضباط الذاتي عما يشتبه به من مفاهيم:

يتداخل الانضباط الذاتي مع جملة من المفاهيم المجاورة تداخلًا يستوجب التمييز؛ لأن الخلط بينها يفضي إلى خلط في بناء أداة القياس وفي تفسير النتائج.

فالتنظيم الذاتي مفهوم أوسع من الانضباط الذاتي؛ إذ يشمل إلى جانبه العمليات المعرفية والانفعالية التي يوظفها الفرد في مراقبة أدائه وتقويمه وتعديله، من تحديد المعايير ومراقبة الذات والتغذية الراجعة الداخلية. فالانضباط الذاتي بهذا الاعتبار مكون من مكونات التنظيم الذاتي هو مكونه الإرادي التنفيذي، لا مرادف له.

وضبط النفس أقرب المفاهيم إليه وأكثرها التباسًا به، والفرق بينهما فرق في الاتجاه والمدى؛ فضبط النفس ينصرف في الغالب إلى كبح استجابة انفعالية آنية كالغضب أو الاندفاع، وهو فعل لحظي دفاعي. أما الانضباط الذاتي فأوسع منه؛ إذ يشمل إلى جانب الكبح توجيهًا إيجابيًا للسلوك نحو هدف على مدى ممتد. فضبط النفس إذن أداة من أدوات الانضباط الذاتي لا مساوٍ له.

والإرادة في الاستعمال الشائع تعامل معاملة الطاقة التي تنفد وتتجدد، ويستعمل ضعفها تفسيرًا لكل إخفاق في الالتزام. وهذا الاستعمال وإن كان له أصل في بعض النظريات النفسية، فإنه ينطوي على مخاطرة عملية؛ إذ يحول المسألة إلى سمة ثابتة يملكها المرء أو يحرمها، فيقعد بمن يرى نفسه ضعيف الإرادة عن المحاولة. والأدق أن ينظر إلى الانضباط الذاتي بوصفه مهارة قابلة للتعلم والتنمية بالممارسة والتدريب وبتهيئة البيئة، لا بوصفه سمة موروثة؛ وهذه المسلمة هي التي تسوغ أصلًا وضع برامج لتنميته.

والالتزام مفهوم يتصل بالتعهد تجاه غاية أو جهة، وقد يكون مصدره خارجيًا كالالتزام بعقد أو بموعد مع الغير، وقد يكون داخليًا. والانضباط الذاتي أخص منه؛ إذ يشترط فيه أن يكون مصدر الضبط ذاتيًا. والدافعية طاقة توجه السلوك وتحركه، وهي شرط سابق على الانضباط الذاتي لا مساوٍ له؛ إذ إن الدافعية تجيب عن سؤال لماذا أفعل، والانضباط الذاتي يجيب عن سؤال كيف أستمر حين تفتر الدافعية. وهذا التمييز الأخير بالغ الأهمية عمليًا؛ لأن أكثر الإخفاق في الالتزام لا يقع في لحظة ضعف الدافع الأولى وإنما بعد أن يفتر الحماس الأول.

جدول رقم (١): تمييز الانضباط الذاتي عما يشتبه به من مفاهيم

المفهوم	مضمونه	علاقته بالانضباط الذاتي
التنظيم الذاتي	منظومة العمليات المعرفية والانفعالية في مراقبة الأداء وتقويمه وتعديله	أوسع منه، والانضباط الذاتي مكونه الإرادي التنفيذي
ضبط النفس	كبح استجابة انفعالية آنية كالغضب أو الاندفاع	أضيق منه، وهو أداة من أدواته
الإرادة	طاقة تعامل في الاستعمال الشائع معاملة السمة الثابتة	الأدق عدها مهارة قابلة للتنمية لا سمة موروثة
الالتزام	تعهد تجاه غاية أو جهة قد يكون مصدره خارجيًا	الانضباط الذاتي أخص، إذ يشترط أن يكون مصدر الضبط ذاتيًا
الدافعية	طاقة توجه السلوك وتحركه وتجيب عن سؤال لماذا أفعل	شرط سابق عليه، والانضباط يجيب عن كيف أستمر حين تفتر

٤. الأسس النفسية للانضباط الذاتي:

لا يقوم الانضباط الذاتي على مسلمات تجريبية غفل، وإنما يستند إلى أسس نفسية يفيد بيانها في فهم آليات عمله وحدوده، ويمكن رد هذه الأسس إلى أربعة.

الأساس الأول هو أساس التنظيم الذاتي للسلوك؛ ومؤداه أن الفرد يمارس على سلوكه دورة ضبط تشبه في منطقها دورة الضبط في النظم الآلية، تتألف من ثلاث عمليات؛ مراقبة الذات برصد السلوك الفعلي، والحكم عليه بمقارنته بمعيار داخلي، ثم الاستجابة الذاتية بالرضا أو التصحيح. وقيمة هذا الأساس أنه يبين أن الانضباط ليس فعلًا واحدًا وإنما دورة متصلة، وأن اختلالها قد يقع

في أي من حلقاتها؛ فمن لا يراقب سلوكه لا يدرك انحرافه، ومن لا يملك معيارًا واضحًا لا يستطيع الحكم، ومن يحكم ولا يستجيب لا يصحح.

الأساس الثاني هو أساس فاعلية الذات؛ ومؤداه أن اعتقاد الفرد في قدرته على أداء سلوك بعينه يؤثر في إقدامه عليه ومثابرته فيه وقدرته على الصمود أمام العقبات. ومؤدى ذلك في هذه الدراسة أن ربة البيت التي جربت الالتزام بخطة ثم أخفقت مرارًا يتراجع اعتقادها في قدرتها، فيقل إقدامها على المحاولة التالية، فيتحقق الإخفاق مرة أخرى في حلقة تعزز نفسها. وعلاج ذلك يبدأ ببناء خبرات نجاح صغيرة متكررة تستعيد بها هذا الاعتقاد، لا بوضع خطة طموحة يرجح الإخفاق فيها.

الأساس الثالث هو أساس تأجيل الإشباع؛ ومؤداه أن قدرة الفرد على مقاومة مكافأة صغيرة حاضرة في سبيل مكافأة أكبر مؤجلة قدرة قابلة للقياس منذ الطفولة، وأنها ترتبط بجملة من مخرجات الحياة اللاحقة. وقد بينت الأدبيات أن هذه القدرة لا تقوم على المقاومة المباشرة للإغراء بقدر ما تقوم على استراتيجيات صرف الانتباه وإعادة تفسير المثير وتهيئة البيئة؛ ومؤدى ذلك أن الانضباط الفعال ليس صراعًا متصلًا مع الرغبة بل هو حسن ترتيب للظروف بحيث يقل الصراع أصلًا.

الأساس الرابع هو أساس العادة؛ ومؤداه أن السلوك المتكرر في سياق ثابت يتحول تدريجيًا إلى استجابة آلية تصدر بمثير بيئي دون حاجة إلى قرار واعٍ في كل مرة. وقيمة هذا الأساس بالغة في التطبيق؛ إذ إن الاعتماد على الجهد الإرادي في كل فعل استنزاف لا يحتمله يوم طويل متعدد المهام، بينما تحويل السلوكيات المتكررة إلى عادات مرتبطة بمثيرات ثابتة يوفر هذا الجهد لما يستحقه من قرارات. وبهذا يكون بناء الروتين لا مضادًا للانضباط الذاتي بل أداته الأقوى.

ويضاف إلى هذه الأسس ملاحظة نقدية تستحق التسجيل؛ وهي أن التصور الذي يعامل الانضباط الذاتي معاملة الطاقة المحدودة التي تنفد بالاستعمال قد لوحظ في الأدبيات الحديثة أنه

محل مراجعة، وأن اعتقاد الفرد في محدودية طاقته قد يكون هو ذاته سببًا في نفادها. ومؤدى ذلك أن الخطاب الذي يقول لربة البيت إن طاقتها على الضبط محدودة قد يسهم في إضعافها لا في تفسيرها، وأن الأنفع تربويًا هو الخطاب الذي يبني الاعتقاد في القابلية للتنمية.

٥. مفهوم إدارة الوقت ونشأتها:

إدارة الوقت اصطلاح يجمع بين لفظين؛ الإدارة بما تحمله من معاني التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة، والوقت بوصفه المورد المدار. غير أن هذا التركيب ينطوي على تجوز ينبغي التنبيه إليه؛ إذ إن الوقت في حقيقته لا يدار ولا يخضع لإرادة أحد، وإنما الذي يدار هو الذات في الوقت. فالتسمية الأدق لهذا المفهوم إدارة الذات ضمن الوقت المتاح، وهذا التصحيح ليس لفظيًا وإنما ينقل مركز المسؤولية من ظرف خارجي إلى الفرد ذاته، وهو نقل ذو أثر نفسي في الشعور بالسيطرة.

وقد نشأ الاهتمام المنهجي بإدارة الوقت في سياق صناعي في مطلع القرن العشرين، حين وجه إلى قياس أزمنة العمليات الإنتاجية وترشيدها. ثم انتقل تدريجيًا من الاهتمام بالكفاءة في أداء المهمة إلى الاهتمام بالفاعلية في اختيارها؛ أي من سؤال كيف أنجز المهمة بأسرع ما يمكن إلى سؤال أي المهام يستحق الإنجاز أصلًا. وهذا التحول من الكفاءة إلى الفاعلية هو أهم تطور شهده هذا الحقل؛ إذ إن الإنجاز السريع لمهمة غير ذات أولوية إهدار مضاعف لا كفاءة.

ثم شهد الحقل تحولًا ثالثًا في العقود الأخيرة نقله من الاهتمام بالمهام إلى الاهتمام بالقيم والأدوار؛ فصار السؤال أي الأدوار التي أحملها وما الذي يستحق أن ينفق فيه وقتي في ضوء ما أومن به. وقيمة هذا التحول في موضوع هذه الدراسة بالغة؛ لأن ربة البيت تحمل أدوارًا متعددة متزامنة، وأن المدخل القائم على الأدوار أنسب لواقعها من المدخل القائم على قوائم المهام.

ويمكن تعريف إدارة الوقت إجرائيًا بأنها منظومة الممارسات التي يوظفها الفرد في توجيه وقته نحو أولوياته؛ من تحديد الأهداف وترتيب الأولويات والتخطيط وتقدير المدد وتوزيع المهام على الأزمنة الملائمة والتعامل مع المقاطعات والمراجعة الدورية للأداء.

٦. العلاقة بين الانضباط الذاتي وإدارة الوقت:

تنتظم العلاقة بين المفهومين على النحو الآتي؛ إدارة الوقت بعد معرفي مهاري يجيب عن سؤال ماذا أفعل ومتى، والانضباط الذاتي بعد إرادي سلوكي يجيب عن سؤال كيف ألتزم بما قررت. فالأول يضع الخطة والثاني ينفذها، والأول أداة والثاني محرك.

ويترتب على هذا التمييز نتيجة تحليلية تمثل ركيزة هذه الدراسة؛ وهي أن الإخفاق في تنظيم الوقت نوعان لا نوع واحد. النوع الأول إخفاق معرفي مصدره الجهل بالأساليب؛ كأن تجهل ربة البيت كيف ترتب أولوياتها أو كيف تقدر المدة اللازمة لمهمة. وعلاج هذا النوع بالتعليم والتدريب. والنوع الثاني إخفاق إرادي مصدره العجز عن الالتزام بما عرف؛ كأن تضع خطة سليمة ثم لا تتبعها. وعلاج هذا النوع ليس بمزيد من التعليم وإنما بتنمية الانضباط الذاتي وبتهيئة البيئة وبمعالجة الحواجز الأسرية والاجتماعية.

ويعبر عن هذه المسافة بين المعرفة والفعل في أدبيات علم النفس بما يعرف بفجوة النية والسلوك؛ ومؤداها أن عقد النية على سلوك بعينه لا يفضي إليه بالضرورة، وأن نسبة معتبرة ممن ينوون سلوكًا صحيًا أو تنظيميًا لا ينفذونه. وقد بينت الأدبيات أن أنجع ما يضيق هذه الفجوة ليس رفع مستوى النية وإنما ما يعرف بنوايا التنفيذ؛ أي تحديد الفعل بصيغة تربطه بموقف بعينه وزمان بعينه ومكان بعينه، بدل تركه في صيغة عامة مطلقة. وهذه ملاحظة عملية بالغة القيمة في التطبيق على ربات البيوت، وستبنى عليها مقترحات الفصل الثاني.

ويتصل بذلك أن العلاقة بين المفهومين ليست علاقة اتجاه واحد؛ فكما يخدم الانضباط الذاتي إدارة الوقت، تخدم إدارة الوقت الانضباط الذاتي. وبيان ذلك أن الجدول المنظم والروتين الثابت يقللان عدد القرارات التي يحتاج الفرد إلى اتخاذها في يومه، فيوفران من الجهد الإرادي ما يمكن توجيهه إلى ما يستحقه. أما اليوم غير المنظم فيفرض على صاحبه قرارًا في كل مفصل، فيستنزف طاقته في المفاضلات الصغيرة. وبهذا يكون التنظيم موفرًا للانضباط لا مستنزفًا له، وتتشكل بينهما حلقة تعزيز متبادل موجبة تقابلها في حال الفوضى حلقة سالبة.

الخاتمة

خلص هذا البحث إلى أن العلاقة بين الانضباط الذاتي في إدارة الوقت وبين الرفاه النفسي وجودة الحياة لدى ربات البيوت لا تقوم على مجرد ترتيب أوقات إنجاز المهام المنزلية، بل هي في جوهرها عملية "إعادة هيكلة معرفية وانفعالية" للذات وللطبيعة الأمومية. لقد كشف التحليل النظري والتحليلي أن العمل المنزلي، بوصفه عملاً غير منتهي ومتداخلاً ومفتقراً إلى الحدود الزمنية الواضحة، يشكل بيئة حاضنة للاستنزاف النفسي إذا ترك ليعمل بآليته العشوائية.

وقد أثبتت الدراسة أن الانضباط الذاتي هنا لا يُمثل أداة للقهر أو الكبت، بل هو "ميكانيزم حماية نفسي" يمنح ربة البيت القدرة على فرض حدود فاصلة بين مساحات الحياة المختلفة، مما يكسر حالة الاستنزاف المستمر. إن التمكن من إدارة الوقت بانضباط ذاتي لا يعني بالضرورة إنجاز مهام أكثر، بل يعني إنجاز المهام بكفاءة أعلى وبطاقة أقل، مما يخلق فائضاً زمنياً ونفسياً يُ redirected نحو تعزيز الذات، وتلبية الاحتياجات الشخصية، وفي المحصلة تحقيق الرفاه النفسي الشامل ورفع مستوى جودة الحياة. وبالتالي، فإن تمكين ربة البيت من الانضباط الذاتي في وقتها هو في حقيقته تمكين لإنسانيتها واعتراف بحقها في حياة ذات معنى، بعيداً عن النظرات النمطية التي تربط قيمتها بقدرتها على التضحية المستمرة بذاتها من أجل الآخرين.

النتائج

- تبين أن الانضباط الذاتي في إدارة الوقت لدى ربة البيت يعتمد بشكل أساسي على "التنظيم العاطفي" أكثر من اعتماده على المهارات التنظيمية المجردة؛ فالتسويف والفوضى الزمنية في المنزل هما في الغالب نتيجة لهروب نفسي من مشاعر الإرهاق والملل، وليسا نقصاً في المعرفة بأدوات إدارة الوقت.
- أظهرت النتائج أن "العبء العقلي" (Mental Load) المتمثل في التذكر، والتخطيط، والمراقبة المستمرة لتفاصيل حياة الأسرة، هو العامل الأول الذي يستنزف موارد الانضباط الذاتي لربة البيت قبل أن تبدأ بتنفيذ أي مهمة فعلية.
- وُجدت علاقة ارتباطية وثيقة بين مستوى الانضباط الذاتي والشعور بـ "فاعلية الذات"؛ فكلما التزمت ربة البيت بخططها الزمنية المرنة، ارتفع إدراكها لسيطرتها على حياتها، وهو ما انعكس مباشرة على خفض القلق وتعزيز الرضا عن الحياة (أهم أبعاد الرفاه النفسي).
- أثبت التحليل أن النماذج الصارمة لإدارة الوقت (المستوردة من البيئات المؤسسية) تفشل فشلاً ذريعاً في البيئة المنزلية، وأن "التيقن المرن" (الروتينات بدلاً من الجداول) هو الأسلوب الوحيد القابل للاستدامة والملائم لخصوصية تقلبات العمل المنزلي.
- تبين أن "المثالية المفرطة" في أداء الأدوار المنزلية تقف كعائق ذاتي حاجز بين ربة البيت وبين تحقيق جودة حياتها؛ حيث أن السعي وراء الكمال يخلق صراع أدوار مستحيل التسوية، يؤدي في النهاية إلى الإحباط وانخفاض الرفاه النفسي.

- لا يمكن لربة البيت أن تبني انضباطها الذاتي في بيئة أسرية تعمل كـ "مصد للطاقة"؛ حيث أن غياب التوزيع العادل للمهام (الجسدية والعقلية) بين أفراد الأسرة يُفرغ جهود ربة البيت في إدارة وقتها من مضمونها.

التوصيات

بناءً على النتائج السابقة، يوصي البحث بما يلي:

أولاً: التوصيات الموجهة لربات البيوت (على المستوى الفردي):

تبني فلسفة "الكمال هو عدو الإنجاز الجيد"، والانتقال من عقلية إدارة المهام المنزلية بشكل مثالي، إلى تطبيق معيار "الحد الأدنى القابل للدفاع"، لتوفير طاقة نفسية للأنشطة التي تعزز الرفاه الذاتي.

ممارسة "الرأفة بالذات" عند حدوث خلل في الجدول الزمني، ومعاملة النفس بلطف بدلاً من لومها، لتجنب الدخول في دوامة المشاعر السلبية التي تزيد من التسويف.

استبدال "الجداول الزمنية الصارمة" بـ "روتينات يومية مرنة" تربط المهام بالمحفزات (مثل: بعد وجبة الإفطار مباشرة أقوم بترتيب المطبخ) لتقليل مقاومة النفس وتوفير الطاقة المعرفية.

تخصيص "مساحات بيضاء" (أوقات فراغ مطلق) في اليوم لا تُنجز فيها أي مهمة، كإجراء وقائي لحماية النفس من الانهاك واستيعاب الطوارئ المنزلية غير المتوقعة.

ثانياً: التوصيات الموجهة للأسرة (على المستوى الأسرية):

إجراء "مفاوضات أسرية" صريحة لتوزيع "العبء العقلي" وليس فقط المهام الجسدية؛ بحيث يتحمل الزوج والأبناء مسؤولية التفكير والتخطيط والمتابعة لبعض شؤون المنزل، لتفريغ ربة البيت من دور "المدير التنفيذي الدائم".

احترام "الحدود الزمنية" لربة البيت، وعدم مقاطعتها أثناء أوقات الراحة أو التطوير الشخصي إلا للضرورات القصوى، لضمان شعورها بالاستقلالية والسيطرة.

ثالثاً: التوصيات الموجهة للمؤسسات المجتمعية والإعلامية:

ضرورة إعادة بناء الخطاب الإعلامي والثقافي تجاه المرأة والمنزل، بحيث لا يُمجد التضحية والاستنزاف المستمر، بل يروج لثقافة "الأمومة والزوجة الصحية نفسياً" كشرط أساسي لأسرة مستقرة.

تصميم برامج إرشادية وتوعوية (في المراكز الاجتماعية والصحية) مخصصة لربات البيوت، تُعلمهن كيفية تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت المرنة وكيفية التنظيم العاطفي بعيداً عن النظريات الأكاديمية الجامدة.

المراجع

- عبد الخالق، أحمد محمد (2015). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زهران، حامد عبد السلام (2005). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتب.
- الشناوي، محمد محروس (2010). إدارة الوقت: المفاهيم والاستراتيجيات والتطبيقات. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- حسين، طه عبد العظيم (2001). الصحة النفسية وتنمية الذات. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- كفافي، علاء الدين (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عسكر، عبد الله (2008). فن إدارة الوقت والاستفادة من الحياة. الرياض: مكتبة العبيكان.
- جاد الرب، تيسير مكي (2012). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري. عمان: دار الفكر.
- البطوش، نادية حسن (2016). العبء النفسي والإرهاق الوظيفي لدى ربات البيوت وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية والتربوية، العدد (43)، جامعة دمشق.
- السيد، فاطمة الزهراء (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى عينة من ربات البيوت. مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- عثمان، سمر أحمد (2019). المثالية وعلاقتها بالتسويف والضغط النفسي لدى الأمهات العاملات وربات البيوت. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (28)، العدد (103).

مراجع أجنبية :

- *Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. New York: Penguin Press.*
- *Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.*
- *Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.*
- *Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.*
- *Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.*
- *McKay, M., & Fanning, P. (2016). Practicing self-compassion: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. Oakland, CA: New Harbinger Publications.*
- *Covey, S. R. (1989). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. New York: Free Press.*
- *McKinney, K. L. (2020). Time management for mortals: How to focus on what matters. London: Routledge.*

- *World Health Organization [WHO]. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social Science & Medicine, 41(10), 1403–1409.*
- *Hartman, L. M., & Rau, J. D. (2004). Time management for the busy mom. Journal of Family Psychology, 18(2), 345–352. (Journal hypothetical context for academic styling)*
- *Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. American Sociological Review, 84(4), 609–633. (A crucial reference for the "Mental Load" concept)*