

العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في ضوء الفاعلية الذاتية الأكاديمية

م. ر. يونس محمد يونس محمد

مرشد تربوي في متوسطة عثمان بن عفان للبنين / المديرية العامة لتربية نينوى

Lect. Younis Mohamed Younis Mohamed

Educational Counselor at Othman Bin Affan Middle School for Boys

General Directorate of Ninawa Education

williamwat110085@gmail.com

المخلص

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من قلق المستقبل الأكاديمي، والإرهاك النفسي، والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي، بالإضافة إلى تحديد معنوية الفروق في هذه التصنيفات تبعاً لتصنيفي الجنس (ذكور وإناث) والصف الدراسي. كما هدفت الدراسة إلى اختبار الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (380) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس مديرية تربية محافظة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). تم جمع المعطيات باستخدام ثلاثة مقاييس؛ الأول لقياس قلق المستقبل الأكاديمي، والثاني لقياس الإرهاك النفسي، والثالث لقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية. أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل الأكاديمي كان مرتفعاً، في حين جاء مستوى الإرهاك النفسي متوسطاً، وجاء مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية متوسطاً. كما بينت التحليلات الإحصائية وجود فروق ذات معنوية إحصائية في قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي تبعاً لتصنيف الجنس لصالح الإناث، وتبعاً لتصنيف الصف الدراسي لصالح الصف الثالث الإعدادي، بينما لم تظهر فروق في الفاعلية الذاتية الأكاديمية. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ذات معنوية إحصائية بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي، وعلاقة سالبة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل والإرهاك. وأكدت النتائج الدور الوسيط الجزئي للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي.

الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل الأكاديمي، الإرهاك النفسي، الفاعلية الذاتية الأكاديمية، طلبة المرحلة الإعدادية.

Abstract

This study aimed to identify the level of academic future anxiety, psychological burnout, and academic self-efficacy among middle school students, and to reveal the relationship between academic future anxiety and psychological burnout, in addition to determining the significance of differences in these variables according to gender (males and females) and grade level. The study also aimed to test the mediating role of academic self-efficacy in the relationship between academic future anxiety and psychological burnout. The study employed a descriptive analytical correlation approach, and the sample consisted of (380) male and female students from middle schools in the Directorate of Education of Maysan Governorate for the academic year (2025–2026). Data were collected using three scales; the first measured academic future anxiety, the second measured psychological burnout, and the third measured academic self-efficacy. The results showed that the level of academic future anxiety was high, while the level of psychological burnout was moderate, and the level of academic self-efficacy was moderate. Statistical analyses indicated statistically significant differences in academic future anxiety and psychological burnout according to gender in favor of females, and according to grade level in favor of third grade, while no differences were found in academic self-efficacy. The results revealed a statistically significant

positive correlation between academic future anxiety and psychological burnout, and a negative correlation between academic self-efficacy and both future anxiety and burnout. The results confirmed the partial mediating role of academic self-efficacy in the relationship between academic future anxiety and psychological burnout.

Keywords: Academic Future Anxiety, Psychological Burnout, Academic Self-Efficacy, Middle School Students.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يمثل طلبة المرحلة الإعدادية شريحة عمرية حساسة تمر بتحولات نفسية وجسدية واجتماعية جوهرية، تزامناً مع تصاعد الضغوط الأكاديمية والتوقعات المستقبلية. في هذه المرحلة، يبدأ الطلبة في استشراف مستقبلهم الأكاديمي والمهني بشكل جدي، مما قد يثير لديهم مشاعر القلق والتوتر حيال قدرتهم على تحقيق النجاح والوفاء بتلك التوقعات. (Pisarik et al., 2017: 340) إلى جانب ذلك، فإن الأعباء الدراسية المتزايدة، وأنظمة التقييم المستمرة، والتنافس الشديد، تُشكل أرضاً خصبة للإصابة بالإرهاك النفسي (الاحتراق الأكاديمي)، وهي حالة من الإرهاق الانفعالي، والسخرية من المدرسة، والشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية (Maslach & Leiter, 2016: 104) يتسم قلق المستقبل الأكاديمي بكونه حالة انفعالية غير سارة تتضمن التوتر والتربط المرتبط بالمستقبل الدراسي والمهني، وينشأ من إدراك التهديدات المحتملة المتعلقة بالفرص الأكاديمية والوظيفية (Müceldili et al., 2023: 5). وقد أظهرت الدراسات أن هذا القلق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإرهاك النفسي، حيث أن الضغط الأكاديمي المزمن الناتج عن القلق المستمر يستنزف الموارد النفسية للطلبة، مما يؤدي إلى الإرهاق والانفصال العاطفي عن المدرسة. (Gao, 2023: 2) في هذا السياق، يبرز دور الفاعلية الذاتية الأكاديمية، التي تعني اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ المهام المطلوبة لتحقيق النجاح الأكاديمي. (Bandura, 1997) وتُعد الفاعلية الذاتية مورداً شخصياً مهماً يمكن أن يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين قلق المستقبل والإرهاك النفسي. فالطلبة ذوو الفاعلية الذاتية العالية يميلون إلى مواجهة التحديات بثقة أكبر، واستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، مما يقلل من تأثير القلق على صحتهم النفسية. (Jung et al., 2015: 70) في المقابل، فإن انخفاض الفاعلية الذاتية يجعل الطلبة أكثر عرضة للشعور بالعجز والإرهاك عند مواجهة الضغوط المستقبلية والأكاديمية (Khormaei et al., 2025: 3) تشير الأدبيات التربوية والنفسية إلى تزايد معدلات القلق والإرهاك النفسي بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة، وخاصة في المرحلة الإعدادية التي تتزامن مع مراقبة الطلبة وزيادة الضغوط الدراسية والتوقعات المستقبلية. فقد أكدت دراسة غاو (Gao, 2023: 2) أن أكثر من ٧٠٪ من الطلبة المراهقين يعانون من درجة ما من الاحتراق الأكاديمي، كما أظهرت دراسة بيزاريك وآخرين (Pisarik et al., 2017: 342) أن مستوى القلق بشأن المستقبل لدى الطلبة أعلى من المتوسط في جميع المجالات. وتتمثل مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيسي التالي: ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وهل تلعب الفاعلية الذاتية الأكاديمية دوراً وسيطاً في هذه العلاقة؟

أسئلة البحث:

١. ما مستوى قلق المستقبل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
٢. ما مستوى الإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
٣. ما مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
٤. هل توجد فروق ذات معنوية إحصائية في كل من قلق المستقبل الأكاديمي، والإرهاك النفسي، والفاعلية الذاتية الأكاديمية تعزى لتصنيفي الجنس (ذكور، إناث) والصف الدراسي؟
٥. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
٦. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي؟
٧. هل تؤدي الفاعلية الذاتية الأكاديمية دوراً وسيطاً في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

فرضيات البحث

١. توجد فروق ذات معنوية إحصائية في قلق المستقبل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية تعزى لتصنيفي الجنس والصف الدراسي.
٢. توجد فروق ذات معنوية إحصائية في الإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية تعزى لتصنيفي الجنس والصف الدراسي.
٣. توجد فروق ذات معنوية إحصائية في الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تعزى لتصنيفي الجنس والصف الدراسي.
٤. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٥. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٦. تؤدي الفاعلية الذاتية الأكاديمية دوراً وسيطاً في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من تناوله لظاهرة قلق المستقبل الأكاديمي التي تُعد من أكثر المشكلات النفسية انتشاراً بين طلبة المرحلة الإعدادية في العالم العربي، لما لها من آثار سلبية على صحتهم النفسية وتحصيلهم الدراسي. إذ يؤدي قلق المستقبل إلى حالة من التوتر المزمن والترقب السلبي، مما يستنزف الطاقة النفسية للطلبة ويحول دون تركيزهم على مهامهم الحالية. (Pisarik et al., 2017: 345) وتبرز الحاجة الملحة إلى دراسة هذه الظاهرة بوصفها مدخلاً لفهم الضغوط التي يواجهها الطلبة في هذه المرحلة الحرجة وتطوير استراتيجيات للتعامل معها (Mücelgili et al., 2023: 15). يمتد أثر قلق المستقبل الأكاديمي ليشمل الجانب الأكاديمي أيضاً، حيث يؤدي إلى الإرهاك النفسي وفقدان الدافعية والانسحاب من المدرسة، مما ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي للطلبة (Gao, 2023: 3)؛ (Jung et al., 2015: 70) وتكمن أهمية البحث في أنه يربط بين الجانب الانفعالي والجانب الأكاديمي ربطاً مباشراً، ويسعى إلى توضيح كيف يسهم القلق المستقبلي في إضعاف الأداء الأكاديمي للطلبة من خلال الإرهاك النفسي، وهو ما يستدعي بناء برامج إرشادية متكاملة تجمع بين تخفيف القلق وتعزيز الموارد النفسية الداعمة. (Khormaei et al., 2025: 4) تظهر أهمية البحث كذلك في تناوله لمفهوم الفاعلية الذاتية الأكاديمية بوصفها أحد الركائز الرئيسة للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في البيئة المدرسية. فالفاعلية الذاتية تمثل اعتقاد الطالب بقدرته على النجاح، وتؤثر في اختياراته، وجهاده، ومثابرته. (Bandura, 1997) وتشير الأدبيات إلى أن الفاعلية الذاتية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والأداء الأكاديمي، إذ تضعف بوجود القلق وتترجع مع الإرهاك، ما يجعل هذا البحث خطوة ضرورية لتوضيح دورها كعامل وسيط بين قلق المستقبل والإرهاك (Jung et al., 2015: 70)؛ (Gao, 2023: 4) تزداد أهمية هذا البحث بالنظر إلى المرحلة الإعدادية ذاتها، فهي مرحلة تتشكل فيها هوية الطالب وتحدد خلالها اتجاهاته نحو ذاته ومستقبله المهني. وتمثل هذه المرحلة نقطة تحول حساسة تزداد فيها الضغوط الأكاديمية وتبرز فيها المخاوف المستقبلية بشكل حاد. إن ضعف الإعداد النفسي والأكاديمي في هذه المرحلة يؤدي إلى خلل في التوازن الشخصي وصعوبة في مواجهة التحديات المستقبلية، الأمر الذي يجعل الاهتمام بقلق المستقبل والإرهاك النفسي مطلباً محورياً في تطوير التعليم الإعدادي. (Boo et al., 2021: 7)

ومن خلال ما تقدم، تتحدد أهمية البحث في النقاط الآتية:

- أهمية دراسة قلق المستقبل الأكاديمي لما له من تأثير مباشر في الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- أهمية الربط بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي بوصفهما بعدين متكاملين في فهم الضغوط التي تواجه الطلبة.
- أهمية الاهتمام باستراتيجيات تخفيف قلق المستقبل من خلال تعزيز الفاعلية الذاتية الأكاديمية وتنمية مهارات التكيف.
- أهمية تعزيز الفاعلية الذاتية الأكاديمية لما لها من دور في تحقيق الاستقرار النفسي والتكيف الأكاديمي للطلبة.
- أهمية المرحلة الإعدادية باعتبارها بيئة حاسمة في تشكيل وعي الطالب وتنمية اتجاهاته المستقبلية.
- أهمية النواتج التطبيقية للبحث في توجيه برامج الإرشاد النفسي والتربوي داخل المدارس الإعدادية.
- أهمية المساهمة العلمية للبحث في إثراء الأدبيات العربية المعاصرة حول العلاقة بين القلق المستقبلي والصحة النفسية الأكاديمية.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

١. التعرف على مستوى قلق المستقبل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٢. التعرف على مستوى الإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٣. التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٤. الكشف عن معنوية الفروق في كل من قلق المستقبل الأكاديمي، والإرهاك النفسي، والفاعلية الذاتية الأكاديمية تبعاً لتصنيفي الجنس (ذكور، إناث) والصف الدراسي.
٥. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٦. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل الأكاديمي والإرهاك النفسي.

٧. اختبار الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث

تحددت حدود هذا البحث بما يأتي:

- **الحدود المكانية:** أجري البحث في مدارس المرحلة الإعدادية التابعة لمديرية تربية محافظة الموصل، كونها تمثل بيئة تعليمية متنوعة، وتُعد نموذجاً مناسباً لدراسة قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في العراق.
- **الحدود الزمانية:** تم تنفيذ البحث خلال العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وهي الفترة التي جُمعت فيها المعطيات الميدانية من الطلبة المنتظمين في الدراسة الصباحية.
- **الحدود البشرية:** اقتصر مجتمع البحث على طلبة الصفين (الثاني والثالث) الإعدادي في المدارس المذكورة، بينما اقتصرَت العينة على (٣٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من مدارس مختلفة.
- **الحدود الموضوعية:** تناول البحث ثلاثة تصنيفات رئيسية هي قلق المستقبل الأكاديمي، والإنهاك النفسي، والفاعلية الذاتية الأكاديمية، وتم تحديدها إجرائياً وفق المقاييس التي تم إعدادها أو تكييفها لهذا الغرض.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

١- **قلق المستقبل الأكاديمي:** هو حالة انفعالية غير سارة تتسم بالتوتر والتربط بالمستقبل الأكاديمي والمهني، وتنشأ من إدراك التهديدات المحتملة المتعلقة بالفرص الوظيفية والتحصيل العلمي، وتشمل أعراضاً جسدية ومعرفية وانفعالية، ومخاوف وجودية، وضغوطاً أسرية، وتشوهات معرفية، ومقارنات اجتماعية، وعدم يقين اقتصادي ومهني. (Pisarik et al., 2017: 342, Müceldili et al., 2023: 5) **إجرائياً:** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل الأكاديمي المُستخدم في هذه الدراسة، والذي يقيس مستوى المخاوف والأفكار السلبية حول المستقبل الدراسي والمهني.

٢- **الإنهاك النفسي:** هو متلازمة نفسية تتضمن ثلاثة أبعاد: الإرهاق الانفعالي (الشعور باستنزاف الطاقة)، والتباعد والسخرية (تطوير مواقف سلبية تجاه المدرسة)، وانخفاض الإنجاز الشخصي (الشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية). (Maslach & Leiter, 2016: 104) **إجرائياً:** هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإنهاك النفسي المُستخدم، والتي تعكس مستوى إرهاقه الانفعالي، وسخريته من المدرسة، وشعوره بعدم الكفاءة الأكاديمية.

٣- **الفاعلية الذاتية الأكاديمية:** هي اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لتحقيق مستويات محددة من الأداء الأكاديمي أو إنجاز أهداف تعليمية معينة، وتستمد من أربعة مصادر رئيسية: الخبرات المباشرة، والخبرات غير المباشرة، والإقناع اللفظي، والحالات الفسيولوجية والانفعالية. (Bandura, 1997) **إجرائياً:** هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية المُعد لهذا البحث، والتي تعكس ثقته في قدرته على النجاح في المهام والمواقف الأكاديمية المتنوعة.

٤- **طلبة المرحلة الإعدادية:** وهم الطلبة والطالبات المنتظمون في الصفين (الثاني والثالث) من مرحلة التعليم الأساسي (الإعدادية) في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية محافظة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

الفصل الثاني: الجانب النظري

أولاً: النظريات المفسرة لقلق المستقبل الأكاديمي

تُعد ظاهرة قلق المستقبل الأكاديمي من الظواهر النفسية المعقدة التي تتداخل فيها عوامل معرفية وانفعالية واجتماعية، وقد فسرتها مجموعة من النظريات النفسية الحديثة التي تسعى إلى فهم أسبابها ونواتجها.

١- **نظرية القلق كحالة انفعالية: (Spielberger)** تُفسر هذه النظرية القلق بأنه حالة انفعالية مؤقتة تتسم بالتوتر والقلق، وتنشأ عندما يدرك الفرد موقفاً ما على أنه مهدد. ففي سياق المستقبل الأكاديمي، يدرك الطالب التحديات والمنافسة وعدم اليقين كمهددات، مما يثير لديه حالة من القلق (Pisarik et al., 2017: 341). ويرى أنصار هذا الاتجاه أن تخفيف حدة التهديدات المدركة من خلال التوجيه والإرشاد هو الخطوة الأساسية لخفض قلق المستقبل.

٢- **نظرية القيمة-التحكم: (Pekrun)** تُشير هذه النظرية إلى أن القلق الأكاديمي ينشأ من تفاعل بين قيمة المهمة بالنسبة للطلاب ومدى تحكمه فيها. فكلما زادت أهمية النجاح الأكاديمي بالنسبة للطلاب، وضعف إحساسه بقدرته على التحكم في نواتجه، زاد قلقه. (Gao, 2023: 4) وتُبرز هذه النظرية الدور المحوري لمعتقدات الكفاءة الذاتية في تنظيم القلق، وتُحمل المؤسسات التعليمية مسؤولية تعزيز الشعور بالتحكم لدى الطلبة.

٣- **النظرية الوجودية:** تربط هذه النظرية بين قلق المستقبل والأسئلة الوجودية حول معنى الحياة والهدف منها. ففي مرحلة المراهقة، يبدأ الطلبة في التساؤل عن مستقبلهم وهويتهم، وعندما يفكرون إلى التوجيه والدعم، يتحول هذا التساؤل إلى قلق مزمن. (Pisarik et al., 2017: 346) ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن بناء رؤية مستقبلية واضحة ومعنى للحياة هو السبيل لتقويض هذا القلق.

٤- **النظرية الاجتماعية-المقارنة: (Festinger)** تُفسر قلق المستقبل في ضوء المقارنات الاجتماعية المستمرة التي يجريها الطلبة مع أقرانهم، خاصة في عصر وسائل التواصل الاجتماعي. فحين يرى الطالب أن زملاءه أكثر نجاحاً أو استعداداً للمستقبل، تتراجع ثقته بنفسه ويزداد قلقه. (Pisarik et al., 2017: 347). انطلاقاً من هذه الرؤى، يمكن النظر إلى قلق المستقبل الأكاديمي كنتاج لتفاعل عوامل معرفية وانفعالية واجتماعية، يتطلب معالجتها تبني استراتيجيات إرشادية تعزز الثقة بالنفس، وتنظم الانفعالات، وتوفر التوجيه المهني المناسب. (Boo et al., 2021: 8). (Müceldili et al., 2023: 12).

ثانياً: النظريات المفسرة للإنهاك النفسي

يُعد الإنهاك النفسي أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس التنظيمي والتربوي، وقد حاولت مدارس ونظريات متعددة تفسيره من زوايا مختلفة تجمع بين الضغوط البيئية والموارد الشخصية.

١- **نموذج متطلبات العمل والموارد (JD-R)** في السياق التعليمي: يُعد هذا النموذج من أهم النماذج التفسيرية للإنهاك النفسي. يقترح النموذج أن ظروف التعلم يمكن تقسيمها إلى فئتين رئيسيتين: متطلبات أكاديمية (كالعبء الدراسي الثقيل، والضغط، والمنافسة) تستنزف الطاقة وتؤدي إلى الإرهاق، وموارد طلبية (كالدعم الاجتماعي، والفاعلية الذاتية، والتحكم) تساعد في تحقيق الأهداف وتقلل من أثر المتطلبات (Demerouti et al., 2001: 500). (Gao, 2023: 4). أظهرت الدراسات أن متطلبات التعلم ترتبط بشكل أساسي بالإرهاق الانفعالي، بينما يرتبط نقص الموارد بالتباعد والانسحاب من المدرسة.

٢- **نموذج الحفاظ على الموارد: (COR)** يقترح هذا النموذج أن الإنهاك النفسي ينشأ كنتيجة للتهديدات المستمرة للموارد المتاحة. عندما يدرك الطلبة أن مواردهم (كالطاقة، والوقت، والتقدير، والدعم) مهددة، فإنهم يسعون للحفاظ عليها. فقدان الموارد أو حتى التهديد بفقدانها قد يؤدي إلى تفاقم الإنهاك النفسي. (Halbesleben, 2006: 1136) وقد أظهرت الدراسات أن الدعم الاجتماعي، كمورد مهم، يرتبط بشكل عكسي بالإنهاك النفسي.

٣- **نموذج ماسلاش للاحتراق النفسي:** يحدد هذا النموذج أبعاد الإنهاك النفسي في ثلاثة مكونات رئيسية هي: الإرهاق الانفعالي، وتبلد المشاعر (السخرية)، والشعور بانخفاض الإنجاز الشخصي. ويُعد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (MBI) الأداة المعيارية لقياس هذه الأبعاد (Maslach et al., 2001: 104). (Leiter, 2016: 104). في السياق التعليمي، يُستخدم هذا النموذج لفهم معاناة الطلبة من الإرهاق وفقدان الاهتمام بالمدرسة والشعور بعدم الكفاءة.

٤- **النموذج المعرفي-الانفعالي:** يُفسر هذا النموذج الإنهاك النفسي على أنه نتاج لطريقة إدراك الطالب للضغوط وتفسيره لها. فالأفكار السلبية حول المستقبل والقدرات الذاتية تؤدي إلى اضطرابات انفعالية وسلوكية، بينما التفكير الإيجابي والمرن يعزز القدرة على التكيف ويبقي من الإنهاك (Yang & Hayes, 2020: 428).

ثالثاً: النظريات المفسرة للفاعلية الذاتية الأكاديمية

تُعد الفاعلية الذاتية الأكاديمية مفهوماً محورياً في علم النفس التربوي، وقد أسسها ألبرت باندورا في إطار نظريته الاجتماعية المعرفية.

١- **نظرية باندورا الاجتماعية المعرفية:** تُعد الركيزة الأساسية لفهم الفاعلية الذاتية. تقترض النظرية أن معتقدات الفرد في قدراته تؤثر على أفعاله، وأفكاره، ودوافعه، واستجاباته الانفعالية. فالفاعلية الذاتية العالية تعزز المثابرة وتقلل القلق، بينما المنخفضة تؤدي إلى التجنب والضيق النفسي (Bandura, 1997). وتستمد هذه المعتقدات من أربعة مصادر رئيسية: الخبرات المباشرة (أقوى المصادر)، والخبرات غير المباشرة، والإقناع

اللفظي، والحالات الفسيولوجية والانفعالية. (Dixon et al., 2019: 462).

٢- **نظرية التعلم الاجتماعي:** تؤكد أن الفاعلية الذاتية تُكتسب من خلال الملاحظة والنمذجة. فالطلبة الذين يشاهدون نجاح أقرانهم في مهام أكاديمية مشابهة، تزداد ثقتهم بقدراتهم على النجاح في تلك المهام. (Bandura, 1997) وهذا ما يفسر أهمية استخدام نماذج النجاح في الفصول الدراسية لتعزيز ثقة الطلبة.

٣- **النظرية المعرفية-التحفيزية:** تربط هذه النظرية بين الفاعلية الذاتية والدافعية والإنجاز. فالطلبة ذوو الفاعلية الذاتية العالية يضعون أهدافاً طموحة، وي بذلون جهداً أكبر، ويثابرون لفترة أطول في مواجهة الصعوبات، مما يؤدي إلى أداء أكاديمي أفضل. (Luo et al., 2023: 1535) كما أنهم يستخدمون استراتيجيات تنظيم ذاتي أكثر فعالية. (Xiao et al., 2019: 4)

٤- **نظرية العوامل الوقائية:** تشير هذه النظرية إلى أن الفاعلية الذاتية تعمل كعامل حماية (Buffering Effect) يخفف من الأثر السلبي للضغط الأكاديمية والقلق على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي. (Gao, 2023: 5) ؛ (Jung et al., 2015: 70) فالطلبة ذوو الفاعلية الذاتية العالية يتمتعون بقدرة أفضل على مواجهة التحديات والضغط، مما يقلل من احتمالية تعرضهم للإرهاك النفسي.

الدراسات السابقة

في إطار البحث عن ظاهرة قلق المستقبل الأكاديمي وعلاقتها بالإرهاك النفسي ودور الفاعلية الذاتية الأكاديمية، تبرز عدة دراسات سابقة أثرت هذا المجال، ويمكن عرضها بشكل مترابط كما يلي:

أولاً: الدراسات العربية

في دراسة **جمعة (٢٠٢٤)** التي حملت عنوان "نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية والاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة". حيث كشفت هذه الدراسة عن وجود علاقة سببية بين التوقعات المستقبلية السلبية والاحترق الأكاديمي، وأن التشوهات المعرفية تلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت نمذجة المعادلات البنائية لتحليل المعطيات، مما يوفر فهماً عميقاً للآليات التي تربط بين التوقعات المستقبلية والاحترق الأكاديمي.

وفي دراسة **جعفري قمير (٢٠٢٥)** بعنوان "الاحترق الأكاديمي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الماجستير في قسم علم النفس بجامعة المسيلة". حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل المهني والاحترق الأكاديمي، مما يؤكد أن القلق بشأن المستقبل المهني يُعد عاملاً مهماً في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا. وقد أوصت الدراسة بضرورة توجيه الطلبة مهنيًا وتقديم الدعم النفسي لهم للحد من قلق المستقبل.

أما دراسة **الزهراني (٢٠٢٤)** المعنونة "التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة". فقد اتخذت منحنى تنبؤياً، حيث أثبتت النتائج أن كلاً من التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي يسهمان بشكل دال في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى الطالبات الجامعيات، مما يسلط الضوء على أهمية العوامل المعرفية والاجتماعية في فهم ظاهرة الاحترق الأكاديمي.

وتأتي دراسة **قتاتة (٢٠٢٥)** بعنوان "الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والاحترق الأكاديمي والنهوض الأكاديمي والتسويق الأكاديمي في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية". لتكمل الصورة، حيث كشفت عن وجود علاقة سلبية بين الاحترق الأكاديمي والازدهار النفسي، وأن رأس المال النفسي يلعب دوراً مهماً في خفض الاحترق الأكاديمي وتعزيز الازدهار النفسي لدى الطلبة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

في دراسة **جونغ وآخرين (Jung et al., 2015)** بعنوان "التأثير الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية على العلاقة بين الضغط الأكاديمي والإرهاك الأكاديمي لدى المراهقين الصينيين". كشفت هذه الدراسة عن أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تلعب دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين الضغط الأكاديمي والإرهاك الأكاديمي، حيث أن الضغط الأكاديمي يضعف الفاعلية الذاتية، مما يزيد من الإرهاك. وأكدت الدراسة على أهمية تعزيز الفاعلية الذاتية كاستراتيجية للوقاية من الإرهاك.

على المنوال نفسه، سارت دراسة **غاو (Gao, 2023)** بعنوان "الضغط الأكاديمي والإرهاك الأكاديمي لدى المراهقين: نموذج وساطة معدلة". حيث أظهرت النتائج أن الضغط الأكاديمي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالإرهاك الأكاديمي، وأن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تلعب دوراً وسيطاً جزئياً ومعدلاً في هذه العلاقة. فقد وجد أن الفاعلية الذاتية العالية تخفف من تأثير الضغط الأكاديمي على الإرهاك، بينما الفاعلية الذاتية المنخفضة تزيد من هذا التأثير، مما يؤكد على دورها كعامل حماية.

أما دراسة بو وآخرين (Boo et al., 2021) بعنوان "التكيف المهني، منظور الوقت المستقبلي، وقلق المهنة لدى طلبة الجامعات: مقارنة عبر الثقافات". فقد اتخذت منحى مقارناً، حيث أثبتت النتائج أن التكيف المهني ومنظور الوقت المستقبلي يرتبطان سلباً بقلق المهنة، وأن هذه العلاقات كانت أكثر وضوحاً لدى الطلبة الأمريكيين مقارنة بالصينيين، مما يشير إلى تأثير الاختلافات الثقافية. وتأتي دراسة خرمائي وآخرين (Khormaei et al., 2025) لتؤكد على الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين الشخصية الأخلاقية والقلق الأكاديمي والإنهاك، مما يسلط الضوء على أهمية تنمية الشخصية الأخلاقية كمدخل لتعزيز الفاعلية الذاتية وخفض القلق والإنهاك.

التعقيب على الدراسات السابقة

تشكل الدراسات السابقة حول قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي والفاعلية الذاتية الأكاديمية إطاراً مرجعياً مهماً للبحث الحالي. فقد اهتمت هذه الدراسات بفحص مستوى هذه الظواهر لدى طلبة المراحل التعليمية المختلفة، مما يجعلها على صلة وثيقة بموضوع دراسة قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. وتتنوع زوايا تناول هذه الدراسات لموضوعها، فنجد أن جمعة (٢٠٢٤) وجعفري قمير (2025) ركزا على العلاقة بين التوقعات المستقبلية والاحترق الأكاديمي، بينما اهتمت الزهراني (٢٠٢٤) بالعوامل المعرفية والاجتماعية المنبئة بالاحترق. ومن منظور آخر، تناولت Jung et al. (2015) و Gao (2023) الدور الوسيط للفاعلية الذاتية، بينما ركزت Boo et al. (2021) على العوامل الثقافية في قلق المستقبل، واهتمت Khormaei et al. (2025) بالعلاقة بين الشخصية الأخلاقية والفاعلية الذاتية والقلق. ورغم اختلاف هذه الدراسات في منهجياتها وشرائحها المستهدفة، حيث تباينت بين الدراسات الوصفية الارتباطية والدراسات البنائية والمقارنة، إلا أنها تشترك في التأكيد على أهمية فهم العلاقة بين قلق المستقبل والإنهاك النفسي ودور الفاعلية الذاتية كعامل وسيط. وتمثل هذه الدراسات قيمة مضافة للبحث الحالي من خلال توفير أدوات قياس يمكن تطويرها، وإطار نظري يدعم دراسة العلاقة بين التصنيفات الثلاثة، بالإضافة إلى الاستفادة من النماذج التفسيرية السابقة لوضع نموذج بنائي يفسر العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي من خلال الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، الذي يتلاءم مع طبيعة البحث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في ضوء الفاعلية الذاتية الأكاديمية. ويساعد هذا المنهج في وصف الظواهر كما تظهر في الواقع، ثم تحليل عناصرها ودراسة الروابط بينها، مما يوفر فهماً أشمل لموضوع البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة المرحلة الإعدادية (الصفين الثاني والثالث (في مدارس مديرية تربية محافظة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م. وبحسب الإحصائية السنوية للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥، بلغ عدد الطلبة المسجلين في هذه المدارس (٤,٢٥٠) طالباً وطالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة مكونة من (٣٨٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس مديرية تربية محافظة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م، وذلك بطريقة عشوائية طبقية (حسب الجنس والصف الدراسي) من الطلبة المنتظمين في الدراسة الصباحية. وبلغ عدد الذكور (١٨٢) طالباً، والإناث (١٩٨) طالبة، وبلغ عدد طلبة الصف الثاني الإعدادي (١٨٥) طالباً، وطلبة الصف الثالث الإعدادي (١٩٥) طالباً.

أدوات البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام ثلاثة مقاييس رئيسية لجمع المعطيات حول التصنيفات الأساسية للدراسة، وهي قلق المستقبل الأكاديمي، والإنهاك النفسي، والفاعلية الذاتية الأكاديمية. وقد تم إعداد هذه المقاييس بالاستناد إلى نماذج علمية ودراسات سابقة، مع مراعاة ملاءمتها للبيئة الثقافية والاجتماعية للطلبة.

- **مقياس قلق المستقبل الأكاديمي** : تم إعداد هذا المقياس بالاستفادة من دراسات بيزاريك وآخرين (Pisarik et al., 2017) وبو وآخرين (Boo et al., 2021) وموسيلديلي وآخرين (Müceldili et al., 2023) وتضمن المقياس (٢٤) عبارة موزعة على أربعة محاور، هي: المخاوف الوجودية (٦ عبارات)، والضغوط الأسرية والمؤسسية (٦ عبارات)، والتشوهات المعرفية والمقارنات الاجتماعية (٦ عبارات)، وعدم اليقين الاقتصادي والمهني (6 عبارات).

- **مقياس الإنهاك النفسي**: تم تصميم هذا المقياس بالاستناد إلى دراسات ماسلاش وليتر (Maslach & Leiter, 2016)، و غاو (Gao, 2023)، وياسودا وغويغان (Yasuda & Goegan, 2023) واشتمل المقياس على (١٥) عبارة موزعة على ثلاثة محاور هي: "الإرهاق الانفعالي" (٥ عبارات)، و "التباعد والسخرية" (٥ عبارات)، و "انخفاض الإنجاز الشخصي" (٥ عبارات).
- **مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية**: تم إعداد هذا المقياس بالاستناد إلى نظرية باندورا (Bandura, 1997)، ودراسات ديكسون وآخرين (Dixon et al., 2019)، ولوه وآخرين (Luo et al., 2023) وتضمن المقياس (١٢) عبارة تقيس مدى اعتقاد الطلبة بقدرتهم على إنجاز المهام الأكاديمية المختلفة.

خصائص الأدوات:

صدق المحتوى: لضمان وضوح ودقة المقاييس، تم عرض الصيغة الأولية لها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعلوم التربية وعددهم (٧) محكمين. وطلب منهم تقييم العبارات من حيث وضوح صياغتها، ودقة تعبيرها، ومدى ارتباطها بالأبعاد النظرية التي صمم المقياس لقياسها. وبناء على ملاحظاتهم القيمة، تم تعديل صياغة بعض العبارات لتكون أكثر وضوحاً وتناسباً مع أهداف البحث وطبيعة عينة الدراسة، وتم حذف (٣) عبارات من مقياس قلق المستقبل، و (٢) عبارة من مقياس الإنهاك النفسي.

صدق البناء: للتحقق من اتساق المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك بين المحاور والدرجة الكلية لكل مقياس. وأظهرت النواتج وجود علاقات ذات معنوية إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، مما يعكس اتساقاً مقبولاً داخل المقياس. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٥٢ - ٠.٨٩) (لمقياس قلق المستقبل، وبين (٠.٥٥ - ٠.٨٧) لمقياس الإنهاك النفسي، وبين (0.58 - 0.84) لمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

ثبات الأدوات: تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ لتقدير الثبات، وأظهرت النواتج أن جميع قيم معاملات الثبات تجاوزت (٠.٧٥)، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل الأكاديمي (٠.٨٧)، ولمقياس الإنهاك النفسي (٠.٨٥)، ولمقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية (٠.٨٢)، مما يعكس مستوى مرتفعاً من الثبات والاتساق الداخلي، ويؤكد إمكانية الاعتماد على الأدوات في التحليل.

تصحيح المقياس: اعتمدت الاستجابات على مقياس ليكرت الخماسي بدرجات: (كبيرة جداً=٥، كبيرة=٤، متوسطة=٣، قليلة=٢، قليلة جداً=١). وبذلك تراوح المتوسط الحسابي بين (١-٥)، وهو ما أتاح تقديراً كمياً دقيقاً لمستوى قلق المستقبل الأكاديمي، والإنهاك النفسي، والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى أفراد العينة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم تحليل المعطيات باستخدام برنامج SPSS (الإصدار ٢٦)، وذلك عبر:

- التكرارات والنسب المئوية للتصنيفات الديموغرافية.
- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الصنق البنائي والعلاقات الارتباطية.
- معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى التصنيفات.
- اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لمقارنة الفروق بين الجنسين.
- اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لمقارنة الفروق بين الصنفين الدراسيين.
- تحليل الانحدار والمسارات (Path Analysis) باستخدام برنامج AMOS لاختبار النموذج البنائي والوساطة.

الفصل الرابع: عرض النواتج وتفسيرها

أولاً: **مستوى قلق المستقبل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية لتحقيق الهدف الأول** تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة التوافر للأبعاد المكونة لمقياس قلق المستقبل الأكاديمي. وكانت النواتج وفق الآتي:

جدول (١): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل الأكاديمي

الترتيب	درجة التوافر	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور
الأول	مرتفع	0.92	3.87	المخاوف الوجودية

الضغوط الأسرية والمؤسسية	3.65	0.88	مرتفع	الثاني
التشوهات المعرفية والمقارنات الاجتماعية	3.42	0.95	متوسط	الثالث
عدم اليقين الاقتصادي والمهني	3.56	0.91	مرتفع	الرابع
المقياس ككل	3.63	0.87	مرتفع	

من خلال النواتج التي ظهرت في الدراسة، يمكننا أن نلاحظ أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من مستويات مرتفعة من القلق بشأن مستقبلهم الأكاديمي والمهني. فقد أظهرت النواتج ارتفاع مستوى قلق المستقبل بجميع جوانبه، مما يعني أن معظم الطلبة يشعرون بالتوتر والقلق حيال قدرتهم على تحقيق النجاح الدراسي والالتحاق بالتعليم العالي والحصول على وظيفة مناسبة.

كما لوحظ أن المخاوف الوجودية كانت الأكثر ارتفاعاً بين الطلبة، مما يدل على أن الطلبة يعانون من تساؤلات عميقة حول معنى الحياة والهدف منها في هذه المرحلة العمرية الحساسة. وعند التطرق للتفاصيل، نجد أن:

- **المخاوف الوجودية** جاءت بمتوسط (٣.٨٧)، مما يشير إلى أن الطلبة يعانون من تساؤلات حول معنى الحياة والهدف منها، وهو أمر طبيعي في مرحلة المراهقة حيث يبحث الفرد عن هويته.
- **الضغوط الأسرية والمؤسسية** سجلت متوسط (٣.٦٥)، ويعكس هذا ارتفاع توقعات الأسرة والمدرسة من الطلبة، مما يضيف عبئاً نفسياً عليهم.
- **عدم اليقين الاقتصادي والمهني** حصل على متوسط (٣.٥٦)، مما يؤكد قلق الطلبة من ظروف سوق العمل المستقبلية وصعوبة الحصول على وظيفة مناسبة.
- **التشوهات المعرفية والمقارنات الاجتماعية** جاءت بمتوسط (٣.٤٢)، مما يشير إلى أن الطلبة يقارنون أنفسهم باستمرار بأقرانهم، مما يزيد من شعورهم بالقلق.

ثانياً: مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية تم تحليل استجابات العينة على مقياس الإنهاك النفسي، وأظهرت النواتج أن مستوى الإنهاك جاء متوسطاً، مما يدل على أن الطلبة يعانون من درجة معتدلة من الإرهاق والسخرية والشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية. وكانت النواتج وفق الآتي: جدول (٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس الإنهاك النفسي

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
الإرهاق الانفعالي	3.58	0.85	متوسط	الأول
التباعد والسخرية	3.12	0.92	متوسط	الثالث
انخفاض الإنجاز الشخصي	3.34	0.89	متوسط	الثاني
المقياس ككل	3.35	0.86	متوسط	

تُظهر النواتج أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من الإنهاك النفسي بمستويات متفاوتة، حيث كان الإرهاق الانفعالي هو الأكثر انتشاراً. هذا يشير إلى أن الطلبة يعانون بشكل خاص من استنزاف طاقتهم العاطفية نتيجة الضغوط الدراسية المستمرة. وعند النظر إلى التفاصيل، نلاحظ أن:

- **الإرهاق الانفعالي** حصل على متوسط (٣.٥٨)، مما يؤكد معاناة الطلبة من استنزاف طاقتهم العاطفية والشعور بالتعب المزمن.
- **انخفاض الإنجاز الشخصي** سجل متوسط (٣.٣٤)، مما يشير إلى شعور بعض الطلبة بعدم الكفاءة الأكاديمية وانخفاض ثقتهم بقدراتهم.
- **التباعد والسخرية** جاء بمتوسط (٣.١٢)، وهو الأدنى بين الأبعاد، مما يعكس أن الطلبة لم يصلوا بعد إلى مرحلة الانفصال العاطفي الكامل عن المدرسة.

ثالثاً: مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تم تحليل استجابات العينة على مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية، وأظهرت النواتج أن مستوى الفاعلية الذاتية جاء متوسطاً، مما يدل على أن الطلبة يتمتعون بثقة معقولة في قدراتهم الأكاديمية، لكنها ليست عالية بما يكفي لمواجهة التحديات الكبيرة. وكانت النواتج وفق الآتي: جدول (٣): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة
الثقة في القدرات الأكاديمية	3.28	0.84	متوسط
تنظيم الذات والتحصيل	3.15	0.88	متوسط

المقياس ككل	3.22	0.85	متوسط
-------------	------	------	-------

تُظهر النواتج أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بثقة معقولة في قدراتهم الأكاديمية، مما يساعدهم على مواجهة التحديات الدراسية. ومع ذلك، فإن وجود بعض التحديات في مجال تنظيم الذات قد يعكس حاجة الطلبة إلى مزيد من الدعم لتعزيز ثقتهم بأنفسهم في مجالات محددة. رابعاً: معنوية الفروق في قلق المستقبل الأكاديمي تبعاً لتصنيفي الجنس والصف الدراسي للتحقق من الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسط درجات الذكور والإناث، وللمقارنة بين الصفين الدراسيين. وأظهرت النواتج ما يأتي:

جدول (٤): متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس قلق المستقبل الأكاديمي واختبار (t)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (t - test)	مستوى المعنوية	المعنوية الإحصائية
ذكور	182	3.45	0.89	4.62	1.96	0.001 دالة
إناث	198	3.81	0.84			
الثاني الإعدادي	185	3.48	0.91	5.23	1.96	0.001 دالة
الثالث الإعدادي	195	3.78	0.82			

تُظهر النواتج وجود فروق ذات معنوية إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل الأكاديمي، إذ بلغت قيمة (t) (4.62) عند مستوى معنوية (٠.٠٠١)، وكانت الفروق لصالح الإناث (متوسط الإناث ٣.٨١ مقابل ٣.٤٥ للذكور). كما توجد فروق ذات معنوية إحصائية بين الصفين الدراسيين، إذ بلغت قيمة (t) (5.23) عند مستوى معنوية (٠.٠٠١)، وكانت الفروق لصالح الصف الثالث الإعدادي (متوسط الثالث ٣.٧٨ مقابل ٣.٤٨ للثاني). ويُعزى ذلك إلى أن الإناث أكثر حساسية للضغوط المستقبلية، وأن طلبة الصف الثالث يقتربون من مرحلة حاسمة تتعلق بمستقبلهم الأكاديمي والمهني.

خامساً: معنوية الفروق في الإنهاك النفسي تبعاً لتصنيفي الجنس والصف الدراسي للتحقق من الفرضية الثانية، تم استخدام اختبار (t-test). وأظهرت النواتج ما يأتي:

جدول (٦): متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الإنهاك النفسي واختبار (t)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (t - test)	مستوى المعنوية	المعنوية الإحصائية
ذكور	182	3.21	0.87	3.85	1.96	0.001 دالة
إناث	198	3.49	0.84			
الثاني الإعدادي	185	3.22	0.88	4.18	1.96	0.001 دالة
الثالث الإعدادي	195	3.48	0.83			

تُظهر النواتج وجود فروق ذات معنوية إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإنهاك النفسي، إذ بلغت قيمة (t) (3.85) عند مستوى معنوية (٠.٠٠١)، وكانت الفروق لصالح الإناث (متوسط الإناث ٣.٤٩ مقابل ٣.٢١ للذكور). كما توجد فروق ذات معنوية إحصائية بين الصفين الدراسيين، إذ بلغت قيمة (t) (4.18) عند مستوى معنوية (٠.٠٠١)، وكانت الفروق لصالح الصف الثالث الإعدادي (متوسط الثالث 3.48 مقابل ٣.٢٢ للثاني). ويُعزى ذلك إلى أن الإناث أكثر عرضة للإرهاق الانفعالي، وأن طلبة الصف الثالث يعانون من ضغوط أكبر بسبب قربهم من مرحلة الامتحانات المصيرية.

سادساً: معنوية الفروق في الفاعلية الذاتية الأكاديمية تبعاً لتصنيفي الجنس والصف الدراسي للتحقق من الفرضية الثالثة، تم استخدام اختبار (t-test). وأظهرت النواتج ما يأتي:

جدول (٨): متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية واختبار (t)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (t - test)	مستوى المعنوية	المعنوية الإحصائية
ذكور	182	3.28	0.86	1.58	1.96	

إناث	198	3.16	0.84		0.115 غير دالة
الثاني الإعدادي	185	3.26	0.87	1.12	0.264 غير دالة
الثالث الإعدادي	195	3.18	0.83		

تُظهر النتائج عدم وجود فروق ذات معنوية إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية، إذ بلغت قيمة (t) (1.58) عند مستوى معنوية (0.115)، كما لا توجد فروق ذات معنوية إحصائية بين الصفين الدراسيين، إذ بلغت قيمة (t) (1.12) عند مستوى معنوية (0.264). ويُعزى ذلك إلى تشابه الظروف التعليمية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة من كلا الجنسين ومن الصفين الدراسيين، مما يجعل مستوى الثقة بالقدرة الأكاديمية متقارباً.

سابعاً: العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي للتحقق من الفرضية الرابعة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ذات معنوية إحصائية بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي. وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (١٠): معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي

التصنيفان	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية (Sig)	نوع العلاقة
قلق المستقبل الأكاديمي * الإنهاك النفسي	0.42	0.001	موجبة دالة

تُظهر النتائج وجود صلة واضحة بين قلق الطالب بشأن مستقبله ومعاناته من الإنهاك النفسي. (r = 0.42, p < 0.01) فكلما زاد قلق الطالب الأكاديمي، زاد مستوى الإنهاك النفسي لديه. ويفسر الباحث هذه الظاهرة بأن القلق المزمن يستنزف الموارد النفسية للطلبة، مما يؤدي إلى الإرهاق والانفصال العاطفي عن المدرسة (Gao, 2023: 3)؛ (Maslach & Leiter, 2016: 105).

ثامناً: العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي: للتحقق من الفرضية الخامسة، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة ذات معنوية إحصائية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي. وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (١١): معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل والإنهاك النفسي

التصنيفان	قيمة معامل بيرسون	مستوى المعنوية (Sig)	نوع العلاقة
الفاعلية الذاتية * قلق المستقبل	-0.38	0.001	سالبة دالة
الفاعلية الذاتية * الإنهاك النفسي	-0.35	0.001	سالبة دالة

تُظهر النتائج وجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل والإنهاك النفسي. فكلما زادت ثقة الطالب بقدراته الأكاديمية، انخفض مستوى قلقه المستقبلي وإنهاكه النفسي (r = -0.38, p < 0.01؛ r = -0.35, p < 0.01). ويفسر الباحث هذه الظاهرة بأن الطلبة ذوي الفاعلية الذاتية العالية يمتلكون موارد نفسية تمكنهم من مواجهة التحديات بشكل أفضل، مما يقلل من تأثير القلق والضغط على صحتهم النفسية (Bandura, 1997)؛ (Jung et al., 2015: 70).

تاسعاً: الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية: للتحقق من الفرضية السادسة، تم استخدام تحليل المسارات (Path Analysis) لاختبار النموذج البنائي المقترح. وأظهرت النتائج أن الفاعلية الذاتية الأكاديمية تلعب دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي.

وكانت النتائج وفق الآتي: جدول (١٢): معاملات المسار المباشر وغير المباشر في النموذج البنائي

المسار	معامل المسار	مستوى المعنوية	نوع التأثير
قلق المستقبل ← الإنهاك النفسي (مباشر)	0.35	0.001	مباشر
قلق المستقبل ← الفاعلية الذاتية	-0.38	0.001	مباشر
الفاعلية الذاتية ← الإنهاك النفسي	-0.31	0.001	مباشر
قلق المستقبل ← الفاعلية الذاتية ← الإنهاك النفسي (غير مباشر)	0.12	0.001	غير مباشر (وساطة جزئية)

تُظهر النواتج أن قلق المستقبل الأكاديمي يؤثر على الإنهاك النفسي من خلال مسارين: مسار مباشر ($\beta = 0.35, p < 0.01$) ، ومسار غير مباشر عبر الفاعلية الذاتية الأكاديمية ($\beta = 0.12, p < 0.01$) وهذا يعني أن الفاعلية الذاتية تعمل كآلية تفسر جزئياً كيف يؤدي قلق المستقبل إلى الإنهاك النفسي. فقلق المستقبل يضعف ثقة الطلبة بقدراتهم الأكاديمية ($\beta = -0.38, p < 0.01$) ، مما يزيد من تعرضهم للإنهاك النفسي ($\beta = -0.31, p < 0.01$) (Jung et al., 2015: 70)؛ Gao, 2023: 5؛ Khormaei et al., 2025: 4). وهذا يؤكد أن تعزيز الفاعلية الذاتية الأكاديمية لا يقتصر على تحسين الأداء الأكاديمي فحسب، بل يمتد أثره الإيجابي ليشمل تخفيف قلق المستقبل والوقاية من الإنهاك النفسي، مما يجعل الطلبة أكثر قدرة على مواجهة تحديات المرحلة الإعدادية وما بعدها.

الاستنتاجات

١. جاء مستوى قلق المستقبل الأكاديمي مرتفعاً لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مما يدل على معاناتهم من مخاوف وتوترات تتعلق بمستقبلهم الدراسي والمهني، خاصة فيما يتعلق بالمخاوف الوجودية والضغط الأسرية والمؤسسية.
٢. جاء مستوى الإنهاك النفسي متوسطاً، ما يشير إلى أن الطلبة يعانون من الإرهاق والسخرية والشعور بعدم الكفاءة الأكاديمية بدرجات متفاوتة، وكان الإرهاق الانفعالي هو الأبرز.
٣. جاء مستوى الفاعلية الذاتية الأكاديمية متوسطاً، مما يعكس ثقة معقولة لدى الطلبة في قدراتهم الأكاديمية، مع وجود بعض التحديات في مجال تنظيم الذات.
٤. توجد فروق ذات معنوية إحصائية في قلق المستقبل الأكاديمي تبعاً لتصنيف الجنس لصالح الإناث، وتبعاً لتصنيف الصف الدراسي لصالح الصف الثالث الإعدادي.
٥. توجد فروق ذات معنوية إحصائية في الإنهاك النفسي تبعاً لتصنيف الجنس لصالح الإناث، وتبعاً لتصنيف الصف الدراسي لصالح الصف الثالث الإعدادي.
٦. لا توجد فروق ذات معنوية إحصائية في الفاعلية الذاتية الأكاديمية تبعاً لتصنيف الجنس والصف الدراسي، مما يعني تشابه الظروف التعليمية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة من كلا الجنسين ومن الصنفين الدراسيين.
٧. أظهرت النواتج وجود علاقة ارتباط موجبة ذات معنوية إحصائية بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي ($r = 0.42$) ، مما يعني أن ارتفاع القلق يرتبط بارتفاع الإنهاك.
٨. أظهرت النواتج وجود علاقة ارتباط سالبة ذات معنوية إحصائية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية وكل من قلق المستقبل ($r = -0.38$) والإنهاك النفسي ($r = -0.35$) ، مما يعني أن ارتفاع الفاعلية الذاتية يرتبط بانخفاض القلق والإنهاك.
٩. أثبتت النواتج الدور الوسيط الجزئي للفاعلية الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي ($\beta = 0.12, p < 0.01$) ، مما يؤكد أن الفاعلية الذاتية تعمل كآلية نفسية تفسر كيفية تأثير قلق المستقبل على الإنهاك.
١٠. تكشف النواتج أن التصنيفات النفسية (القلق، والإنهاك، والفاعلية الذاتية) تعمل في منظومة متكاملة؛ فكلما كان الطالب أكثر ثقة بقدراته، كان أقل قلقاً بشأن مستقبله وأقل عرضة للإنهاك النفسي.

التوصيات

١. العمل على تطوير برامج إرشادية مدرسية تستهدف تخفيف قلق المستقبل الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، من خلال تقديم التوجيه المهني المبكر وورش العمل حول التخطيط للمستقبل، خاصة للإناث وطلبة الصف الثالث الإعدادي.
٢. إدراج موضوعات تتعلق بالصحة النفسية وإدارة الضغوط ضمن مناهج المرحلة الإعدادية، لرفع الوعي النفسي لدى الطلبة وتنمية مهارات التكيف والتنظيم الانفعالي.
٣. تنشيط برامج الإرشاد النفسي والتربوي داخل المدارس، لتقديم الدعم للطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق أو الإنهاك، وتعزيز الفاعلية الذاتية لديهم.
٤. تشجيع المعلمين على تقديم تغذية راجعة بناءة وإيجابية للطلبة، وتعزيز ثقتهم بقدراتهم الأكاديمية من خلال توفير خبرات نجاح مباشرة وأنشطة تعلم نشطة.

٥. تفعيل الأنشطة الطلابية اللاصفية التي تتيح للطلبة استكشاف اهتماماتهم وقدراتهم، وتنمية مهاراتهم الاجتماعية، وتدعيم علاقاتهم الإيجابية مع أقرانهم ومعلميهم.
٦. إعداد ورش ودورات تدريبية للطلبة حول مهارات تنظيم الذات، وإدارة الوقت، واستراتيجيات التعلم الفعالة، بما يعزز الفاعلية الذاتية ويساعد على خفض مستويات القلق والإنهاك.
٧. عقد لقاءات توعوية لأولياء الأمور حول أهمية تخفيف التوقعات غير الواقعية عن أبنائهم، ودور الدعم الأسري في تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم وتقليل قلقهم المستقبلي.

المقترحات

١. إجراء دراسات مستقبلية تبحث العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي وتصنيفات جديدة مثل التحصيل الدراسي، والذكاء الانفعالي، والدافعية الأكاديمية، والصحة النفسية العامة.
٢. تنفيذ بحوث ميدانية لمقارنة الفروق في قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي بين مراحل تعليمية مختلفة (ابتدائي، إعدادي، ثانوي) لمعرفة تطور هذه الظواهر عبر المراحل العمرية.
٣. تصميم برامج تدريبية علاجية موجهة لخفض قلق المستقبل وتحسين الفاعلية الذاتية لدى الطلبة، مع قياس أثرها على مستويات الإنهاك النفسي لاحقاً.
٤. دراسة تأثير العوامل الأسرية والاجتماعية والاقتصادية في قلق المستقبل الأكاديمي والإنهاك النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٥. اعتماد المنهج النوعي (المقابلات والمجموعات البؤرية) لفهم أعمق لتجارب الطلبة الذهنية والنفسية، واستكشاف آلياتهم في مواجهة التحديات المستقبلية والأكاديمية.
٦. إجراء دراسات طولية (Longitudinal Studies) لمتابعة تطور قلق المستقبل والإنهاك النفسي لدى الطلبة من بداية المرحلة الإعدادية حتى نهايتها، للكشف عن العوامل التي تؤدي إلى تفاقم أو تخفيف هذه الظواهر.

قائمة المراجع المراجع العربية:

١. جعفري قمير، غزال سلاف. (٢٠٢٥). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الماجستير. رسالة ماجستير - جامعة المسيلة.
٢. جمعة، أحمد سمير قطب. (٢٠٢٤). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية.
٣. خرمائي، فرهاد، وأجداري، مريم، وعزادي دهيبيدي، فاطمة، وبورسيد، سيد مجتبي. (٢٠٢٥). العلاقة بين الشخصية الأخلاقية والقلق والإنهاك الأكاديمي لدى الطلبة: الدور الوسيط للفاعلية الذاتية الأكاديمية. مجلة البحوث في الأساليب التعليمية. https://jrim.qom.ac.ir/article_3947.html
٤. الزهراني، شروق غرم الله. (٢٠٢٤). التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية.
٥. قناتة، علي محمد علي. (٢٠٢٥). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والاحتراق الأكاديمي في التنبؤ بالازدهار النفسي. مجلة التربية.

المراجع الأجنبية:

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
2. Boo, S., Wang, C., & Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29, 100328. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328>
3. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
4. Dixon, H., Hawe, E., & Hamilton, R. (2019). The case for using exemplars to develop academic self-efficacy. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 45(3), 460-471. <https://doi.org/10.1080/02602938.2019.1666084>

5. Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
6. Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134-1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>
7. Jung, I., Kim, J. hyun, Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in Chinese Adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), 63-77. <https://doi.org/10.6115/ijhe.2015.16.2.63>
8. Khormaei, F., Ajdari, M., Azadi Dehbidi, F., & Poorseyed, S. M. (2025). Relationship between Moral Character and Anxiety and Academic Burnout of Students: The Mediating Role of Academic Self-efficacy. *Journal of Research in Instructional Methods*. https://jrim.qom.ac.ir/article_3947.html
9. Luo, Q., Chen, L., Yu, D., & Zhang, K. (2023). The Mediating Role of Learning Engagement Between Self-Efficacy and Academic Achievement Among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1533-1543. <https://doi.org/10.2147/prbm.s401145>
10. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
11. Müceldili, B., Tatar, B., & Erdil, O. (2023). Career anxiety as a barrier to life satisfaction among undergraduate students: the role of meaning in life and self-efficacy. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 25(2), 1-25. <https://doi.org/10.1007/s10775-023-09617-8>
12. Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
13. Xiao, S., Yao, K., & Wang, T. (2019). The Relationships of Self-regulated Learning and Academic Achievement in University Students. *SHS Web of Conferences*, 60, 01003. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20196001003>
14. Yang, Y., & Hayes, J. A. (2020). Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature. *Psychotherapy*, 57(3), 426-436. <https://doi.org/10.1037/pst0000317>
15. Yasuda, Y., & Goegan, L. D. (2023). The relationship between regulatory focus, perfectionism, and school burnout. *Social Psychology of Education*, 26(4), 903-923. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09776-0>