

فاعلية برنامج ارشادي على وفق نموذج صياغة الحياة لخفض الاحتراق الزواجي لدى المدرسات المتزوجات

م.د. فايق رياض ال سرحان

م.د. ايناس هادي سعدون

hum.fayeq.rheid@uobabylon.edu.iq

كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل

وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ الثالثة

ملخص البحث

يشهد العصر الحديث تحولات جذرية وعميقة إذ ان الحياة المعاصرة تتسم بتعقيد متزايد وظهور طيف واسع من الضغوط النفسية والمشكلات الاجتماعية التي تواجه النساء المتزوجات من العائلات وأن سوء التكيف وعدم القدرة على التعامل الفعال مع هذه الضغوط والتحديات يؤدي إلى شعورهن بالإرهاق الشديد والاستنزاف المستمر وإن عجزهن عن صياغة مسار حياة بكفاءة ووعي ذاتي يؤدي حتماً إلى شعور طاعٍ بالضيق والتشوش وعدم القدرة على تحديد الاتجاه أو الغاية مما يستدعي ان يكون هنالك معالجات حقيقية لهذه الظاهرة لذلك يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض الاحتراق الزواجي في ضوء نموذج صياغة الحياة مع مراعاة خصوصية المجتمع العراقي لدى المدرسات المتزوجات ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان باختيار عينة مكونة من (١٦) مدرسة من المتزوجات بصورة قصدية وقد اعد الباحثان مقياس الاحتراق الزواجي الذي يتكون من (١٨) فقرة بخمسة بدائل على تدرج ليكرت بصورته النهائية وبرنامج ارشادي يتكون من (٨) جلسات على وفق نموذج صياغة الحياة واستخدم الباحثان التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي وقد اظهرت النتائج بعد تطبيق البرنامج الإرشادي فروق في متوسطات الدرجات ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي وفي ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج وضعوا مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : الاحتراق الزواجي ، صياغة الحياة ، المجتمع العراقي ، برنامج ارشادي.

The Effectiveness of a Proposed Counseling Program in Reducing Marital Burnout According to the Life Design Model and Considering the Specificity of Iraqi Society Among Married Female Teachers

¹Dr. Enas Hadi Saadoon

² Dr. Fayeq Riyadh Al-Sarhan

¹Ministry of Education / Directorate of Education of Al-Karkh III

²College of Education for Human Sciences / University of Babylon

Abstract

The modern era is witnessing fundamental and profound transformations, as contemporary life has become increasingly complex, bringing about a wide range of psychological pressures and social problems. Poor adaptation and the inability to deal effectively with these stresses and challenges lead the individual to experience extreme fatigue and continuous exhaustion. The inability to design one's life path efficiently and with self-awareness inevitably results in an overwhelming sense of confusion, disorientation, and an inability to define direction or purpose. This necessitates genuine interventions for this phenomenon, namely marital burnout.

The present study aims to identify the effectiveness of a proposed counseling program in reducing marital burnout in light of the Life Crafting Model, while taking into consideration the specific characteristics of Iraqi society among married female teachers. To achieve this goal, the researchers selected a sample of 16 married female teachers. The research tools consisted of a marital burnout scale composed of 18 items, each with five Likert-scale options, and a counseling program developed

by the researchers comprising 8 sessions. The researchers employed a one-group experimental design with pre-test and post-test measurements.

The results, after implementing the counseling program, revealed statistically significant differences in mean scores in the post-test and follow-up assessments. Based on these findings, the researchers proposed a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Marital burnout, Life Crafting, Iraqi society, counseling program.

مشكلة البحث

يشهد العصر الحديث تحولات اجتماعية متسارعة مدفوعة بالتقدم العلمي والتكنولوجي، مما يؤثر بعمق على العلاقات الأسرية والإنسانية وتتسبب هذه التحولات الضغوط النفسية والمشكلات الاجتماعية والزوجية أبرزها الاحتراق الزوجي التي تتجاوز الإرهاق البسيط لتتضمن استنزافاً نفسياً وعاطفياً وجسدياً نتيجة لصعوبة مواجهة التحديات المشتركة والفردية للمتزوجين، وخصوصاً المرأة المتزوجة العاملة إذ تواجه ضغوطاً إضافية نتيجة لتعدد أدوارها، مما يزيد من شعورها بالضيق وتضارب الأولويات كما تساهم عوامل مثل التقدم في العمر وفقدان المعنى في الحياة ووجود الأطفال في تقاوم هذه الضغوط (Yousefi et al., 2023, p. 110)

كما أن عدم الانسجام بين الأهداف الشخصية للزوجين واحتياجات حياتهم وقدراتهم الحقيقية وافتقارهم إلى التخطيط للحياة بكفاءة، يخلق شعوراً بالضيق ويؤدي إلى مشكلات نفسية وإسرية، بدءاً من الاكتئاب والقلق وصولاً إلى الإرهاق الشديد والاستنزاف الجسدي والنفسي ويعزى هذا القصور إلى ضعف صياغة الحياة لدى المتزوجين (Hasani Pouya et al., 2025, p. 30)

ويخلص الباحثان مشكلة بحثهما في أن المدرسات المتزوجات يواجهن تحديات تجعلهن عرضة للاحتراق الزوجي فهن يتحملن أعباء متعددة ومتداخلة منها المسؤوليات المهنية في مجال التدريس، والأدوار الأسرية، والضغوط الاجتماعية والاقتصادية المتزايدة مما يفقدن التركيز على اختيار مسار حياة إيجابي وصياغة أهداف مشتركة توجهن نحو المعنى من وجود شريك حياة مساند مما يجعل الضغوط تتراكم مولدة احتراقاً نفسياً وانهاكاً جسدياً، وقد لاحظ الباحثان نقصاً في الدراسات والأبحاث العربية والعراقية التي تتناول الاحتراق الزوجي، سيما ندرة البرامج الإرشادية للحد منه إذ تركز معظم الأبحاث العربية والاجنبية على الطلاق العاطفي والتكيف الزوجي وإدارة الضغوط الأسرية، مع إهمال الاحتراق الزوجي كظاهرة مستقلة لدى النساء المتزوجات العاملات وعليه، فإن مشكلة البحث تتمركز حول التساؤل الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض الاحتراق الزوجي على وفق نموذج صياغة الحياة وخصوصية المجتمع العراقي لدى المدرسات المتزوجات؟

ويستفرد منه التساؤلات الآتية:

- هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر (أقل من ٣٠ عاماً - أكبر من ٣٠ عاماً) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي؟
- هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية تبعاً لمتغير سنوات الزواج (أقل من خمس سنوات - أكثر من خمس سنوات) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي؟
- هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي تعزى لأثر البرنامج الإرشادي؟

أهمية البحث

إن مؤسسة الزواج من أهم الركائز الأساسية في بناء المجتمعات الإنسانية، إذ تمثل الوحدة الأساسية لتكوين الأسرة وضمان استمرارية النوع البشري ومع ذلك، تواجه هذه المؤسسة في العصر الحديث تحديات جمة تهدد استقرارها وفعاليتها إذ تشهد المجتمعات تحولات جذرية في طبيعة العلاقات الزوجية نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة.

تُعد دراسة الاحتراق الزوجي إضافة معرفية هامة للمكتبة العربية والعراقية، حيث إن معظم الدراسات السابقة ركزت على الاحتراق الوظيفي والنفسي، بينما ظل الاحتراق الزوجي مجالاً غير مستكشف بما فيه الكفاية وأشارت إلى ذلك دراسات جالافند وآخرون (Jalalvand et al., 2023)؛ ودراسة مورداني وآخرون (Moridani et al., 2019) كما أشارت إلى أن فهم الآليات النفسية

الكامنة وراء الاحتراق الزوجي يُعد أساساً لتطوير استراتيجيات تدخل فعالة لخفضه لمن يعانون منه من المتزوجين (Moridani et al., 2019, p. 141) (Jalalvand et al., 2023, p. 30) كما أن دراسة توكاي وآخرون (Topkaya et al., 2024) تُبرز أهمية دراسة مسببات الاحتراق الزوجي من أجل الوقاية منه (Topkaya et al., 2024, p. 561) وتتبع أهمية دراسة الاحتراق الزوجي في كونه حالة من الاستنزاف الشديد على المستويات العاطفية والجسدية والعقلية، وينشأ كنتيجة مباشرة للانخراط المطول والمكثف في بيئات تتسم بضغط عالية ومستويات شحن عاطفي مرتفعة إذ يتفاقم هذا الوضع في الغالب بفعل التوقعات الشخصية المبالغ فيها والأفكار المثالية غير الواقعية المتعلقة بالأداء الاجتماعي للمتزوجين في محيطهم الأسري (Falahati & Mohammadi, 2020, p. 2213)

إن فئة المتزوجات العاملات التي تضطلع بأدوار متعددة وتواجه مطالب متزايدة من بين أكثر الفئات عرضة لتجربة الاحتراق، فالاستقرار الزوجي يعتمد بشكل أساسي على التعاون المتبادل، والانسجام العاطفي، والكفاءة في إدارة العلاقة الزوجية وفي ظل التعرض المستمر للضغوط الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، وعدم القدرة على التكيف الفعال أو التعامل البناء مع المشكلات، يصبح الحفاظ على التعاون والانسجام والاستقرار الزوجي تحديًا بالغ الصعوبة مما يؤدي إلى الاحتراق الزوجي (Satarian & Shojaei, 2025, p. 27) وقد تتعرض العلاقة الزوجية للاضطراب نتيجة لفقدان التواصل العاطفي الذي يؤثر على أحد الشريكين أو كليهما وهذا بدوره قد يعيق الأداء الأمثل للأدوار والواجبات المنوطة بكل طرف، ويقلل من مستوى الرضا عن الحياة وعن العلاقة الزوجية ككل والذي قد تمتد آثاره السلبية لتشمل الأبناء مما يجعل الأسرة تعاني من مشكلات جمة (Sabetroo et al., 2023, p. 50) ويشير كبراجي وكاني (Kebritchi & khani, 2016, p. 244) في دراستهم إلى أن الاحتراق الزوجي يعد من العوامل الرئيسة المساهمة في انهيار العلاقة الزوجية وتدهور مستوى الرضا الزوجي فعندما يدرك الزوجان أن لكل منهما احتياجات عاطفية لم يتم تلبيتها بشكل كاف، فإن ذلك يؤدي حتمًا إلى انخفاض مستوى الرضا الزوجي وعدم الوعي بهذه الاحتياجات وتجاهلها يؤدي إلى تفاقم الاحتراق الزوجي على المدى الطويل (Kebritchi & khani, 2016, p. 244) وفي المقابل عندما يبذل الأزواج جهودًا مضنية للحفاظ على الاستقرار الزوجي والأمان العاطفي، ولكن هذه الجهود لا تحقق النتائج المرجوة، فإن ذلك يؤدي إلى الاحتراق الزوجي، والذي قد يصل في نهاية المطاف إلى الطلاق (Al_sawalqa, 2019, p. 3)

كما تتضح أهمية دراسة الاحتراق الزوجي في كونه أحد الأسباب الأساسية للاضطرابات الزوجية وتراجع مستوى العلاقة الحميمة بين الشريكين إذ يتشكل لدى الزوجين شعور بأنهم اختاروا شريك الحياة غير الكفوء إذ كان لديهم أمل أن يغير حياتهم ويُلبي احتياجاتهم غير المحققة منذ الطفولة إلا أنه بعد الزواج، غالباً ما تظل هذه الاحتياجات معلقة، بسبب معاناة الزوج أو الزوجة من صدمات الطفولة، مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، وبالتالي الاحتراق الزوجي (Chen et al., 2022, p. 15811) وتشير الأبحاث التي أجريت في مجال الاحتراق الزوجي إلى وجود علاقة وثيقة بين الاحتراق الزوجي والمعتقدات غير العقلانية وهذا يسلط الضوء على أهمية فهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تساهم في الاحتراق الزوجي من أجل تطوير استراتيجيات فعالة للوقاية والعلاج منه (Kebritchi & khani, 2016, p. 246)

إن مواجهة التحديات والضغوط ببنات وإعادة صياغة الحلول بما يتوافق وامكانات وقابليات الافراد وإيجاد المعنى تؤدي دوراً في التأثير العميق على جوانب متعددة الأوجه في الحياة الزوجية وتتجاوز هذه العملية مجرد إدارة الوقت أو تحديد الأهداف؛ بل تمتد لتشمل تشكيل الهوية الزوجية وتعزيز تلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية وإن صياغة الحياة تمثل آلية لتعزيز شعور الفرد بالمعنى والقيمة في حياته والترابط مع الآخر، مما يساهم بشكل مباشر في تحسين الرفاه النفسي بشكل عام (de Bloom et al., 2020, p. 1424) فقد أشارت دراسة شيبيرز وزيجلر (Schippers & Ziegler, 2019) لأهمية صياغة الحياة في مساعدة الأفراد على إجراء تقييم شامل ومتربط لحياتهم، يتضمن الماضي والحاضر وتطلعات المستقبل، مما يمكنهم من فهم مساهمهم وتحديد موقعهم فيه بالإضافة إلى هذا البعد الاسترجاعي، تتجه صياغة الحياة نحو المستقبل بهدف أساسي هو تقييم القيمة المستقبلية المحتملة لحياة الفرد، وذلك عبر تبني أهداف مستدامة تمنح الحياة اتجاهاً واضحاً وقيمة جوهرية فهي لا تقتصر على توفير إطار عمل يساعد الفرد في تنظيم مساهميه نحو إيجاد هدف متجدد في الحياة، بل تعمل أيضاً على تسهيل عملية إعادة دمجها في حياته كوحدة متكاملة (DeJong, 2020) (Schippers & Ziegler, 2019, p. 7) وتأكيداً على هذه الأهمية، كشفت نتائج دراسة دي جونك وآخرون (DeJong, 2020)

et al. أن صياغة الحياة توفر آلية فعالة لمساعدة الأفراد على التأقلم مع الظروف المختلفة واستعادة إحساسهم بالمعنى عبر التركيز على تصورهم للمستقبل المثالي، ومساعدتهم على تحديد أهداف قابلة للتحقيق، ووضع خطط عملية لتنفيذها والتغلب على العقبات المحتملة كما تمنح الأفراد فرصة لتقييم أهدافهم في أوقات الشدة والضغط، وإعادة اكتشاف معنى الحياة في ظل هذه التحديات، مما يعزز قدرتهم على الصمود والتكيف (Dejong et al., 2020, p. 7)

وتتلخص أهمية البحث في جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية

١. تقديم برنامج لخفض الاحتراق الزوجي في ضوء نموذج نظري حديث في علم النفس الإيجابي يعد إضافة علمية من الممكن أن تسد الفراغ الناتج عن قلة الدراسات العلمية المماثلة لها في العراق حسب علم الباحثين.
٢. أن نموذج صياغة الحياة يمكن الاستفادة منه في وضع استراتيجيات التمكين الذاتي والسلوكيات الاستباقية، بدلاً من الاعتماد فقط على التدخلات الخارجية لمعالجة ظاهرة الاحتراق الزوجي .
٣. يمثل جهداً علمياً متخصصاً في مجال الإرشاد الأسري والزوجي إذ يفيد الباحثين عن طريق توفير أداة قياس تصلح للبيئة العراقية وتراعي خصوصية المجتمع العراقي.
٤. تقدم اثراً للبناء المعرفي في مجال خدمات الإرشاد الأسري إذ أنه يمثل إطار عمل متكامل تم الاستفادة من البحوث والدراسات والاطار النظرية السابقة التي تم توظيفها في البحث.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١. يقدم البرنامج فهم لماهية الاحتراق الزوجي وهذا يساهم مستقبلاً في حماية مؤسسة الزواج والأسرة والتخفيف من حدة المشكلات المؤدية إلى الطلاق، وذلك عن طريق تعزيز قدرة المدرسات المتزوجات على تغيير نمط الالتزامات والعلاقات الأسرية لتحسين الأداء الزوجي والأسري بشكل عام، والحماية من الآثار السلبية للصراعات بين الأزواج على العلاقة الزوجية.
٢. توجيه انظار المؤسسات الحكومية وغير الحكومية إلى علاج ظاهرة الاحتراق الزوجي على وفق نموذج صياغة الحياة وهو نموذج حديث في علم النفس الإيجابي إذ يراعي البرنامج الخصائص الاجتماعية والثقافية للمجتمع العراقي.
٣. أن تقديم برنامج إرشادي قد يفيد العاملين في مجال الإرشاد الأسري لغرض تطبيقه لمن يعانون من هذه الظاهرة وقد تم العناية بانتقاء أهدافه والمحتوى العلمي والفئة المستهدفة كونهم يمثلون شريحة مهمة في المجتمع.
٤. تقدم صياغة الحياة منظوراً تطبيقياً للعاملين في الإرشاد والتوجيه النفسي عبر استخدامها لإعادة صياغة التجارب بطريقة أكثر إيجابية وذات معنى تمكنهم من إعادة تفسير التحديات الزوجية كفرص للنمو والتطور المشترك مع شركائهم وبناء شبكات دعم تساعد على التعامل مع الضغوط المتعددة وتطوير مهارات جديدة لإدارة العلاقة الزوجية بفعالية أكبر تُثمي قدراتهم وتولد طاقة إيجابية للاستمرار.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي ضوء انموذج صياغة الحياة لخفض الاحتراق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات.

فرضيات البحث

في ضوء اهداف البحث وضع الباحثان الفرضيات الآتية:

- لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبعاً لمتغير العمر (أصغر من ٣٠ عاماً-أكبر من ٣٠ عاماً) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي.
- لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبعاً لمتغير سنوات الزواج (أقل من خمس سنوات - أكثر من خمس سنوات) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي.

- لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي تعزى لآثار البرنامج الإرشادي.
 - لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين البعدي والتبقي في متوسط درجات المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي تعزى لآثار البرنامج الإرشادي.
- حدود البحث :** اقتصر تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من المدرسات المتزوجات في المرحلة الثانوية في محافظة بغداد/ مديرية تربية الكرخ الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات

تبنى الباحثان التعريفات الآتية:

أولاً: الاحتراق الزوجي Marital Burnout: حالة من الإنهاك الجسدي والاستنزاف الانفعالي، وفقدان المعنى نتيجة للعجز عن إدارة المشكلات المشتركة والفردية بفاعلية بين الأزواج بسبب ضغوط متنوعة وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات المتوقعة من العلاقة الزوجية (Al_sawalqa, 2019, p. 3)

التعريف الإجرائي: عينة ممثلة للنطاق السلوكي تتضح بالدرجة الكلية عند الإجابة على فقرات أداة قياس الاحتراق الزوجي والمعد من قبل الباحثين لتحقيق هدف البحث.

ثانياً: صياغة الحياة Life Crafting: مجموعة من السلوكيات والجهود الواعية التي تهدف إلى تغيير تصور الحياة لدى الفرد وإضفاء المزيد من المعنى عليها، عن طريق الحفاظ على الموارد الشخصية، ومنع خسارتها حالياً ومستقبلاً، وزيادة مشاركته الفاعلة في مجالات الحياة المختلفة وموائمتها بشكل أفضل مع قيمه الأساسية واحتياجاته ونقاط قوته وأهدافه (Chen et al., 2022, p. 15811)

البرنامج الإرشادي: مبادرة مخططة ومبنية على أسس علمية، تُصمم لتحقيق أهداف إرشادية محددة ضمن إطار زمني واضح، وتُوجّه إلى مجموعة محددة من المستفيدين ويتضمن هذا البرنامج تقديم خدمات إرشادية متكاملة تتناسب مع خصائص المسترشدين (Al-Sulami, 2019, p. 2)

الإطار النظري

أولاً: الاحتراق الزوجي Marital Burnout

تُمثل ظاهرة الاحتراق حالة من الاستنزاف النفسي والجسدي والعقلي، ينجم بشكل أساسي عن التعرض المستمر والمتكرر لضغوط نفسية واجتماعية إذ تتجلى في سياقات حياتية متعددة تتطلب بذل جهد كبير وتضحية، مثل العمل الوظيفي ومسؤوليات الأبوة والأمومة، ومتطلبات الرعاية المطولة للمرضى أو كبار السن، أو حتى ضمن نطاق العلاقة الزوجية ويعكس هذا الاستنزاف الناتج عن الاحتراق النفسي نزوحاً تدريجياً في الطاقة والموارد الشخصية، وقدرة الفرد على تلبية المطالب المتزايدة والمتنوعة التي تفرضها عليه هذه الأدوار والمسؤوليات الحياتية المختلفة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الشعور بالعجز والإرهاق العميقين، وهو ما أكدته الدراسات والأبحاث المتخصصة في هذا المجال (Chen et al., 2022, p. 15812)

لقد استندت غالبية الدراسات والأبحاث التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي إلى التصور الذي وضعه كل من ماسلاش وجاكسون Maslach & Jackson (١٩٨١) ومن ثم أبحاث ماسلاش Maslach (1982) والذي حدد الأبعاد الأساسية للاحتراق في ثلاثة محاور رئيسية:

١. الإنهاك العاطفي: الذي يمثل شعوراً عميقاً بالاستنزاف العاطفي والنفسي نتيجة للتعرض المستمر لضغوط النفسية.
٢. تبدد الشخصية أو التجرد من الخواص الشخصي الذي يتجلى في تبني موقف سلبي وساخر ولاإيمالي تجاه الآخرين.
٣. تدني الإنجاز الشخصي أو عدم الرضا عن الإنجاز: الذي يعكس شعوراً بعدم الكفاءة وفقدان الثقة بالنفس.

واستناداً إلى هذه الأبعاد، يتضح أن الاحتراق النفسي ليس حدثاً مفاجئاً أو نتيجة لضغوط ظرفية عابرة، بل هو عملية تدريجية تتطور عبر مراحل متعددة تنسم بالضغط والتوتر المستمر، والإحساس المتواصل بالإخفاق في تحقيق التوقعات الشخصية والاجتماعية (Al_sawalqa, 2019, p. 5)

فيما قدم مصطلح الاحتراق الزوجي مشتقاً من منظور الاحتراق النفسي والذي يمثل حالة معقدة تنسم بالإرهاك والاستنزاف الجسدي والعاطفي الناتج عن الفجوة بين التوقعات المثالية للحياة الزوجية وتحقيقها الفعلي إذ غالباً ما ينشأ هذا الشعور لدى المتزوجين الذين توقعوا أن يضفي الزواج معنى وقيمة جوهرية لحياتهم، ليجدوا أن الواقع الزوجي لا يرقى إلى مستوى هذه التطلعات وتتفاقم هذه المشكلة مع مرور الوقت وتراكم ضغوط الحياة الزوجية، مما يؤدي إلى تكرار مشاعر الاستياء واللوم الذاتي لدى أحد الشركاء وصولاً إلى شعور عميق بالاستياء، وتركيز مستمر على إخفاق الشريك في تحقيق التوقعات المرجوة، مما قد يؤدي إلى تفكير سلبي يميل إلى الاحتقار أو حتى العدوانية (Yousefi et al., 2023, p. 111)

إن المحاولات المستمرة للتغلب على المشاعر السلبية، سواء في الواقع أو في الخيال، غالباً ما تنتهي بالسخط والإحباط المزمن، مما يزيد من حدة الاحتراق ونتيجة لذلك، وقد يلجأ أحد الزوجين إلى إنهاء العلاقة الزوجية، أو قد تتحول العلاقة إلى نمط من الفتور والبرود العاطفي وتجدر الإشارة إلى أن الاحتراق الزوجي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة التواصل بين الزوجين، ومهاراتهما في حل النزاعات، وقدرتهما على إدارة المشكلات بفعالية فكلما كان الزوجان أكثر وعياً بعواطفهما وقادرين على تنظيمهما، ذا كلما كانت علاقتهما الزوجية أقل عرضة للاحتراق وانخفضت احتمالية وصولهما إلى حالة الطلاق (Nejatian et al., 2021, p. 2)

كما أن الصراعات والتغيرات في الأدوار الاجتماعية للمرأة، الناجمة عن تطور المفاهيم والقيم المتعلقة بدورها في المجتمع، تؤثر بشكل ملحوظ على جوانب متعددة من حياتها وأن انخراط المرأة في سوق العمل يترك آثاراً متباينة على دورها كزوجة وأم ومهنية، وينعكس على شخصيتها إيجاباً وسلباً (Zareh et al., 2021, p. 230)

وتفسر الدراسات هذا التأثير من أن خروج المرأة إلى العمل، والذي غالباً ما يكون بسبب الضغوط المالية والاقتصادية وصعوبة توفير الاحتياجات الأساسية، أو الرغبة في تخفيف العبء المالي عن الزوج، مما يدفعها إلى استثمار ما تبقى لديها من طاقات وقدرات لكفاية العمل ونتيجة لذلك، قد تنفصل جزئياً عن عائلتها، مما يقلل من الرضا الزوجي ويؤثر سلباً على شخصيتها بالإضافة إلى ذلك، قد تنقل المرأة متاعب العمل إلى محيطها الأسري، مما يزيد من صعوبة التوفيق بين أدوارها المتعددة كزوجة وأم ومهنية وان هذا الضغط المتزايد قد يؤدي بها إلى حالة من الإتهاك الشديد الذي يعيق قدرتها على أداء أدوارها بكفاءة ويؤثر سلباً على توافقها مع زوجها مما يخلق احتراقاً زوجياً مدمراً (Yousefi et al., 2023, p. 109) وفي ذات السياق، أكدت دراسة بينز وآخرون Pines et al. (٢٠١١) أن الأزواج العاملين الذين يعانون من الاحتراق الوظيفي، بالإضافة إلى التوقعات الشخصية المحددة مسبقاً والمطالب العاطفية والشعور بالفشل في تلبية هذه التوقعات والمطالب، يصبحون أكثر عرضة للاحتراق الزوجي وقد ربطت الدراسة بين الاحتراق الزوجي وجودة العلاقة الزوجية، وعدته أحد الأسباب الرئيسة والمباشرة للمشكلات الزوجية، مثل الطلاق والانفصال والبرود العاطفي، وسوء التوافق الزوجي، وعدم الرضا الزوجي، والحرمان العاطفي والجنسي (لكلا الزوجين)، والإساءة الزوجية (Pine & Keinan, 2011, p. 626)

ويعد الاحتراق الزوجي مؤشراً على تدهور وتضاؤل جودة العلاقة الزوجية، وهو عملية تدريجية تمر بمراحل متعددة قد تصل بالأزواج إلى مرحلة يدركون فيها أن علاقتهم لم تعد ذات معنى، على الرغم من الجهد والالتزام الذي يبذلونه لإصلاحها، ألا ان الاستمرار فيها قد يزيد من حدة علامات الاحتراق الزوجي (Al_sawalqa, 2019, p. 7)

كما ان هنالك تأثيرات سلبية اهمها انخفاض مستوى الرضا الزوجي، وتآكل الثقة المتبادلة بين الشريكين، وتدني مستوى الدعم العاطفي والنفسي الذي يتلقاه الفرد من شريكه، وصعوبة تحقيق الاحتياجات النفسية الأساسية، وضعف القدرة على التعافي والمرونة في مواجهة الصعاب والتحديات، وارتفاع مستويات التوتر والقلق والشعور بالضغوط النفسية، وتساعد حدة الخلافات والانتقادات في أساليب التواصل الأسري، وزيادة الميل نحو التفكير في الانفصال والطلاق (Topkaya et al., 2024, p. 562)

علاوة على الآثار الضارة التي تلحق بالصحة النفسية للأزواج، تشير الدراسات إلى أن الاحتراق الزوجي يؤثر بشكل سلبي على النمو الصحي للأطفال وتربيتهم السليمة، ويمكن أن يؤدي في نهاية المطاف إلى ظهور مشكلات نفسية عميقة لديهم، وسوء التوافق النفسي والأسري، وذلك عبر تقليل الشعور بالألفة والمحبة والعطف والرحمة بين الزوجين (Pines et al., 2013, p. 362) النظرية المفسرة للاحتراق الزوجي: باينز وكينان (Pines & Keinan, 2005) قدم باينز وكينان Pines & Keinan (٢٠٠٥) مفهوم الاحتراق الزوجي وهو مشتق من مفهوم الاحتراق النفسي الذي تم وضعه من قبل ماسلاش Maslach (1982) إذ يمكن فهم ظاهرة الاحتراق الزوجي كنتيجة مباشرة لما يعرف بـ "فقدان المعنى" أو "غياب القيمة الوجودية" داخل سياق العلاقة الزوجية إذ إن الأفراد الذين يبدأون رحلتهم الزوجية بتوقعات مفرطة حيال قدرة هذه العلاقة على تحقيق ذواتهم وتلبية احتياجاتهم الوجودية الأعمق والاعتمادية المفرطة، يزداد لديهم بشكل ملحوظ خطر الوقوع فريسة للاحتراق الزوجي حيث ينشأ هذا الخطر تحديداً عندما يدرك هؤلاء المتزوجين أن علاقتهم الزوجية قد فقدت جوهرها ومعناها الأصلي، أو عندما يشعرون بالعجز وعدم القدرة على إحداث تأثير إيجابي ملموس في حياة شريكهم (Pine & Keinan, 2011, p. 630) تفترض النظرية أن الرضا الزوجي لا يقتصر فقط على تلبية الاحتياجات المادية أو العاطفية السطحية، بل يتجاوز ذلك إلى تحقيق شعور أعمق بالهدف والمعنى في الحياة عبر العلاقة فعندما تفشل العلاقة في توفير هذا الشعور، أو عندما تتلاشى القيمة الوجودية التي كان يعول عليها الطرفان، تبدأ أعراض الاحتراق الزوجي في الظهور التدريجي (Pines et al., 2013, p. 380) ويتضمن الاحتراق الزوجي مجموعة من المشاعر السلبية مثل الإحباط، واليأس، وفقدان الاهتمام، والشعور بالوحدة والانفصال العاطفي، بالإضافة إلى تراجع مستوى الالتزام والتفاني في العلاقة ويمكن تفسير ذلك بأن المتزوجين الذين يعانون من الاحتراق الزوجي يشعرون بأنهم قد استثمروا طاقاتهم وجهودهم في علاقة لا تقدم لهم العائد الوجودي الذي كانوا يتوقعونه، مما يؤدي إلى استنزافهم عاطفياً ونفسياً (Pine & Keinan, 2011, p. 629) علاوة على ذلك، تسلط النظرية الضوء على أهمية الشعور بالتأثير الإيجابي في حياة الشريك كعنصر أساسي في تحقيق المعنى الوجودي للزواج فعندما يشعر الشريك أنه غير قادر على إحداث فرق حقيقي في حياة شريكه، وأن جهوده لا تثمر عن تغيير إيجابي، فإنه قد يشعر بالإحباط والعجز، مما يؤدي إلى الاحتراق الزوجي (Topkaya et al., 2024, p. 561)

ثانياً: صياغة الحياة Life Crafting

تُمثل صياغة الحياة إطاراً نظرياً معاصراً في مجال علم النفس الإيجابي، اقترحها شيبيرز وزيجلر Schippers & Ziegler (2019) لفهم الآليات التي يستخدمها الأفراد لبناء حياة ذات معنى وتستمد هذه النظرية جذورها الفكرية من تقاطع ثلاث مجالات معرفية: علم النفس الإيجابي، والكتابة التعبيرية، والفلسفة اليابانية المتمثلة في مفهوم "Ikigai" وهو مفهوم ياباني يشير إلى الإحساس بمصدر القيمة في حياة الإنسان، أو الشيء الذي يجعل الحياة جديرة بالعيش، ويرتبط مباشرة بأهمية وجود الفرد ومعناه (Sone et al., 2008, p. 710).

المدخل النظرية لصياغة الحياة

تطورت نظرية صياغة الحياة عن طريق مسارين متكاملين في الأدبيات النفسية، يمثلان رؤيتين متباينتين لكنهما متكاملتان لفهم وتطبيق هذا المفهوم: نهج التدخل ونهج البناء ويشكل كلا النهجين معاً إطاراً لفهم كيفية صياغة الأفراد لحياتهم بطريقة تعزز المعنى والرفاهية النفسية عبر السياقات المختلفة (Van Zyl et al., 2023, p. 2)

أولاً: نهج التدخل Intervention Approach

طور شيبيرز وزيجلر Schippers & Ziegler (٢٠١٩) نهج التدخل كإطار علاجي تطبيقي يهدف إلى مساعدة الأفراد في اكتشاف المزيد من المعنى في حياتهم وتحسين صحتهم النفسية، وخاصة لدى فئة الشباب إذ يتميز هذا النهج بكونه عملية منظمة ومتسلسلة تقود الأفراد عبر مراحل متعددة من الاستكشاف الذاتي والتخطيط الاستراتيجي للحياة (Schippers & Ziegler, 2019) ويركز نهج التدخل على مساعدة الأفراد في عدة محاور أساسية: اكتشاف القيم والعواطف الشخصية العميقة، والتفكير التأملية

في الكفاءات والعادات الحالية والمستقبلية، واستكشاف أبعاد الحياة الاجتماعية وعلاقتها بالمعنى الشخصي، والتصور الإبداعي للمستقبل المثالي، ووضع أهداف ملموسة وقابلة للتحقيق، واتخاذ إجراءات عملية لمواءمة القيم والاحتياجات الشخصية مع المجالات الحيوية المختلفة في الحياة، سواء كانت اجتماعية أو مهنية أو ترفيهية (Dekker et al., 2020, p. 11)

كما تكمن قوة نهج التدخل في توفيره خريطة طريق واضحة للأفراد الذين يسعون لإعادة تشكيل حياتهم بطريقة أكثر وعياً وقصدية، مما يجعله أداة قيمة في السياقات الإرشادية والعلاجية، خاصة للأفراد الذين يواجهون تحديات في إيجاد المعنى أو الذين يمرون بمراحل انتقالية في حياتهم، بما في ذلك التحديات الزوجية والأسرية التي قد تؤدي إلى الاحتراق الزوجي (Van Zyl et al., 2023, p. 7)

ثانياً: نهج البناء Construction Approach

على النقيض من نهج التدخل، استكشف تشين وآخرون (Chen et al., 2022) نهج البناء الذي يمثل فهماً أكثر شمولية وطبيعية لصياغة الحياة وينظر هذا النهج إلى صياغة الحياة باعتبارها مجموعة من السلوكيات الاستباقية التي ينخرط فيها جميع الأفراد بدرجات متفاوتة بشكل طبيعي في حياتهم اليومية، بهدف مواءمة قيمهم وأهدافهم ومهاراتهم بشكل أفضل لتجربة المزيد من المعنى والرضا عن الحياة (Chen et al., 2022, p. 15814) ويتجذر الأساس النظري الذي اعتمدته تشين وزملاؤه (Chen et al., 2024, p. 2) وتضمن هذه الآليات: زيادة المشاركة في جهود (٢٠٢٤) في بناء نموذجهم لصياغة الحياة بعمق في نظرية الحفاظ على الموارد Conservation of Resources Theory وتركز صياغة الحياة، وفقاً لهذا الإطار، في المقام الأول على الوقاية الاستباقية من الخسارة الحالية أو المستقبلية للموارد الشخصية والاجتماعية والنفسية ويعمل هذا التوجه الوقائي جنباً إلى جنب مع التوجه التنموي، حيث تعمل الميزات الكامنة وراء صياغة الحياة على دعم النمو الشخصي عبر آليات متعددة (Chen et al., 2024, p. 2) وتتضمن هذه الآليات: زيادة المشاركة في جهود التكيف الصحي والبناء النفسي، والوصول إلى مستوى عالي من المرونة النفسية والرفاهية الذاتية، وتعزيز الأفكار والرؤى حول كيفية الازدهار النفسي عبر المعاناة وإيجاد النمو في الشدائد، وتطوير القدرة على القبول وإعادة تشكيل طرق الوصول إلى معنى للخروج من الأزمات، وتعلم مهارات التنقل في الشدائد وتجاوزها بفعالية، وهذه الآليات ذات أهمية خاصة في السياقات الزوجية والأسرية، حيث تساعد المتزوجين على التعامل مع التحديات اليومية وتجنب الاستنزاف الانفعالي الذي يقود إلى الاحتراق الزوجي (Van Zyl et al., 2023, p. 5) وقد أكد تشين وآخرون (Chen et al., 2022) أن هذا البناء يتكون من ثلاث مكونات أساسية متداخلة ومتربطة، يمثل كل منها مجالاً مهماً من مجالات صنع المعنى في الحياة، وتمتد تطبيقاتها لتشمل المجالات المهنية والمنزلية والأسرية على حد سواء (Chen et al., 2022, p. 15811)

المكونات الأساسية لصياغة الحياة

تتشكل بنية صياغة الحياة، وفقاً لنهج البناء، من ثلاثة مجالات رئيسية تعمل بشكل تكاملي لتمكين الأفراد من بناء حياة ذات معنى وهدف واضح عبر مختلف السياقات الحياتية:

١. **الصياغة المعرفية Cognitive Crafting**: تمثل الصياغة المعرفية قدرة الفرد على إعادة التأطير المعرفي أو الاجتماعي لتجاربه في العمل والحياة بهدف الوصول إلى معانٍ جديدة وأكثر إيجابية ويتضمن هذا المجال القدرة على إعادة تفسير الأحداث والمواقف والعلاقات بطريقة تعزز الإحساس بالهدف والقيمة فبدلاً من النظر إلى التحديات كعوائق، يمكن للفرد عبر الصياغة المعرفية رؤيتها كفرص للنمو والتطور (Chen et al., 2024, p. 8)

٢. **التماس الدعم الاجتماعي Seeking Social Support**: يشير إلى سعي الأفراد بشكل استباقي إلى بناء أنظمة وشبكات دعم اجتماعي فعالة لتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية وإدارة الأزمات والتحديات ويتجاوز التماس الدعم الاجتماعي طلب المساعدة عند الحاجة، ليتضمن بناء علاقات متبادلة المنفعة مع الآخرين التي تقوم على أساس من الثقة والتعاون المشترك (Kosenkranius et al., 2020, p. 115) كما أوضح وان وآخرون (Wan et al., 2021) أن زيادة موارد الأسرة بالتماس الدعم الاجتماعي يساعد في سد الفجوة بين احتياجات الأسرة وقدراتها، مما يخلق تجارب عائلية ذات معنى ويحمي من الآثار السلبية للصراعات فيما بينهم ويؤثر على التجارب العائلية الإيجابية والأداء الأسري بشكل عام.

٣. البحث عن التحديات Seeking Challenges: يشير البحث عن التحديات إلى الجهود النشطة والاستباقية التي يبذلها الأفراد لتوسيع نطاق قدراتهم الحالية وتعلم قدرات ومهارات جديدة، بهدف تسهيل النمو الشخصي وتحقيق الإتقان والسيطرة على البيئة المحيطة ولا يقتصر على مواجهة التحديات القائمة، بل يتضمن البحث الفعال عن فرص جديدة للنمو والتطور حتى في غياب الضغوط الخارجية (Chen et al., 2024, p. 5)

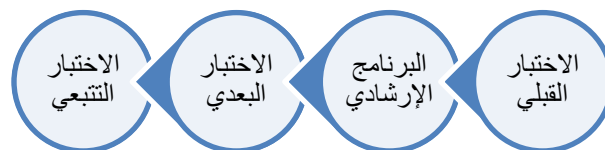
النظرية المفسرة لصياغة الحياة

تقدم نظرية صياغة الحياة نقلة نوعية في فهم كيفية بناء الأفراد للمعنى في حياتهم، حيث تتجاوز مجرد التكيف السلبي مع الظروف إلى المشاركة الفعالة والاستباقية في تشكيل مسار الحياة وتُعد هذه النظرية مفهوماً جديداً نسبياً في الأدبيات النفسية، إذ تشير إلى إطار شامل يتألف من سلوكيات لصنع المعنى تمتد عبر مجالات الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية والأسرية (Dejong et al., 2020, p. 14)

تستند صياغة الحياة في جوهرها إلى نظرية الحفاظ على الموارد، التي تؤكد على أهمية الوقاية من الخسارة الحالية أو المستقبلية للموارد الشخصية والاجتماعية والنفسية وتتجلى بوضوح في التطبيقات المختلفة لصياغة الحياة عبر السياقات المتنوعة فعلى سبيل المثال، يؤكد ديميروتي وآخرون (Demerouti et al., 2020) بأن الصياغة المنزلية تتمثل بالتغييرات الاستباقية التي يجريها العاملين لموازنة متطلبات منزلهم ومواردهم المنزلية مع قدراتهم الشخصية واحتياجاتهم لتجربة المعنى وخلق أو استعادة ملائمة بيئتهم الشخصية، تتضمن هذه التغييرات الاستباقية عدة استراتيجيات أساسية: تقليل متطلبات المنزل عبر السلوكيات التي تُخفف لتقليل العبء الذهني والعاطفي والبدني الناتج عن الأنشطة الشاقة في المنزل بعد العمل، والبحث عن الموارد عبر تنويع المهام أو طلب المساعدة من الآخرين، والسعي إلى التحديات عبر الانشغال في المنزل والبحث عن أنشطة تُثمي قدرات الفرد. وفي جوهرها، تُساعد هذه السلوكيات على إدارة التداعيات السلبية للعمل عبر توليد طاقة إيجابية في المنزل (Demerouti et al., 2020, p. 1021) وبالمثل، تصور وان وآخرون (Wan et al., 2021) صياغة الأسرة باعتبارها امتداداً لإطار صياغة الحياة، حيث يرون أنها تمثل السلوكيات التي يخطر فيها الأفراد لخلق تجارب عائلية أكثر معنى عبر سد الفجوة بين احتياجات الأسرة وقدراتها، وفيما يتعلق بالنتائج الشخصية، فإن استراتيجيات صياغة الأسرة تحمي من الآثار السلبية للصراع بين أفراد الأسرة على التجارب العائلية الإيجابية والأداء الأسري بشكل عام (Chen et al., 2024, p. 11) وتتحدد صياغة الأسرة عبر ثلاث مكونات: تقليل متطلبات الأسرة المعوقة، وزيادة موارد الأسرة، والمتطلبات الصعبة وتسلط صياغة الأسرة الضوء على قدرة الفرد على تغيير الالتزامات والعلاقات والأنشطة المتعلقة بالأسرة لتحسين أداء الأسرة (Debloom et al., 2020, p. 1424)

منهجية البحث والإجراءات

أولاً: منهج البحث: استخدم الباحثان منهجين الأول هو المنهج الوصفي في بناء جلسات البرنامج الإرشادي وكذلك في وصف المتغيرات إذ أن المنهج الوصفي لا يقتصر على الوصف الدقيق للظاهرة المدروسة بل يتعدى ذلك إلى وصف الممارسات المختلفة والظروف حول الظاهرة للتوصل إلى نتائج يمكن تعميمها وإيضاح استخدام المنهج التجريبي (التصميم التجريبي) بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبُعدي والتتابعي، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الاحتراق الزواجي) عبر مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البُعدي ويمكن التعبير عن ذلك بالشكل الذي أعده الباحثان.



الشكل (١) التصميم التجريبي

ثانياً: مجتمع البحث وعيناته: وهو يمثل المجتمع الإحصائي الذي تجري عليه الدراسة ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بمشكلة البحث ومجتمعه وقد تحدد مجتمع البحث بمدارس المرحلة الثانوية في محافظة بغداد / مديرية الكرخ الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) قسمت العينات كالآتي:

١- عينة التحليل الإحصائي: تم اختيار العينة بصورة قصدية من المدارس المتزوجات وفي ضوء أهداف وفرضيات البحث وضع الباحثان معايير للمشاركة في التجربة لضمان عدم حصول أي تباين داخل المجموعة لا يهدد السلامة الداخلية للتجربة والمعايير هي أن تتراوح أعمارهن بين (٢٥-٤٥) عاماً، ومضى على زواجهن أكثر من سنة، ولديهن طفلين على الأقل، ويعشن في بيوت مستقلة وبلغ عدد المشاركات الراغبات في الاشتراك ممن تنطبق عليهن الشروط (٦٢) مشاركة، وقد تم التواصل معهن عبر مجموعات الواتساب وتم استيفاء شروط المشاركة عبر استبيان أولي للتأكد من توافر معايير الاختيار، مع الحصول على موافقة مسبقة للمشاركة في التجربة وقد اعتذرت مشاركتان وإصبح عدد المشاركات النهائي (٦٠).

٢- عينة التطبيق النهائي: تم اختيار العينة النهائية من عينة التحليل الإحصائي من اللاتي أجن على مقياس الاحتراق الزوجي وظهرت درجاتهن بصورة مرتفعة ضمن (٢٧%) من المجموعة العليا من عينة التطبيق الإحصائي.

ثالثاً: أداة البحث والتحليل الإحصائي

١- أداة البحث: مقياس الاحتراق الزوجي: إطلع الباحثان على العديد من الدراسات التي درست الاحتراق الزوجي ولتحقيق أهداف البحث تطلب وجود مقياس مناسب لقياس الظاهرة لدى عينة المدرسات المتزوجات ووجد الباحثان أداة قياس معدة من قبل صاحب النظرية المتنبئة ومنشورة باللغة الانجليزية والتي تتألف من (١٠) فقرات ألا أنه وبعد ترجمة ومراجعة فقرات المقياس وجد الباحثان عدم مطابقتها لخصائص المجتمع العراقي الثقافية والاجتماعية ولا تغطي مفهوم الاحتراق الزوجي وفقاً للتعريف المتبنى لذلك قام الباحثان ببناء أداة قياس الاحتراق الزوجي وفق خطوات بناء أدوات القياس وقد تم صياغة (٢٤) فقرة صيغت بأسلوب التقرير الذاتي ووضعت له خمسة بدائل للاستجابة (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابداً) وتأخذ الدرجات من (٥ إلى ١) بالإضافة إلى ذلك، أعدت من قبل الباحثان تعليمات واضحة وبمبسطة لكيفية الإجابة عن فقرات المقياس، مع مراعاة خصائص العينة المستهدفة العمرية والمعرفية مع مثال توضيحي لكيفية الإجابة وشددت التعليمات على أهمية الإجابة بصدق وشفافية، مع التأكيد على سرية البيانات واستخدامها حصراً لأغراض البحث العلمي.

٢- التحليل المنطقي لأداة البحث : لمعرفة صدق الأداة ظاهرياً، تم عرضها على لجنة تحكيم مكونة من ثمانية محكمين متخصصين في العلوم التربوية والنفسية طلب منهم مراجعة الأداة، بما في ذلك تعريفها، وفقراتها، وخيارات الإجابة، وتقييم وضوح كل فقرة ومدى ارتباطها بالسمة المراد قياسها وهي الاحتراق الزوجي، بالإضافة إلى ملاءمتها للعينة وخيارات الإجابة وأظهرت النتائج اتفاقاً بين المحكمين بلغت نسبته (٨٧ %) على صلاحية الفقرات وبناءً على ملاحظات المحكمين، وقد أجرا الباحثان تعديلات لغوية بسيطة على بعض الفقرات لزيادة وضوحها.

٣- التطبيق الاستطلاعي (تجربة وضوح الفقرات والتعليمات): لكي يتعرف الباحثان على وضوح فقرات وتعليمات أداة القياس قاما بتطبيق الاداة على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) مدرسات وقد اسفرت نتائج التجربة عن وضوح الفقرات والتعليمات من حيث صياغتها ومضمونها وبلغ متوسط الوقت المستغرق للاستجابة عن الاداة (١٧) دقيقة.

٤- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: طبق الباحثان أداة القياس على العينة والبالغ عددهن (٦٠) مدرسة متزوجة وبعد استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا وبنسبة (٢٧%) لكل مجموعة وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد القوة التمييزية لكل فقرة ومقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية ثبت ان جميع القيم أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢٠٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٠) ما عدا الفقرات (٣، ٤، ٦، ١١، ١٥، ١٧) والتي كانت القيمة التائية ادنى من القيمة الجدولية وقد حذفت من المقياس بصيغته الاولى والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (1) القوة التمييزية لأداة قياس الاحتراق الزوجي

ت	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	الدالة
1	عليا	4	0.89443	2.236	دالة
	دنيا	3	1.54919		
2	عليا	4.625	0.88506	2.397	دالة
	دنيا	3.875	0.88506		
3	عليا	3.5	1.50555	0.676	غير دالة
	دنيا	3.125	1.62788		
4	عليا	3.6875	1.01448	0.602	غير دالة
	دنيا	3.4375	1.31498		
5	عليا	4.5625	0.62915	3.008	دالة
	دنيا	3.5	1.26491		
6	عليا	2.6875	1.35247	0.359	غير دالة
	دنيا	2.5	1.59164		
7	عليا	4.5	0.8165	3.121	دالة
	دنيا	3.1875	1.47054		
8	عليا	4.75	0.44721	2.957	دالة
	دنيا	3.625	1.45488		
9	عليا	4.125	1.08781	3.006	دالة
	دنيا	2.875	1.25831		
10	عليا	4.25	0.93095	4.423	دالة
	دنيا	2.5625	1.20934		
11	عليا	4.1875	1.10868	1.679	غير دالة
	دنيا	3.375	1.5864		
12	عليا	4.25	1	5.076	دالة
	دنيا	2.375	1.08781		
13	عليا	4.6875	0.47871	6.41	دالة
	دنيا	2.875	1.0247		
14	عليا	4.5	0.5164	4.14	دالة
	دنيا	3.0625	1.28938		
15	عليا	4.125	1.14746	1.941	غير دالة
	دنيا	3.25	1.39044		
16	عليا	4.5	0.7303	2.206	دالة
	دنيا	3.625	1.40831		

غير دالة	1.393	1.5152	3.1875	عليا	17
		1.26491	2.5	دنيا	
دالة	4.779	0.61914	4.625	عليا	18
		1.21106	3	دنيا	
دالة	5.191	0.57735	4.75	عليا	19
		1.37689	2.8125	دنيا	
دالة	2.755	0.72744	4.4375	عليا	20
		1.36015	3.375	دنيا	
دالة	2.977	1.16726	3.8125	عليا	21
		1.08781	2.625	دنيا	
دالة	4.105	0.68313	4.25	عليا	22
		1.22304	2.8125	دنيا	
دالة	2.777	0.7188	4.375	عليا	23
		0.80623	3.625	دنيا	
دالة	2.409	1.5	3.125	عليا	24
		0.92871	2.0625	دنيا	

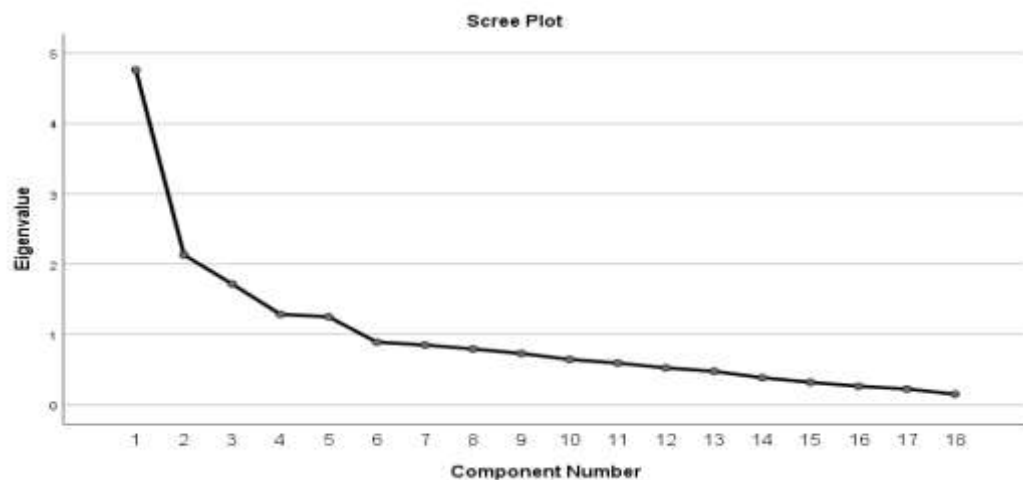
٥- التجانس الداخلي: من أجل استخراج التجانس الداخلي لأداة القياس استخدم الباحثان التحليل العاملي الاستكشافي الذي يهدف لاستكشاف البنية العاملية للبناء النفسي، بهدف تُفسر التباين في المتغيرات الأصلية (Fabrigar & Wegener, 2012, p. 87) إذ يُعدّ إيجاد عدد العوامل المستخرجة من أهم الخطوات ، لأنّ استخراج عدد غير مناسب يؤدي إلى تشويه التفسير النفسي أو التربوي للمقياس (Costello & Osborne, 2005, p. 3) وقد ادخلت بيانات (١٨) فقرة بعد ان تم حذف الفقرات من القوة التمييزية واعتماد الباحثان على قيمة الجذر الكامن الأكبر من (١) كحدّ أدنى لقبول العامل (المجال)، استناداً إلى أنّ العامل الذي تقلّ قيمة الجذر الكامن عن (١) لا يُفسّر تبايناً أكثر مما تُفسّره متغير واحدٌ وبعد تحديد عدد العوامل التي توزعت بشكل مجموعات على العوامل الكامنة وكانت مخرجات التحليل العاملي الاستكشافي كما موضح في الجدول (٢).

الجدول (٢) التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الاحتراق الزوجي قبل التدوير

تسلسل الفقرة	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١				0.839	
٢					0.812
٣			0.804		
٤		0.643			
٥		0.622			
٦	0.304	0.383			-0.516
٧		0.528	0.323	0.519	
٨			0.742		
٩	0.492	0.57			
١٠	0.558			0.403	

		0.312		0.659	١١
			0.676	0.408	١٢
			0.436	0.714	١٣
			0.312	0.678	١٤
		0.519	0.533		١٥
				0.803	١٦
				0.574	١٧
0.357		0.627			١٨
1.251	1.287	1.719	2.132	4.76	قيمة الجذر الكامن
6.95	7.148	9.549	11.843	26.446	التباين المشترك
61.936	54.986	47.838	38.289	26.446	التباين الكلي

من الجدول (٢) يتبين أن الفقرات (المعالم) قد اجتمعت على العامل الأول إذ بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٧٦) مما يشير إلى أن هذا العامل يحمل وزناً تفسيرياً عالياً وأنه يقيس ذات المفهوم (احادية البعد) وتبين وجود خمسة عوامل كامنة (مجالات) التي تُفسر مجتمعة تقريباً (٦٢%) من التباين الكلي في البيانات أي أن الفقرات ستتوزع على هذه العوامل الخمسة وفقاً لأحمالها العملية (الارتباطات) واعتمد محك جيثمان الذي يجب أن يكون قيمة الارتباط أكبر من (٠.٣٠) ، والشكل (٢) يمثل توزيع الجذور الكامنة وانحدار الفقرات.



شكل (٢) الجذور الكامنة وانحدار الفقرات

ومن أجل توزيع العوامل (الفقرات) على مجالاتها المستخرجة قام الباحثان بإجراء عملية تدوير عاملية متعامدة بطريقة فارماكس Varimax فأسفرت النتائج عن توزيع الفقرات على العوامل الخمسة، بحيث اجتمعت كل مجموعة من الفقرات ذات التوجه المفاهيمي الواحد على عامل مستقل، مع تقليص عدد الفقرات ذات الأحمال المتقاطعة والتي هي أقل من (٠.٣٠) ان وجدت، مما يُسهل تسمية العوامل وتفسيرها وفقاً للنظرية التي يقوم عليها المقياس والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الاحتراق الزوجي بعد التدوير وقيم معاملات الشبوع

تسلسل الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	قيم معاملات الشبوع
١٦	0.803					0.715
١٣	0.714					0.708
١٤	0.678					0.676
١١	0.659					0.519
١٧	0.574					0.428
١٠	0.558					0.52
١٢		0.676				0.657
٤		0.643				0.736
٥		0.622				0.622
٩		0.57				0.574
١٥				٠.٥١٩		0.599
٧				0.519		0.647
٣			0.804			0.757
٨			0.742			0.636
١٨			0.627			0.683
1					٠.٨٣٩	0.708
2					0.812	0.431
٦					0.383	0.533
قيمة الجذر الكامن	3.386	2.72	2.299	1.423	1.321	
التباين المشترك	18.811	15.111	12.775	7.903	7.336	
التباين الكلي	18.811	33.922	46.697	54.6	61.936	

من الجدول (٣) يتضح أن العامل الأول قد تشبعت عليه ست فقرات (١٦، ١٣، ١٤، ١١، ١٧، ١٠) من أصل مجموع فقرات المقياس البالغة (١٨) فقرة، وهي الفقرات التي تُظهر أعلى قيم ارتباطات مع هذا العامل بعد التدوير، مما يشير إلى تماسكها الداخلي وتمثيلها لمجال واحد متجانس وفقاً لصياغتها وقد فسر هذا العامل ما نسبته تقريباً (١٩%) من التباين الكلي أما العامل الثاني فقد توزعت عليه أربع فقرات (١٢، ٤، ٥، ٩) ويبلغ تباينه الكلي المفسر تقريباً (٣٤%) أما العامل الثالث فقد توزعت عليه فقرتين (١٥، ٧) ويبلغ تباينه الكلي المفسر تقريباً (٤٧%) أما العامل الرابع فقد توزعت عليه ثلاث فقرات (٣، ٨، ١٨) ويبلغ تباينه الكلي المفسر تقريباً (٥٥%) أما العامل الخامس فقد توزعت عليه ثلاث فقرات (١، ٢، ٦) ويبلغ تباينه الكلي المفسر تقريباً (٦٢%) واستناداً إلى الإطار النظري الذي اعتمدته الباحثان، فقد تمت تسمية العوامل بالتسلسل وفقاً لمدلول الفقرات (الاحتراق النفسي، الاستنزاف الانفعالي، الاجهاد الجسدي، فقدان المعنى، وضغط الدور) وهي المكونات التي تبدو قد ظهرت في محتوى الفقرات المرتبطة بهذا العامل والتوجهات النظرية المعتمدة.

٦- الخصائص القياسية للمقياس

أ- **الصدق:** قام الباحثان بالتحقق من صدق البناء عن طريق استخدام معيار فورنل-لاركر، في التحقق من الصدق التمييزي عن طريق حساب متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل عامل على حدة ومربع معاملات الارتباط بين كل زوج من العوامل، ومقارنة متوسط التباين المستخلص مع الجذور التربيعية للارتباطات (Hair et al., 2010, p. 24) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) قيم معيار فورنل-لاركر للصدق التمييزي

العوامل	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الاول	(٠.٦٤)				
الثاني	.479	(٠.٥٩)			
الثالث	.481	.478	(٠.٤٩)		
الرابع	.393	.23	.422	(٠.٥٣)	
الخامس	.328	.314	.243	.337	(٠.٥٠)

من ملاحظة الجدول (٤) نجد ان جميع قيم متوسط التباين المستخلص لكل عامل (الرقم الموجود على القطر) أكبر من كل مربع معاملات الارتباط التي تخص هذا العامل مع العوامل الأخرى في نفس العمود والصف وبذلك يتحقق الصدق التمييزي (Fornell & Larcker, 1981, p. 41)

ب- **الثبات:** اعتمد الباحثان على درجات افراد العينة والبالغ عددها (٦٠) اذ استخراج ثبات المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ وكانت قيمته (٠.٧٧).

٧- **وصف المقياس بصورته النهائية المعد لعينة التطبيق:** يتكون مقياس الاحتراق الزوجي من (١٨) فقرة وزعت على خمسة مجالات صيغت فقراته بأسلوب التقرير الذاتي ووضعت له خمسة بدائل على وفق تدرج ليكرت وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً) ويأخذ الدرجات من (٥ إلى ١).

رابعاً: البرنامج الإرشادي

١- **صدق البرنامج الإرشادي:** عرض الباحثان البرنامج الإرشادي على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس والارشاد التربوي والنفسي وعددهم (٦) محكمين وحصل البرنامج الإرشادي على نسبة اتفاق (١٠٠%) مع ابداء بعض التعديلات البسيطة والتصحيحات اللغوية التي قام الباحثان باخذها بنظر الاعتبار وايضا بعض الملاحظات حول الاهداف السلوكية والتقنيات المستخدمة في البرنامج.

٢- **ضبط المتغيرات الدخيلة:** سعى الباحثان إلى التحقق من اقصى درجات الضبط الممكنة للتجربة ومن هذه المتغيرات.

- **الحوادث المصاحبة للتجربة:** مثل الحوادث الطبيعية (الامطار ، العواصف) وغير الطبيعية (المظاهرات والاضطرابات او العطل الطارئة) ولم يطرأ اي ظرف طارئ او حوادث مماثلة اخلت بالتجربة وسيرها.
- **العوامل المتعلقة بالنضج :** ولم يكن لهذا العامل دور كبير لقصر مدة التطبيق.
- **الاندثار التجريبي:** اذ لم تتسحب اي من المشاركات في البرنامج التجريبي لذا لم يكن هنالك اثر لهذا العامل.
- **اداة القياس:** استعمل الباحثان اداة قياس موحدة في الاختبارين القبلي والبعدي والتتبعي التي قاما ببنائها.
- **التعرض لمعالجات متعددة:** قام الباحثان باجراء الاختبار البعدي بعد مرور الاسبوع الثامن وهذه الفترة تعد مناسبة لا تحدث اثرا واضح من القياس القبلي.

٣- **وصف البرنامج والهدف منه:** عبر تحديد الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض الاحتراق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات قام الباحثان بإعداد مفردات البرنامج الإرشادي والاهداف السلوكية وعنوانات الجلسات وتوزيعها على الاسبوع والجدول (٥) يوضح تفاصيل اضافية للبرنامج الإرشادي.

الجدول (٥) البرنامج الإرشادي

أسبوع	التاريخ	عنوان الجلسة (٦٠ دقيقة)	الأهداف السلوكية	تقنيات أساسية	واجب منزلي رقمي
قبل البدأ	الأحد ٩/٢٨	القياس القبلي + التوجيه	جمع البيانات	-	استمارة القيم الزوجية المشتركة (Google Forms)
1	١٠/٨	اكتشاف المعنى الوجودي في الحياة الزوجية	التعرف على مفهوم الاحتراق الزوجي وأسبابه وأعراضه. استكشاف المعنى الوجودي في العلاقة الزوجية. تحديد القيم الشخصية والزوجية الأساسية. التمييز بين التوقعات الواقعية وغير الواقعية.	محاضرة قصيرة + مناقشة جماعية + تمرين "خريطة القيم الزوجية" + تمرين "رحلة المعنى" + تقنية Ikigai المعدلة للسياق الزوجي	يوميات المعنى الزوجي + قائمة القيم المشتركة + تمرين التأمل الموجه
2	١٠/١٢	الصياغة المعرفية - إعادة تأطير التجربة الزوجية	تعلم مفهوم الصياغة المعرفية وأهميته. تطبيق تقنيات إعادة التأطير المعرفي. تحويل السرديات السلبية حول العلاقة الزوجية إلى سرديات بناءة وإيجابية. التعرف على الأفكار التلقائية السلبية وتحديدها.	تقنية إعادة الصياغة المعرفية + خريطة التفكير البديل + تقنية "البحث عن الاستثناءات"	سجل إعادة التأطير اليومي + تمرين "الشكر والتقدير" + ممارسة الحوار الذاتي الإيجابي + تمرين "السردية البديلة"
3	١٠/١٩	استعادة التأثير الإيجابي في حياة الشريك	فهم أهمية التأثير الإيجابي في حياة الشريك. تحديد طرق إحداث فرق إيجابي في حياة الزوج. تطوير مهارات التواصل الفعال. تعلم استراتيجيات تعزيز الكفاءة الذاتية الزوجية.	تمرين "خريطة التأثير الإيجابي" + تقنية الأفعال الصغيرة ذات المعنى الكبير + تمرين "لغات الحب الخمس" المعدلة ثقافياً + تقنية المبادرة الإيجابية.	تحدي التأثير الإيجابي الأسبوعي + ممارسة التواصل غير العنيف + سجل الكفاءة الزوجية + رسالة التقدير
4	١٠/٢٦	التماس الدعم الاجتماعي وبناء شبكات الموارد	إدراك أهمية الدعم الاجتماعي في الوقاية من الاحتراق الزوجي. تحديد شبكات الدعم الاجتماعي المتاحة في السياق العراقي. تعلم مهارات طلب المساعدة بفاعلية. تطوير استراتيجيات تنويع مصادر الدعم.	تمرين "أنواع الدعم" + لعب الأدوار + تقنية "المشاركة الآمنة"	خطة الدعم الشخصية + تحدي طلب المساعدة + تواصل اجتماعي + تمرين العطاء
5	١١/٢	صياغة المنزل والأسرة - موازنة المتطلبات والموارد	تعلم استراتيجيات تقليل المتطلبات تطوير مهارات زيادة الموارد المتاحة تطبيق تقنيات تنويع المهام وتقويضها خلق تجارب منزلية وأسرية أكثر معنى	تحليل المتطلبات والموارد + تقنية "التبسيط والتفويض" + استراتيجية "الطاقة الإيجابية المنزلية" + تمرين "الحدود الصحية"	تدقيق المهام المنزلية الأسبوعي + خطة التبسيط + محادثة التفويض + نشاط منزلي ممتع
6	١١/٩	البحث عن التحديات البناءة والنمو	فهم المشاركات أهمية البحث عن التحديات	تمرين "المستقبل المثالي" + تقنية	قائمة الاهتمامات المنسية + هدف شخصي واحد + تحدٍ أسبوعي

الشخصي	تحديد مجالات للنمو الشخصي تطوير أهداف شخصية ومهنية قابلة للتحقيق تعلم الخروج من منطقة الراحة تدريجياً	SMART لوضع الأهداف استراتيجية التحديات الصغيرة" + تمرين "صياغة الترفيه"	صغير + وقت شخصي مقدس
7	إعادة تقييم التوقعات الزوجية تعلم التفاوض على رؤية مشتركة تطوير مهارات قبول ما لا يمكن تغييره تحديد مصادر جديدة للمعنى الوجودي	تمرين "التوقعات مقابل الواقع" + تقنية "دائرة التأثير ودائرة الاهتمام" + محادثة الرؤية المشتركة + تمرين "مصادر المعنى المتعددة"	قائمة القبول والتغيير + تمرين "خريطة المعنى الشخصية" + محادثة الرؤية المستقبلية + يومييات الامتنان
٨	مراجعة التقدم المحرز والاحتفال بالإنجازات دمج الاستراتيجيات المتعلمة في خطة عمل شاملة تحديد الإشارات التحذيرية المبكرة واستراتيجيات التدخل السريع تطوير شبكة دعم مستدامة	مراجعة شاملة للبرنامج + تقييم التقدم + خطة منع الانتكاسة + تمرين "صندوق أدوات البقاء" + خطة الصيانة الشخصية	خطة العمل الشخصية لمدة ٢١ يوماً + مراجعة شهرية ذاتية + ممارسة يومية للصياغة المعرفية + اجتماع مجموعة الدعم
9	مقارنة مع القياس القبلي	-	-
ثلاثة اسبوع	فحص الاستمرارية	تقييم نهائي إلكتروني	-

خامساً: تنفيذ البرنامج الإرشادي

احتاج تنفيذ البرنامج القيام بعدد من الإجراءات والتحضيرات من أجل تنفيذه وإنجاحه ومن هذه الإجراءات:

١- تجهيز المتطلبات لتنفيذ البرنامج: تم تقديم طلب تسهيل مهمة إلى مديرية تربية الكرخ من قبل أحد الباحثين والتي تعمل كمرشدة تربوية وتم الموافقة على الطلب والتنسيق مع مديرية اعدادية (شمس المعرفة للمتفوقات) التابعة إلى مديرية الكرخ الثالثة وتم اشغال احدى قاعات المدرسة والافادة منها بشكل تام لإنجاز متطلبات البرنامج بشكل جيد وفعال.

٢- عينة التطبيق: اختار الباحثان عينة التطبيق النهائي والبالغ عددهن (١٦) مدرسة متزوجة تم اختيارهن بصورة قصدية واللائي كانت درجاتهن تقع ضمن (٢٧%) من المجموعة العليا عند تطبيق اداة القياس على عينة التحليل الإحصائي مع استحصال الموافقة منهن على المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي وتم تحديد زمن الجلسات وعددها (٨) جلسات ارشادية بالإضافة إلى الجلسة الافتتاحية والختامية وبواقع جلسة اسبوعياً، حيث تستغرق مدة الجلسة (٦٠) دقيقة والنقى الباحثان بافراد العينة لغرض التعرف عليهم وإعلامهم بطبيعة البرنامج الإرشادي والهدف منه.

٣- تطبيق البرنامج: بعد ان اكمل الباحثان استعداداتهم وتجهيزاتهم السابقة لتطبيق البرنامج الإرشادي وقبل الشروع بتنفيذ الجلسات تم تطبيق الاختبار القبلي على عينة التطبيق النهائي وجمع البيانات ومن ثم الشروع في تنفيذ الجلسات وفق الجدول (٥) والتواريخ المثبتة ازائها.

٤- الاختبار البعدي: طبق الباحثان مقياس الاحتراق الزوجي على المدرسات المتزوجات المشاركات في البرنامج والبالغ عددهن (١٦) مشاركة وبعد انتهاء البرنامج والذي استمر (١٠ اسابيع)، اذ بدأ الباحثان من (٢٨/٩/٢٠٢٥ ولغاية ٣٠ /١١/٢٠٢٥) اضافة إلى الاختبار التتبعي لكي يتعرف الباحثان على مدى تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (الاحتراق الزوجي) ومقارنة نتائج التطبيقين.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في متوسطات الدرجات تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٣٠ عاما-أكبر من ٣٠ عاما) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي.

للتحقق من هذه الفرضية استخدام الباحثان اختبار مان-ويتني Mann-Whitney test وهو اختبار لا معلمي يتميز بقدرته على مقارنة رتب البيانات بين مجموعتين مستقلتين دون افتراض توزيع طبيعي للبيانات والجدول (٦) يوضح نتائج الاختبار.

الجدول (٦) قيمة المتوسطات والانحرافات وقيمة اختبار مان وتني للعينة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	مجموع الرتب	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية
أقل من ٣٠ سنة	8	81.75	2.92	81.50	57	65	92	٨.٥٦	١٣
30 سنة فأكثر	8	53.25	1.58	52.50	52	56	44		

من الجدول (٦) نجد ان القيمة المحسوبة (٨.٥٦) لاختبار مان وتني وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لذلك رفضت الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في متوسطات الدرجات تبعا لمتغير العمر (أصغر من ٣٠ عاما-أكبر من ٣٠ عاما) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي ولصالح المجموعة التي تقل أعمارهن عن (٣٠) عاما، مما يعني أن هذه المجموعة تُظهر مستويات احتراق زواجي أعلى مقارنة بمجموعة الأكبر من (٣٠) عاما ويفسر الباحثان وجود هذا الفرق الذي يعزى إلى اختلاف المراحل العمرية والحياة والتحديات التي يواجهونها واثرا على نضجهن اذ ان المدرسات الأكبر سناً قد خبرن الحياة الزوجية، ويتمتعن بقدر أكبر من المرونة والقدرة على التكيف مع ضغوط الحياة الزوجية، بالإضافة إلى وجود شبكات دعم اجتماعي أقوى أو توقعات أكثر واقعية حول الزواج كما يمكن أن تلعب عوامل أخرى مثل اختلاف أنماط التواصل وحل المشكلات، والتطلعات المهنية والشخصية، دورا في مستويات الاحتراق الزوجي.

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبعا لمتغير سنوات الزواج (أقل من خمس سنوات - أكثر من خمس سنوات) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي .

للتحقق من هذه الفرضية استخدام الباحثان اختبار مان-ويتني والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧) قيمة المتوسطات والانحرافات وقيمة اختبار مان وتني للعينة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الحد الأدنى	الحد الأعلى	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية
أقل من ٥ سنوات	8	56.25	4.65	55	52	65	٣٠.٥	١٣
أكثر من ٥ سنوات	8	58.00	4.28	59	53	64		

من الجدول (٧) نجد ان القيمة المحسوبة (٣٠.٥) لاختبار مان وتني وهي أكبر من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لذلك قبلت الفرضية الصفرية اي لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبعا لمتغير سنوات الزواج (أقل من خمس سنوات - أكثر من خمس سنوات) لدى المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي ويعزو الباحثان وجود الاحتراق الزوجي بين المتزوجات اللاتي مر على زواجهن أقل أو أكثر من خمس سنوات وقد يرجع ذلك إلى أن السنوات الخمس الأولى تمثل فترة حرجة تتسم بتحديات التكيف مع الحياة الزوجية الجديدة، بما في ذلك التوقعات المتبادلة، والتوفيق

بين الأدوار المختلفة، وتأسيس نمط حياة مشترك بينما قد تواجه المتزوجات اللاتي تجاوزن هذه الفترة تحديات أخرى مثل روتين الحياة الزوجية، والمسؤوليات المتزايدة تجاه الأطفال أو الأسرة، والتغيرات في الاهتمامات والأولويات الشخصية بالتالي، فإن كلا المجموعتين تواجه ضغوطاً نفسية واجتماعية مختلفة قد تؤدي إلى الشعور بالإرهاق العاطفي، وفقدان الحماس تجاه العلاقة، والتباعد بين الزوجين، وهي كلها أعراض مميزة للاحتراق الزوجي وعلاوة على ذلك، قد تلعب عوامل أخرى مثل مستوى الدعم الاجتماعي، والظروف الاقتصادية، والخصائص الشخصية لكل زوجة دوراً حاسماً في تحديد مدى تعرضها للاحتراق الزوجي بغض النظر عن مدة الزواج لذلك يرى الباحثان أن فهم الاحتراق الزوجي يتطلب نظرة تأخذ في الاعتبار تفاعل هذه العوامل المتنوعة بدلاً من التركيز فقط على المدة الزمنية للزواج.

الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في درجات مجموعة المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي.

للتحقق من هذه الفرضية استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون للعينات المترابطة للقياسين (القبلي - البعدي)، وهو اختبار لا معلمي يتميز بقدرته على مقارنة رتب البيانات بين مجموعتين مترابطتين دون افتراض توزيع طبيعي للبيانات والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨) قيم اختبار ولوكوسن قبل تطبيق البرنامج وبعده.

ت	الدرجة القبلي	الدرجة البعدي	الفرق (قبلي - بعدي)	علامة الفرق	قيمة الفرق المطلقة	الترتيب	الرتبة مع العلامة	قيمة وليكوسن المحسوبة	قيمة وليكوسن الجدولية
1	86	65	21	موجب	21	15.5	+15.5	١٣٦	٣٠
2	84	64	20	موجب	20	14	+14		
3	82	62	20	موجب	20	14	+14		
4	82	61	21	موجب	21	15.5	+15.5		
5	82	60	22	موجب	22	16	+16		
6	81	59	22	موجب	22	16	+16		
7	78	59	19	موجب	19	13	+13		
8	78	57	21	موجب	21	15.5	+15.5		
9	77	56	21	موجب	21	15.5	+15.5		
10	76	55	21	موجب	21	15.5	+15.5		
11	76	54	22	موجب	22	16	+16		
12	76	53	23	موجب	23	17	+17		
13	76	53	23	موجب	23	17	+17		
14	74	52	22	موجب	22	16	+16		
15	73	52	21	موجب	21	15.5	+15.5		
16	73	52	21	موجب	21	15.5	+15.5		

من الجدول (٨) نجد ان القيمة المحسوبة (١٣٦) لاختبار ويلكوكسون وهي أكبر من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (٣٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لذلك رفضت الفرضية الصفرية وقبلت الفرضية البديلة اي يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متوسطات درجات المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي ويُرجع الباحثان الفرق إلى التصميم للبرنامج الإرشادي، والذي ارتكز بشكل أساسي على نموذج صياغة الحياة مع مراعاة الخصائص للمجتمع العراقي

وإن هذه الخصوصية، والتي تتجلى في طبيعة المجتمع المسلمة وما تتبعه من أعراف وتقاليد كما أن المستوى المعرفي ووجود دافعية لدى عينة البحث والراغبات في تحسين مستوى العلاقة الزوجية لعبت دوراً في تحقيق التحسن الملحوظ في الأدوار الزوجية بصورة إيجابية وخفض مستويات الاحتراق الزوجي فقد ساهم البرنامج في إعادة تعريف وتعديل أهداف المدرسات المتزوجات، بما يتناسب مع القيم المجتمعية والمبادئ الأسرية السائدة وإيجاد الجوانب الإيجابية وإعادة صياغة حياتهن بما يتلائم واحتياجاتهن، مما أدى إلى تحقيق توازن أفضل بين طموحاتهن المهنية والتزاماتهن الزوجية والأسرية وبالتالي، ويمكن القول أن نجاح البرنامج يكمن في قدرته على تقديم حلول عملية وواقعية تتناغم مع السياق الثقافي والاجتماعي للمستهدفين، مما أدى إلى تعزيز الاستقرار الأسري والرضا الزوجي لدى عينة البحث من المدرسات.

الفرضية الرابعة: لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين البعدي والتتبعي في متوسط درجات المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي تعزى لآثار البرنامج الإرشادي.

للتحقق من هذه الفرضية استخدام الباحثان معادلة ماك-غوجيان (McGugan equation) تُستخدم لحساب حجم الأثر Effect Size في التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة، عند مقارنة نتائج اختبارين بعد تطبيق برنامج إرشادي والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩) قيمة المتوسطات والانحرافات للاختبارين البعدي والتتبعي وقيمة اختبار ماك-غوجيان

العدد	المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي	المتوسط الحسابي للتطبيق التتبعي	الانحراف المعياري المشترك	قيمة اختبار ماك-غوجيان المحسوبة	قيمة المحك
١٦	٦٧.٥	٥٧.١٢٣	٤.٧٣	٢.٩٣	٠.٨

من الجدول (٩) نجد أن القيمة المحسوبة (٢.٩٣) لاختبار ماك-غوجيان وهي أكبر من قيمة المحك (٠.٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، لذلك تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين البعدي والتتبعي في متوسطات درجات المدرسات المتزوجات على مقياس الاحتراق الزوجي تعزى لآثار البرنامج الإرشادي ويشير الفرق بين القياسين البعدي والتتبعي، إلى وجود تحسن ملحوظ يُعزى إلى تأثير البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه ويستند الباحثان في هذا الاستنتاج إلى الانخفاض الدال احصائياً في مستويات الاحتراق الزوجي بعد انتهاء البرنامج، وهو ما يعكس فعالية البرنامج في التخفيف من حدة هذه المشكلة وتؤكد هذه النتائج على أهمية التدخلات الإرشادية الموجهة والمصممة خصيصاً لمعالجة التحديات التي تواجه الفئة المستهدفة، واللائي غالباً ما يتعرض لضغوط متعددة ناتجة عن الجمع بين مسؤوليات العمل والحياة الزوجية والأسرية وإن هذه التدخلات، التي تركز على تعزيز التواصل الفعال، وإدارة الضغوط، وحل النزاعات الزوجية بصورة إيجابية، قد تسهم بشكل كبير في تحسين جودة حياتهن الزوجية، وتعزيز رفاهيتهن النفسية والعاطفية، وتقليل مستويات الاحتراق الزوجي لديهن، مما ينعكس إيجاباً على أدائهن المهني واستقرارهن الأسري.

الاستنتاجات

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي:

١. تواجه النساء المتزوجات تعاملات تحديات كبيرة قد تؤدي إلى الاحتراق الزوجي، ومنها الاحتراق العاطفي والجسدي والنفسي التي تنجم عن الضغوط المستمرة في الحياة الزوجية والمهنية.
٢. إن النساء المتزوجات اللاتي تجاوزن سن الثلاثين يتمتعن بقدرة أكبر على التعامل مع أسباب الاحتراق الزوجي مقارنة بالنساء الأصغر سناً، وقد يرجع ذلك نتيجة لتراكم الخبرات الحياتية، وزيادة النضج العاطفي، وتطور آليات تكيف أكثر فعالية.
٣. إن مدة الزواج، سواء كانت قصيرة أم طويلة، لا تؤثر بشكل كبير على مستوى الاحتراق الزوجي، مما يشير إلى أن عوامل أخرى مثل جودة العلاقة، والتواصل الفعال، وتقاسم المسؤوليات التي تلعب دوراً في الاحتراق الزوجي.

٤. إن البرنامج المعد لمواجهة الاحتراق الزواجي من قبل الباحثين أثبتت فعاليته في خفض مستويات الاحتراق الزواجي لدى المشاركات بعد تطبيقه، مما يسلط الضوء على أهمية التدخلات المبكرة والوقائية لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للنساء المتزوجات والحفاظ على استقرار الحياة الزوجية.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالاتي:

١. الاهتمام بالجانب النفسي للنساء المتزوجات وخصوصا العاملات منهن لانهن يواجهن ضغوطا متنوعة تبدأ من العمل وتنتهي بالمنزل لذلك فان توفير الخدمات الإرشادية يعد ضرورة ملحة لديمومة العلاقات الاسرية والزواجية، مع مراعاة الخصائص الديموغرافية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية لهن.
٢. تضمين مكونات أساسية في برامج الارشاد الاسري، مثل تعزيز مهارات التواصل الفعال بين الزوجين، وتطوير استراتيجيات حل النزاعات، وإدارة الضغوط الحياتية المشتركة، وتنمية الشعور بالتقدير والامتنان المتبادل، وتشجيع قضاء وقت ممتع معاً.
٣. اقامة ندوات تعريفية بمخاطر الاحتراق الزواجي على المتزوجين مما ينعكس على استقرارهم النفسي وجودة العلاقة الزوجية.
٤. دمج البرامج التي تعالج هذه الظواهر في خدمات الرعاية الصحية الأولية ومراكز الاستشارات الأسرية، لتسهيل الوصول إليها من قبل أكبر شريحة ممكنة من الأزواج المعرضين لخطر الاحتراق الزواجي، مما يساهم في تعزيز الاستقرار الأسري والمجتمعي.

References

- Al_sawalqa, R. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 68833. <https://doi.org/https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>.
- Al-Sulami, A. (2019). The Concept of Values and Their Importance in the Educational Process and Their Behavioral Applications from an Islamic Perspective. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(1), 1-33.
- Chen, S., van der Meij, L., van Zyl, L., & Demerouti, E. (2022). The Life Crafting Scale: Development and Validation of a Multi-Dimensional Meaning-Making Measure. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1-22. <https://doi.org/https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.795>
- Chen, S., Van derMeij, L., Demerouti, E., & Vanzyle, E. (2024). Stimulating life crafting: A oneweek online intervention study to improve mental well-being. *Unpublished Paper*, 1-14.
- Chen, Y., Lou, S., Yang, C., Tang, H., Lee, C., & Jong, G. (2022). Effect of Marriage on Burnout among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15811.
- Costello, A., & Osborne, J. (2005). CosBest practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10, 1-9.
- de Bloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanpää, M. (2020). An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *Journal of Applied Psychology*, 105(12), 1423-1446. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/apl0000495>
- Debloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanpaa, M. (2020). An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *Journal of Applied Psychology*, 105(12), 1423-1446. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/apl0000495>
- Dejong, E., Ziegler, N., & Schippers, M. (2020). From shattered goals to meaning in life: Life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11(2648), 1-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.2139/ssrn.3656964>.
- Dekker, I., De Jong, E., Schippers, M., De Bruijn-Smolters, M., Alexiou, A., & Giesbers, B. (2020). Optimizing students' mental health and academic performance: AI-enhanced lifecrafting. *Frontiers in Psychology*, 11(1063), 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.2139/ssrn.3656964>.

- Demerouti, E., Hewett, R., Haun, V., & De Gieter,, S. (2020). From job crafting to home crafting: A daily diary study among six European countries. *Human Relations*, 73(7), 1010-1035. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00187267198>
- Fabrigar, L., & Wegener, D. (2012). *Exploratory factor analysis*. Oxford University Press.
- Falahati, F., & Mohammadi, M. (2020). Prediction of Marital Burnout Based on Automatic Negative Thoughts and Alexithymia among Couples. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(2), 2211-2219.
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Hair, J., Black, B., Babin, C., & Anderson, A. (2010). *Multivariate data analysis*. Prentice Hall.
- Hasani Pouya, F., Gharamaleki, N., & Mirzahosseini, A. (2025). The Structural Model for Predicting Marital Burnout Based on Attachment Styles with the Mediating Role of Marital Self-Regulation and Marital Intimacy in Married Individuals. *Applied Family*, 6(1), 29-36.
- Jalalvand, D., Goodarzi, K., Karimi, J., & Yaghoobi, A. (2023). Gottman Couple Therapy on Marital Burnout and Resilience of Conflicted Couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 12(2), 1-36.
- Kebritchi, A., & khani, S. (2016). The Role of Marital Burnout and Early Maladaptive Schemas in Marital Satisfaction between Young Couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 12(5), 239-246.
- Kosenkranius, M., Rink, F., & De Bloom, J. (2020). The design and development of a hybrid off-job crafting intervention to enhance needs satisfaction, wellbeing, and performance: a study protocol for a randomized controlled trail . *BMC Public Health*, 20(1), 115.
- Moridani, Y., Fallahian, H., & Mikaeili, S. (2019). The role of marital burnout, marital instability, and cognitive failure in predicting tendency to divorce in couples. *Family Pathology, Counseling & Enrichment*, 5(1), 139-154.
- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., & Delshad, N. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21(25), 1-19.
- Pine, A., & Keinan, G. (2011). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 625-635.
- Pines, A., Neal, M., Hammer, L., & Icekso, B. (2013). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386.
- Sabetroo, M., Zahrakar, A., & Asadpour, E. (2023). Predicting marriage burnout based on mindfulness, psychological flexibility and coping styles (Persian). *Journal of Family Relations Studies*, 10(3), 44-53.
- Satarian, S., & Shojaei-Jeshvaghani, R. (2025). Predicting Marital Burnout Based on the Hexaco Personality Trait and Early Maladaptive Schemas, Considering the Mediating Role of Resilience in Married Women in Isfahan. *J Emerg Health Care*, 14(1), 26-45.
- Schippers, M., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Front. Psychol*, 10(2778), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., & Shimazu, T. (2008). Sense of life worth living (Ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki study. *Psychosom*, 70, 709-715.
- Topkaya, N., Sahin, E., & Terzio, G. (2024). Predictors of Couple Burnout among Turkish Married Individuals. *Behav. Sci.*, 14, 561.
- Van Zyl, L., Dik, B., Donaldson, S., Klibert, J., Di Blasi, Z., Van Wingerden, J., & Salanova, M. (2023). Positive organisational psychology 2.0: Embracing the technological revolution. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 1-13.
- Yousefi, A., Azimi Fereydouni, M., & Mokhtari, H. (2023). Predicting Marital Burnout Based on the Severity of Early Maladaptive Schemas and Criteria for Mate Selection in Female Teachers. *Psychology of Woman Journal*, 4(3), 109-116.
- Zareh, .., Jafari, A., & Ghamari, M. (2021). Prediction of Marital Burnout Based on Feelings of Loneliness and Emotional Divorce in Infertile Women. *Journal of Research & Health*, 5(1), 323-332.