

Intellectual stress as a predictor of Type D personality among a sample of graduate students at King Abdulaziz University in Jeddah

Ms. Esraa Saad Alomari*, Dr. Fatma Khalifa Elsayed

Faculty of Arts and Humanities | King Abdulaziz University | KSA

Received:

24/12/2024

Revised:

08/01/2025

Accepted:

23/01/2025

Published:

30/05/2025

* Corresponding author:
Es.7.1997@hotmail.com

Citation: Alomari, E. S., & Elsayed, F. K.H. (2025). Intellectual stress as a predictor of Type D personality among a sample of graduate students at King Abdulaziz University in Jeddah.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 9(65), 102 – 121.

<https://doi.org/10.26389/AJSP.M261224>

2025 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: Intellectual stress and Type D personality are significant variables that influence Graduate students' psychological well-being and academic performance. This study aimed to evaluate the levels of Intellectual stress and Type D personality among a sample of Graduate students at King Abdulaziz University in Jeddah. Additionally, the research sought to explore the association between Intellectual stress and Type D personality, assess variations in these variables based on gender and academic stage, and examine the predictive capacity of Intellectual stress in relation to Type D personality. The study involved a sample of (121) graduate students, consisting of (41) males and (80) females. The instruments utilized included the Intellectual Stress Scale, developed by Abdul Abbas Shati and Fatima Munadi (2019/2020), and the Type D Personality Scale (DS-14), created by Denollet (2005) and translated by Fatima Najjar and Wissam Buraik (2016). A descriptive correlational comparative method was employed for data analysis. Results demonstrated moderate levels of both Intellectual stress and Type D personality among the participants. Additionally, a positive correlation was identified between Intellectual stress and Type D personality. No significant differences were found in the levels of Intellectual stress and Type D personality based on gender or academic stage. Furthermore, the findings indicated that Intellectual stress serves as a significant predictor of Type D personality. Based on these findings, the study recommends the implementation of counseling and therapeutic programs aimed at alleviating the effects of Intellectual stress on students, enhancing their psychological health, and developing strategies to improve academic performance while reducing the negative impacts of Type D personality.

Keywords: Intellectual stress, Type D personality, Graduate studies, King Abdulaziz University, Kingdom of Saudi Arabia

الإجهاد الفكري كمنبئ بنمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة

عبد العزيز بمدينة جدة

أ. إسراء سعد العمري*, د/ فاطمة خليفة السيد

كلية الآداب والعلوم الإنسانية | جامعة الملك عبد العزيز | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، والتحقق من مدى اختلاف مستوى المتغيرين تبعًا لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية، بالإضافة إلى التحقق من القدرة التنبؤية لمتغير الإجهاد الفكري في التنبؤ بنمط الشخصية D تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (121) طالباً وطالبة، بواقع (41) ذكور و(80) إناث، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الإجهاد الفكري من إعداد عبد العباس شاطن وفاطمة منادي (2019/2020) ومتغير نمط الشخصية DS-14 من إعداد Denollet (2005) ترجمة فاطمة نجار، ووسم بربك (2016)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D لدى عينة الدراسة، كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط متوسط إيجابي بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، في حين لم تظهر فروق في مستوى الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D تبعًا لمتغيرات الجنس والمرحلة الدراسية بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن الإجهاد الفكري يسهم في التنبؤ بنمط الشخصية D وأوصت الدراسة بتقديم برامج إرشادية وعلاجية للحد من تأثيرات الإجهاد الفكري على الطلاب، وتعزيز الصحة النفسية، وتطوير استراتيجيات دعم نفسى لتحسين الأداء الأكاديمي والحد من التأثيرات السلبية لنمط الشخصية D.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الفكري، نمط الشخصية D، طلاب الدراسات العليا، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

- 1 مقدمة.

للصحة النفسية دوراً حيوياً في تحسين جودة الحياة في أي مجتمع، ومع إطلاق رؤية 2030 في المملكة العربية السعودية، أصبح التركيز على تحسين الصحة النفسية أحد الأولويات الوطنية لبناء مجتمع يمتع أفراده بجودة حياة عالية وصحة نفسية وجسدية متوازنة، بالإضافة إلى ذلك، تسعى المملكة من خلال هذه الرؤية الطموحة إلى تطوير نظام صحي شامل يلبي احتياجات المواطنين والمقيمين، مع التركيز على توفير خدمات صحية نفسية متكاملة، إدراكاً لأهمية دور الصحة النفسية في تحقيق التنمية الشاملة.

على وجه الخصوص، تبني الرؤية استراتيجية متعددة الجوانب تشمل الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل والتنفيذ الصحي علاوة على ذلك، تشمل الجهود المبذولة ضمن رؤية 2030 تعزيز القدرات الطبية والنفسية، وزيادة التوعية بأهمية الصحة النفسية بين أفراد المجتمع، وتطوير البرامج والمبادرات التي تساهم في تحسين الصحة النفسية لجميع الفئات العمرية. كما تسعى المملكة إلى توفير بيئة داعمة تسهم في تعزيز الرضا الشخصي والاجتماعي، مما ينعكس إيجابياً على الإنتاجية والتفاعل الاجتماعي (رؤية 2030).

لذلك، يتطلب تحقيق أهداف رؤية 2030 في مجال الصحة النفسية تكاتف جميع الجهات المعنية، من مؤسسات حكومية ومنظمات أهلية وقطاعات خاصة، للعمل سوياً من أجل توفير أفضل الخدمات الصحية النفسية وتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من الصحة العامة والتنمية المستدامة. وفي هذا السياق، يأتي اختيار طالب الدراسات العليا كعينة لدراسة كخطوة نحو فهم أعمق للتحديات النفسية التي يواجهها الجيل الصاعد من الباحثين.

في دراسة (Kuh 2009) التي تناولت أثر العملية الأكademie على بعض جوانب حياة الطالب وتطور مهاراته الشخصية، تبين أنه كلما زاد تفاعل الطلاب مع الموضوعات الأكademie، زادت قدرتهم على إدارة التعقيدات والتحديات، بمعنى أن قدرة الطالب على الاستفادة من العملية الأكademie تزداد بزيادة فعالية تفاعلاته الأكademie، ولهذا السبب جاء اهتمامنا في بحثنا الحالي بمستوى جودة الحياة الأكademie للطالب من حيث دراسة تأثير الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D على هذه الفئة، وبالتالي يسمى هذا النهج في إعداد جيل من الخريجين الذين يتمتعون بقدرات عالية على التكيف مع الضغوط المختلفة وذروه قدرة أعلى على الاستفادة الكاملة من العملية الأكademie، مما يدعم مساهمتهم بفعالية في تحقيق رؤية المملكة 2030 في جميع المجالات.

ولتوجيه هذه الجهود نحو فئة مهمة من الطلبة، قمنا بتركيز بحثنا على طالب الدراسات العليا، حيث يواجه هؤلاء الطلاب تحديات وضغوطات قد تؤثر على قدرتهم على التركيز والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما ينعكس سلباً على جوانبهم الدراسية والنفسية والشخصية، في هذا السياق أظهرت دراسة للأبروط وبلال (2023) التي أجريت على عينة من طالب الدراسات العليا بجامعة البيضاء، أظهرت النتائج أن هذه الفئة تعاني من الضغوط النفسية في بعض المجالات الدراسية، والاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية، والأسرية بدرجة متوسطة.

وفي ظل تلك التحديات والضغوطات، فقد يشعر الطالب باستنزاف الجهد والطاقة في العديد من جوانب الحياة، على وجه التحديد، ما ستركت عليه ببحثنا هو أحد جوانب تلك الضغوط وهو ما يسمى بالإجهاد الفكري، يمكن تعريف الإجهاد الفكري بأنه "إجهاد فكري (ذهني) ناتج عن مثيرات فكرية إيجابية أو سلبية تعجز قدرات الفرد عن التصدى لها؛ أي أن الضغوط الفكرية ينتج عنها ضغوط نفسية وإعياء وتعب جسدي" (رياض، 2018)، تأتي أهمية البحث في تسليط الضوء على أحد أهم المتغيرات التي قد تواجه الطالب الجامعي، وهو من أهم العوامل التي تؤثر على الأداء الأكademie والصحة النفسية للطالب.

وإضافة إلى ذلك يمكن أن يؤدي الإجهاد الفكري إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب، فضلاً عن تأثير تلك الاضطرابات على التركيز والذاكرة وقدرة الطالب على حل المشكلات، دراسة تأثير الإجهاد الفكري على طالب الدراسات العليا توفر رؤى قيمة حول كيفية تحسين بيئة الدراسة وتقليل الضغوط الأكademie والنفسية، وفي دراسة السريج (2021) للإجهاد الفكري وعلاقته بقلق المستقبل على عينة من طلبة الجامعة، أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين وتأثير أحدهما في الآخر.

وكما هو واضح لنا أن للإجهاد الفكري تأثيرات واضحة على مستوى الاضطرابات النفسية، فقد أكدت نتائج (Robinson, Vytal, & Cornwell, 2013) التي اهتمت بمعرفة التأثيرات المعرفية لبعض الاضطرابات النفسية كاضطراب القلق، اتضح فيها أن زيادة مستوى القلق يؤثر على الوظائف المعرفية كالتركيز والانتباه، وضعف الذاكرة، وصعوبة اتخاذ القرارات، وزيادة الإجهاد، وهي تأثيرات ذات أهمية كبيرة لعينة دراستنا الحالية.

ولفهم العوامل المؤثرة على صحة الطالب النفسية بشكل أكبر، فإن الاهتمام بشخصية الطالب له دور كبير في تعزيز صحته النفسية والأكademie حيث كانت أحد أهم أهداف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في السعودية في مجال الجامعات والعنابة بالطالب، هي بناء شخصية متوازنة للطالب الجامعي، كونه يسهم في تحسين قدرة الطالب على مواجهة التحديات الدراسية بشكل أكثر فعالية وهو ما يتماشى مع الأهمية البحثية في دراستنا لهذه المتغيرات (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2024).

حيث أنه ليس هنالك فرع نظري من فروع علم النفس يزخر بالنظريات كما الحال في علم نفس الشخصية، وذلك لاحتواء فرضيتها الطبيعية المعقدة المتشابكة للشخصية الإنسانية، وتعدد جوانبها، من شعورية ولا شعورية، ومن وراثية وعلية، ومكتسبة وغائبة، وثابتة ومتغيرة،

مع الوضع في الاعتبار أنه لا يوجد مجال في علم النفس يحاول أن يكون شموليًّا ك المجال علم نفس الشخصية فإن الشخصية تقع في ملتقى طرق معظم مجالات علم النفس، وبعد فهم تعدد السلوك الإنساني مهمة عسيرة فغالباً ما توجد أدوات مختلفة للسلوك الواحد والذي يصدر من فردان في نفس الوقت أو يصدران عن نفس الفرد في أوقات مختلفة (هريدي، وخالد 2014).

ومن هنا تأتي أهمية التنبؤ بوجود أنماط شخصية معينة كنمط الشخصية D لدى طلبة الجامعة لما لها من تأثيرات على صحتهم النفسية والأكاديمية، ففي دراسة (Martens, Pedersen, & Denollet, 2013) أظهرت أن طلاب الجامعات الذين يتمتعون بنمط الشخصية D يعانون من مستويات أعلى من الفلق والاكتئاب مقارنة بأقرانهم، كما وجدوا أن هؤلاء الطلاب لديهم أداءً أكاديميًّا أقل وتأثيرات سلبية على الرفاهية النفسية والاجتماعية.

ولهذا، وللحالولة فهم ما قد ينبع بوجود هذا النمط الذي يؤثر على حياة الطالب على المستوى النفسي والصحي والأكاديمي، اخترنا موضوع دراستنا الحالية في محاولة للوقاية النفسية والصحية من خلال نتائج وتوصيات الدراسة.

1- مشكلة الدراسة:

في ظل الجهد المتواصل للباحثين والتربويين لدراسة جوانب جودة الحياة الأكاديمية وأهميتها في ارتباطها بمتغيرات عديدة، أصبح من الضروري التعمق في البحث عن العوامل الأساسية التي تؤثر على جودة الحياة الأكاديمية للطالب وشخصية الطالب، بصفتنا باحثين ومختصين نفسيين، يُولي هذا البحث اهتماماً خاصاً بصحة الطالب النفسية والجسدية كفرد، وذلك لأهمية دور الصحة النفسية في تعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط والإجهاد، حيث إن الصحة النفسية الجيدة تلعب دوراً حيوياً في تحسين قدرة الطالب على الانخراط في الأنشطة الأكاديمية والاستفادة منها بشكل كامل. (Hunt & Eisenberg, 2010).

ومن هذا المنطلق، تم اختيار عنوان هذا البحث ليركز على مجموعة من المتغيرات التي لاحظنا تزايد تأثيرها على عينة من طلاب الدراسات العليا، حيث تعد هذه الفئة الأكثر تعرضاً للإجهاد نظراً لمتطلبات الدراسة والضغط الباحثية التي تواجهها، فعلى الرغم من أن التعامل مع مشاريع بحثية ومتطلبات تعليمية إضافية كالتدريس أو المشاركة في المؤتمرات العلمية يوفر تجربة تعليمية غنية وفرصاً لتطوير المهارات الأكاديمية والمهنية، إلا أنه يمكن أن يكون مرهقاً أيضاً، وعليه فإن الاستفادة من هذه الفرص تعتبر جزءاً مهماً من الرحلة الأكاديمية، حيث يكتسب الطالب قدرات جديدة ويواجهون تحديات تعزز من تطورهم الشخصي والمهني.

وبالإشارة إلى دراسة خليفة والتونى (2021)، أظهرت النتائج أن الإجهاد الأكاديمي يأتي بنتيجة متوسطة لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، وأكدت بعض توصيات الدراسة على أهمية محاولة لهم مستويات الإجهاد لدى الطلاب، ولتوضيح ذلك، تم تحديد الإجهاد الفكري كأحد أنواع الإجهاد التي قد يرتبط تأثيرها بشكل مباشر على شخصية الطالب وصحته النفسية.

وفي هذا السياق فإن الصحة النفسية والجسدية تلعب دوراً حيوياً في تحسين جودة الحياة الأكاديمية والأداء الشخصي للطلبة، حيث تساعد الصحة النفسية الجيدة الطالب على التعامل مع الضغوط اليومية، الحفاظ على التركيز، وتنمية مهارات التفكير النقدي والإبداعي، ومن الناحية الجسدية، الصحة الجيدة تساهم في تعزيز الطاقة والقدرة على التحمل، مما يمكن الطالب من إدارة متطلبات الدراسة والعمل بفعالية، وفي هذا الصدد أظهرت أهم نتائج دراسة (Zhang, Peng, & Chen, 2024) أن هناك ارتباط سلبي بين مشاكل الصحة النفسية للطلاب مثل الإجهاد، الاكتئاب، والقلق والأداء الأكاديمي، حيث وجدت الدراسة أن ارتفاع مستويات الإجهاد كان المؤشر الأقوى لتدeterior الأداء الأكاديمي، يليه الاكتئاب والقلق، هنا يعني أن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من هذه الحالات النفسية يميلون إلى تحقيق أداءً أكاديميًّا أقل.

ولفهم أعمق لصحة الطالب النفسية، أصبح من الضروري دراسة تأثيرات الإجهاد الفكري من النواحي النفسية والشخصية، إحدى أهم الجوانب التي تهدف إلى استكشافها هو ما إذا كان هذا الإجهاد المتزايد يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في سمات الطالب الشخصية، وتحويلها إلى نمط شخصية ضاغطة ومجهدة مثل نمط الشخصية D من هنا، فهم هذه التحولات يساعدون على تطبيق استراتيجيات وقائية ونفسية بشكل مبكر، مما يمكننا من التدخل في الوقت المناسب وتقليل تأثيرات الإجهاد الضارة على الطلاب، في هذا السياق، سمات الشخصية تلعب دوراً كبيراً أيضاً في تحديد كيفية تعامل الطلاب مع هذه الضغوط، وجود سمات مثل القدرة على التكيف، المثابرة، والتحمل العاطفي يساهم في تشكيل ردود الفعل تجاه التحديات والمواقف الصعبة، على سبيل المثال، فهم سمات الشخصية يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات دعم نفسي فعالة لتحسين الأداء الأكاديمي والشخصي للطلاب، وفي هذا الصدد أظهرت دراسة Coenen, Golsteyn, Stolp, & Tempelaar (2021)، التي اهتمت بالبحث عن آثر بعض سمات الشخصية والأداء الأكاديمي على عينة من طلاب السنة الأولى في جامعة ماستريخت في هولندا، أن سمات الشخصية مثل التتنظيم (Conscientiousness) ترتبط إيجابياً بالأداء الأكاديمي للطلاب.

نتيجة لذلك، تسعى الباحثتين من خلال هذا البحث إلى فهم مدى تأثير الإجهاد الفكري على هؤلاء الطلاب وعلى تأثيره في زيادة مستوى نمط الشخصية D وقياس مستوياته بينهم، حيث يمكن أن يسهم هذا الفهم في تطوير استراتيجيات دعم نفسي وتعليمي لتحسين تجربتهم

الأكاديمية، من ناحية أخرى، نسعى أيضًا إلى التتحقق من مدى انتشار هذه المشكلات بين فئات معينة من الطلاب، وذلك لإثراء الجانب الصحي والنفسى والتربوي ببيانات دقيقة تفيد مستقبلًا في التركيز والاهتمام بفئة معينة، بالإضافة إلى ذلك، تهدف إلى دراسة الفروق بين الذكور والإثنا، و بين طلاب مرحلتي الماجستير والدكتوراه، حيث تُعد مرحلة الماجستير البداية للدراسات العليا، مما قد يزيد من مستوى الإجهاد لديهم، بينما مرحلة الدكتوراه تفرض مسؤوليات وضغوطات أكبر، مما قد يجعلها أكثر عرضة للإجهاد الفكري.

بناءً على ما سبق، يُعد فهم وجود هذه المشكلة بين طلاب الدراسات العليا وتحديد تأثيراتها أمرًا بالغ الأهمية، هذا البحث يهدف إلى تقديم رؤى علمية تسهم في تطوير استراتيجيات وبرامج دعم نفسي تعزز من جودة الحياة الأكاديمية والنفسية لهذه الفئة الحيوية من المجتمع الأكاديمي، من خلال فهم الأبعاد النفسية والشخصية للإجهاد الأكاديمي، يمكننا تحسين بيئة التعلم وتقديم الدعم اللازم للطلاب لتحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية بفعالية.

1- أسئلة الدراسة:

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1 ما مستوى الإجهاد الفكري لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
- 2 ما مستوى نمط شخصية D لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
- 3 هل توجد علاقة بين الإجهاد الفكري ونمط شخصية D لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
- 4 هل توجد فروق في مستوى الإجهاد الفكري وفقًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) ومتغير المرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
- 5 هل توجد فروق في مستوى النمط D وفقًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) ومتغير المرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟
- 6 ما مدى اسهام الإجهاد الفكري في التنبؤ بنمط الشخصية D لدى طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة؟

2- فروض الدراسة:

1. يوجد مستوى متوسط من الإجهاد الفكري لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
2. يوجد مستوى مرتفع من نمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الفكري وفقًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النمط D وفقًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الفكري وفقًا لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النمط D وفقًا لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
8. يسهم الإجهاد الفكري في التنبؤ بنمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

1. مستوى الإجهاد الفكري ومستوى نمط الشخصية D لدى عينة طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
2. العلاقة بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D لدى عينة طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
3. الفروق في مستوى الإجهاد الفكري وفقًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) ومتغير المرحلة الدراسية (ماجستير-دكتوراه) لدى عينة طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.
4. الفروق في مستوى نمط الشخصية D وفقًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) ومتغير المرحلة الدراسية (ماجستير-دكتوراه) لدى عينة طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

5. مدى اسهام الاجهاد الفكري في التنبؤ بنمط الشخصية D لدى عينة طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة.

1-6-أهمية الدراسة:

• الأهمية النظرية

- تتناول الدراسة العلاقة بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، مما يعزز الفهم النظري لهذه العلاقة ويساعد في تطوير استراتيجيات لمواجهة الإجهاد وتحسين الصحة النفسية من خلال نتائج الدراسة.
 - تُبرز هذه الدراسة أهمية العينة المستهدفة، والمتمثلة بطلاب الدراسات العليا، إذ يقع على عاتقهم بناء مستقبل العملية التربوية في المجتمع.
 - من خلال الكشف عن مستويات الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، تسعى الدراسة إلى إيجاد بيئة تربوية مناسبة؛ فمن خلال هذا الفهم يمكن تطوير سياسات وبرامج تدعم بيئة تعليمية أكثر فعالية.
 - توفر الدراسة مقترنات لبحوث مستقبلية لتعزيز الفهم العلمي لعلاقة الإجهاد الفكري بنمط الشخصية D، نظرًا لندرة الدراسات المحلية والعربيّة في هذا المجال-بحسب اطلاع الباحثين على قواعد البيانات.
- ##### • الأهمية التطبيقية:
- تزويـد المختصـين النفـسيـين بـمـعـلومـات لـتـطـويـر بـرـامـج دـعـم نـفـسيـ، تـهـدـيـ إـلـى التـقـليل مـن الإـجـهـاد وـتـحـسـين الصـحـة الـنـفـسـيـة لـطـلـاب الـدـرـاسـات الـعـلـيـاـ.
 - تـسـاعـد نـتـائـج الـدـرـاسـة في تـطـويـر سـيـاسـات تعـلـيمـيـة لـمـسـؤـولـيـن وـمـهـمـيـن في تـطـويـر وـتـقيـيم الـجـوانـب الـتـعـلـيمـيـة وـالـأـكـادـيـمـيـة، مما يـحـسـن مـن اـسـتـرـاتـيـجـيـات التـدـرـيسـ.
 - تـطـويـر بـرـامـج تـدـريـبـيـة لـمـعـلـمـيـن من خـلـال تـزـويـدـهـم بـمـعـلومـات الـلـازـمـة لـهـم تـحـديـات الإـجـهـادـ الفـكـريـ وـنـمـطـ الـشـخـصـيـة Dـ لـدـىـ فـنـاتـ الـطـلـابـ، وـيـتـحـقـقـ ذـلـكـ مـن خـلـالـ نـتـائـجـ هـذـهـ الـدـرـاسـةـ، مما يـسـهـمـ فيـ تـحـسـينـ بـيـئةـ الـتـعـلـيمـ.
 - تـسـاعـد نـتـائـجـ هـذـهـ الـدـرـاسـةـ الـمـسـتـشـارـيـنـ الـأـكـادـيـمـيـيـنـ وـمـكـاتـبـ دـعـمـ الـطـلـابـ كـالـإـرـشـادـ الـطـلـابـيـ فيـ الـجـامـعـاتـ عـلـىـ تـطـويـرـ بـرـامـجـ مـخـصـصـةـ لـمـسـاعـدـةـ الـطـلـابـ فيـ إـدـارـةـ الإـجـهـادـ الـفـكـريـ وـالـتـعـالـمـ معـ نـمـطـ الـشـخـصـيـة Dـ.

1-7-حدود الدراسة:

تقصر نتائج الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: تتناول الدراسة الحالية العلاقة بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى لدى الطلبة: مثل: النوع، والمرحلة الدراسية.
- الحدود البشرية: عينة الدراسات العليا لمرحلة الماجستير والدكتوراه.
- الحدود المكانية والزمانية: جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية خلال العام الدراسي 1446-2024م

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1-الإطار النظري.

2-1-1-الاجهاد الفكري: تشير دراسة (Li et al., 2020) على أن الإجهاد الفكري هو حالة من انخفاض اليقظة وضعف الإدراك، ويحدث بسبب الأنشطة الذهنية طويلة الأمد، وتظهر له أعراض مصاحبة مثل النعاس، صعوبة التركيز، انخفاض اليقظة، التفكير المضطرب، بطء التفاعل، الكسل، انخفاض الكفاءة في العمل، وكثرة الأخطاء. أصبح الإعياء العقلي حالة صحية شائعة في الوقت الحاضر، وله تأثير خطير على الوظائف الإدراكية للدماغ.

وأعرفه الكعبي (2021): "على أنه نقص تدريجي في الطاقة يشعر بها الفرد على نطاق واسع، وتظهر دلالته على شكل أعباء جسمية أو نفسية أو معرفية"

وأعرفت دراسة (Karim et al., 2022) الإجهاد الفكري على أنه حالة من القدرة العقلية المنخفضة الناشئة عن النشاط الذهني المطول، مما يسبب تحديات كبيرة في مختلف المجالات، يتضمن درجات متفاوتة من الإجهاد الفكري الذي يمكن أن يستمر من ساعات إلى أيام، يمتد تأثير الإجهاد الفكري إلى جوانب مختلفة من حياة الإنسان.

وتشير دراسة (Al-Shargie et al., 2024) على أن الإجهاد الفكري هو حالة نفسية بيولوجية متعددة الأوجه تتميز بالشعور بالتعب ونقص الطاقة.

وبعد الاطلاع على الابحاث والتعريفات ذات العلاقة بالإجهاد الفكري توصلت الباحثين إلى صياغة التعريف النظري للإجهاد الفكري بأنه: حالة من انخفاض قدرات الفرد الذهنية والنفسية تشمل أعراض جسدية ونفسية، ناتجة لاستخدام أساليب غير تكيفية لمواجهة الضغوطات.

ويقام في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الإجهاد الفكري المستخدم في هذه الدراسة. تاريخياً عُرف الإجهاد الفكري منذ القدم على أنه أحد مفاهيم الضغوط بشكل عام " فهو مشتق من كلمة Stress (Stress) من الفعل اللاتيني (Stringere) والذي يشير إلى الضيق والشد والضغط، ومنه تمأخذ الفعل الفرنسي (étreindre) والذي يعني الاختناق" (حلوي، 2021). كما قام العلماء بتعريف الإجهاد الفكري على اختلاف تخصصاتهم ومجالاتهم، وقد أعرب Lobson أنه لا يمكن تحديد مفهوم ملائم للإجهاد يناسب الجميع (بن زروال، 2008، كما ورد في حلوي، 2021) ويعزى (Dantzer) ذلك إلى أسباب عدة أهمها أنها برنامجاً كاملاً، حيث إنه يشير إلى العامل المسؤول والاستجابة للعامل وحالة المستجيب بنفس الوقت. لذلك تم تصنيف تعريف الإجهاد إلى ثلاثة اتجاهات مهمة هي:

الاتجاه الأول على أساس المنبه: حيث يعبر عن قوة تمارس على جسم ما وتكون هذه القوة عامل طبيعي أو نفسي، مما يسهم في ظهور توترات وتشوهات على هذا الجسم.

الاتجاه الثاني: على أساس الاستجابة: ويعبر عن تأثير العوامل الطبيعية والنفسية والاجتماعية التي تظهر في التعبير العقلي والنفسية والبيولوجية، ويستوجب وجود عوامل مساعدة كالزمن والاستعداد الوراثي.

الاتجاه الثالث على أساس تفاعل: ويعبر عن التفاعل الديناميكي بين العوامل الخارجية التي تواجه الفرد في زمان ومكان محددين، فيقوم باستخدام دفاعاته الذهنية والبدنية في مواجهة هذه التفاعلات، فيصبح معرضاً لمخاطر جسدية وفقاً لبنيته النفسية وسياقه الاجتماعي والجسدي (Bee & Bjorklund, 2004, p. 322).

إذ نجد في المفاهيم السابقة أنَّ الضغوط أو المشقة تحدث نتيجة لأحداث تعرض الفرد ينتج عنها الشعور بالقلق والتوتر في استجابات للمشكلات المدركة.

أما الإجهاد الفكري المقصود به في البحث الحالي فهو "شعور لدى الفرد بتعب ذهني، وعدم قدرة على أداء المهام الدراسية التي يتطلب أداؤها الملاحظة والانتباه والتركيز" (السرير، 2010).

- سمات الإجهاد الفكري: تشمل بعض السمات التي اعتبرها بعض الباحثين من المكونات الأساسية للإجهاد الفكري، وهي: الشعور بالإعياء والتعب الذهني وتظهر من خلال نقص متزايد في الأداء والشعور الذاتي بالضيق والألم والتعب الذهني الناتج عن مثيرات فكرية إيجابية أو سلبية تعجز قدرة الفرد عن التصدي لها، وتشتت الانتباه والتفكير، وتقلب المزاج بدون وجود أي سبب واضح، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة، ويشمل: الصعوبة في التعبير عن الأفكار بوضوح، والتدني في القدرات التحصيلية والفكرية، وفقدان القدرة على التركيز وضعف تذكر المعلومات السابقة، والشعور بالمهديد من شيء ما أثناء الأوقات وشعور الفرد بإن مصادر الخطر ومواقف التهديد أقوى من قدراته الضعيفة، ومن ثم فإنه لن يتمكن من مقاومة فلقه ولا السيطرة عليه، وفقدان الحماس والإصرار (عبد المجيد والموسوي، ٢٠١٣؛ محمد، ٢٠١٥).

آثار الإجهاد:

1. تأثير نفسي جسمى.
2. تأثير فسيولوجي.
3. تأثير سلوكي.

وكما اتفق معظم العلماء على وجود صلة كبيرة ووثيقة بين التأثير النفسي والجسمي، وعلى أن الإنسان عبارة عن جسم ونفس وإن للبيئة علاقة وثيقة لتشكيل الجانب النفسي، وتشكل النفس المحور الذي تتلاقى عنده انعكاسات الجسم ومجريات الوسط الاجتماعي وعلى هذا يرتبط العقل بالجسد ارتباطاً وثيقاً، لذلك فإن التقييم الأول للأمور هو الذي يحدث سلسلة من ردود الأفعال ويحدد قوة الاستجابة النفسية عليها، فالஅحساس والتصيرات تأتي من عملية التفكير (علي، 1997، كما ورد في الطائي، 2021).

وليندا سندنر تالياً مراحل استجابة الإجهاد:

- مراحل استجابة الإجهاد: يُعد مفهوم متلازمة التكيف العام من المفاهيم الأساسية في نظرية "سيلي" الذي يُعد مفهوماً مركزاً بالنسبة لهذه النظرية، وفي ضوء ذلك فسر سيلي علاقة المرض بالإجهاد؛ إذ أشار إلى أنَّ الإجهاد يسبب تغيرات في التركيب الكيميائي للجسم، وأنَّ استجابة الكائن الحي تمر بثلاث مراحل لمواجهة المهددة هي:

1. مرحلة التنبية الأولى (الاستجابة الإنذارية): وفي هذه المرحلة يواجه الجسم مثيرات أحداث الحياة الضاغطة والمترتبة مدة الصدمة عندما تكون مقاومة ضعيفة (منخفضة)، ومواجهة الصدمة عندما تكون الآليات الدفاعية للجسم فعالة ونشطة، إذ تمثل هذه

المرحلة خط الدفاع الأول للفرد ضد المواقف المهددة الجسمية مثل المرض، وفقدان القدرة على النوم، أو المواقف النفسية مثل إلغاء علاقته حميمة.

2. مرحلة المقاومة: في هذه المرحلة تحول آليات التكيف في الجسم للمقاومة المستمرة لمواجهة الموقف المهدد، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدواه هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة، ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

3. مرحلة الإعياء، أو الإهاب: وهي مرحلة الإلحاد التي يمر بها الفرد في حالة عدم قدرته على التغلب على الموقف المهدد، وذلك نتيجة لاستهلاك الأعضاء لمصادرها الفسيولوجية وتميز هذه المرحلة بأن الإجهاض يكون قوياً جداً ومؤثراً فلا يمكن مقاومته، وتعطل فيه آليات التكيف عند الإنسان لغرض المواجهة، ويصبح الفرد غير قادر على مواجهة المجهودات التي يتعرض لها (حسن، ٢٠٠٦).

- نظرية Richard Lazarus للاجهاض الفكري: يؤكد Lazarus أن الأحداث قد تكون مجدها بالنسبة لشخص ما في عادلة بالنسبة لشخص آخر، وأن هناك أسباباً مباشرة وأخرى غير مباشرة للاجهاض؛ فمن الأسباب المباشرة ضغوط الحياة اليومية وزيادة متطلباتها، أما الأسباب غير المباشرة فمما فيها سوء استخدام العقاقير والمثيرات الفيزيائية كالضوضاء والصوت، ويرى Lazarus أن الإجهاض يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلبات حياته، والإجهاض لا يكون متزامناً مع خصائص التنبية أو الاستجابة، ولكن يظهر متى ما أدرك الفرد الموقف على أنه مهدد ومتاح لقدراته وقابلاته وألياته التعامل المعتمدة مع هذه المتطلبات، وهذا يفسر الاختلافات الفردية في مع الاستجابة للمجهودات، وعليه فإن شدة أي جهد ستعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً وسيؤدي إلى استثناء افعالية، وإلى ظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة (Rybach & kodin, 1986, P.133).

1-2-1-نط الشخصيّة D:

عرفها (Denollet, 2005) وهو المقترح والمحدد لنمط هذه الشخصية، بأنها الشخصية التي تميل إلى السلبية (قلقة، سرعة الإثارة، كثبية) وايضاً تميل إلى التحفظ من ابداء الرأي في الكثير من الأمور وغير واثقة كثيراً في نفسها، جاءت التسمية بنمط الشخصيّة D من المفردة (Distressed) التي تعني أن الشخص مهموم، حزين.

نمط الشخصيّة D يتميز بالتشاؤم، القلق، التوتر، المشاعر السلبية، والانسحاب الاجتماعي، الأشخاص الذين لديهم هذا النمط من الشخصية غالباً ما يعانون من نتائج علاجية سلبية أكثر من الآخرين، وقد يشتهرُون في أسباب أساسية مشابهة مع حالات مثل قصور الغدة الدرقية، أو قد يكون لديهم تصور سلبي لنتائج العلاج، هذه السمات تجعلهم أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية والجسدية، وتستدعي اهتماماً خاصاً في الرعاية الصحية والتدخلات العلاجية (Perros et al., 2024).

وُعُرِفت في دراسة (Sumin, Prokashko, & Shcheglova, 2024) على أن الشخصية من النوع D تتكون من مزيج من العاطفة السلبية والكتب الاجتماعي، الأفراد الذين يتمتعون بها النوع من الشخصية هم أكثر عرضة لتجربة أعراض الاكتئاب، كما يظهرون ردود فعل فسيولوجية غير تقليدية تجاه الضغوط النفسية الحادة، خاصة الضغوط الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر نمط الشخصيّة D عامل خطر لتدھور الإدراك لدى الطلاب، مما يجعلهم أكثر عرضة لانخفاض في الوظائف العقلية والأداء الأكاديمي، هذه السمات تجعل من الضروري دراسة وتقدير نمط الشخصيّة D بهدف تطوير استراتيجيات دعم فعالة لتحسين الصحة النفسية والأداء العقلي لهؤلاء الأفراد.

وبعد الاطلاع على الأدبيات والتعريفات ذات العلاقة بنمط الشخصيّة D توصلت الباحثتين إلى صياغة التعريف الإجرائي لنمط الشخصيّة D: نمط يسود عليه إحساس الضغط فيظهر كنمط شخصية سلبي وحزين ذو نظرة سلبية داخلية للنفس وللعالم الخارجي. ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس نمط الشخصيّة D (DS14) المستخدم في هذه الدراسة.

تم اقتراح نمط الشخصيّة D من قبل العالم (Denollet et al., 1996) وتم تحديدها في الأصل بعد ملاحظات مستمرة لمرضى القلب التاجي القادمين إلى الطوارئ في المستشفى والذي كان بعضهم يموت بسرعة وبعظام يقاوم ويقبل دخوله في برنامج إعادة تأهيل مرضى القلب. يشير الحرف D إلى المهموم، أو المضطربة، أو المزعجة، ويرمز أيضاً إلى الشخصية الكتومة، تصنف الشخصية D إلى مجالين مهمين وهما العاطفة السلبية (NA)، والتثبيط الاجتماعي (SI) اللتان تعتبران صفتان مميزتين لنمط الشخصيّة D أما العاطفة السلبية فهي تمثل الميل إلى الشعور بالاكتئاب والعواطف السلبية والقلق ومشاعر خلل النطق والتبيّح والخوف على النقيض من ذلك، فإن التثبيط الاجتماعي هو الميل إلى تثبيط التعبير عن المشاعر، مقتناً بالتوتر الشخصي، والفشل في التكيف (O'Dell et al., 2011).

الجدير بالذكر هناك تفاعل بين المجالين للحصول على شخصية ذات صفات محددة من خلال التأثير التأزري للعاطفة السلبية والتثبيط الاجتماعي الذي ينطوي على أحطر كثيرة متمثلة بالعديد من الصعوبات العاطفية والاجتماعية، مثل القلق، ونقص الدعم الاجتماعي، والاكتئاب، وانخفاض مستوى الرفاهية الذاتية، وتدني نوعية الحياة (Mols & Denollet, 2010).

على هذا الأساس ممكن ان نعتبر أن الطلبة الذين لديهم نمط الشخصية (D) سنجدهم يتمتعون بمستوى دال من العاطفة السلبية والتبني الاجتماعي، وعلى النقيض من ذلك من لديه مستوى منخفض من نمط الشخصية سيكون لديه أيضاً مستوى منخفض من الأعراض السلبية المتمثلة بالقلق الاكتئاب، عدم التفاعل الاجتماعي مع الآخرين (موسى, 2022).

- **خصائص نمط D في الشخصية:** أشار (Denollet, 2005) إلى أن نمط D في الشخصية يتصرف بالخصائص التالية:

1. درجة عالية من القلق والاكتئاب وسرعة الاستثارة والنظرية المتشائمة، والحديث الذاتي السلبي، وعدم الثقة بالذات.
2. توقعات سلبية وعادة ما يصابون بمرض القلب.
3. يقمعون مشاعرهم السلبية بمحاولة كبح جماح مشاعرهم السلبية.
4. لديهم مستويات عالية من العاطفة السلبية.
5. مستويات عالية من التبني الاجتماعي.
6. مستويات عالية من التبني السلوكى، والذي يُعرف بأنه ميل إلى تجنب المواقف الجديدة أو الانسحاب منها.

- **آثار الشخصية D:**

1. تأثيرات على الصحة العقلية والنفسية: أظهرت دراسة (Mols & Denollet, 2010) أن وجود خصائص نمط D كان له تأثير سلبي على حالة الصحة العقلية من خلال ظهور المزيد من أعراض الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة والضيق العقلي والتأقلم السلوكي والدعم الاجتماعي الأقل.
- زيادة احتمالية الاكتئاب والقلق: الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية النوع D يميلون إلى الشعور بالضغط والتوتر بشكل مستمر، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالإكتئاب والقلق.
- تدهور الصحة العقلية على المدى الطويل: التوتر المستمر والعواطف السلبية المرتبطة بشخصية النوع D يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية على المدى الطويل.
- التأثير على النوم: الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية النوع D قد يواجهون مشاكل في النوم والاسترخاء، مما يؤثر سلباً على الصحة العقلية.
- انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي: بسبب ميلهم إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، قد يواجهون نقصاً في الدعم الاجتماعي، مما يزيد من الشعور بالعزلة، مما يؤثر على الصحة العقلية والنفسية.
- التكيف مع الضغوط: الأفراد ذوو نمط الشخصية D قد يكون لديهم استراتيجيات تأقلم أقل فعالية، مما يؤثر سلباً على قدرتهم على التعامل مع التحديات.
- تأثيرات سلبية على نوعية الحياة: نمط الشخصية D يرتبط بتدني نوعية الحياة والشعور بالرضا، حيث يعاني هؤلاء الأفراد من مشاعر سلبية مستمرة.
2. تأثيرات على الصحة البدنية: وجود المشاعر السلبية المستمرة قد يؤدي إلى مشكلات صحية جسدية، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري (Spek et al., 2018). وظهرت نتائج الدراسة أيضاً على المزيد من الشكاوى الجسدية، وانخفاض الحالة الصحية، والمزيد من الإبلاغ عن الأمراض الشبيهة بالإنفلونزا.
- زيادة احتمالية الأمراض القلبية: الشخصية D ترتبط بزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض القلبية بسبب التوتر المستمر والعواطف السلبية.
- التأثير على الجهاز المناعي: التوتر المستمر يمكن أن يضعف الجهاز المناعي، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض.
- الألم والإعياء: الأشخاص ذوو الشخصية D يمكن أن يعانون من أعراض مثل الألم والإعياء بسبب التوتر المستمر.
- الصحة العامة: الشخصية D ترتبط أيضاً بصحة بدنية سيئة عامه وزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض.
3. تأثيرات متعلقة ببيئة العمل: تسجيل مستوى أعلى من الغيابات عن العمل، ومستويات أعلى من الإرهاق أو الإرهاق الحيوي، والمزيد من الإجهاد أو الضغط المرتبط بالعمل.
- زيادة الغيابات والاحتراف الوظيفي: الأشخاص ذوو الشخصية D يميلون إلى الشعور بالعمل كامر مرهق ومزعج، مما يزيد من احتمالية الغيابات والغطط الصحية.
- التوتر والضغط العالى: هؤلاء الأشخاص يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر والضغط في مكان العمل، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والعقلية.
- التأثير على الأداء العملي: الأشخاص ذوو الشخصية D قد يواجهون صعوبة في تحقيق الإنجازات العملية والرضا الذاتي، مما يؤثر سلباً على أدائهم في العمل (Mols & Denollet, 2010).

2-الدراسات السابقة:

من خلال ما أتيح للباحثة الاطلاع عليه من دراسات سابقة تناولت الإجهاد النفسي ونمط الشخصية D لدى طلبة الدراسات العليا، لم تجد الباحثتين- في حدود ما تم حصره دراسات ربطت بين المتغيرين على عينة الدراسة الحالية، وفيما يلي عرض للدراسات الخاصة بكل متغير في علاقته بمتغيرات أخرى، وفقاً للتسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث.

2-1-دراسات تناولت الإجهاد النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

- هدفت دراسة (Collins et.al, 2008) إلى الكشف عن مستوى التوتر لدى طلاب الخدمة الاجتماعية في بريطانيا، شملت الدراسة عينة مكونة من (131) طالباً، استخدمت الدراسة عدة مقاييس منها مقاييس فرعية للاحتراق النفسي (الإرهاق العاطفي والشخصي والإنجاز) للحصول على آراء الطلاب حول مشاعرهم تجاه أعمالهم ودراستهم، ومقاييس لقياس اتجاهات الطلاب حول أنفسهم (احترام الذات)، ومقاييس لفحص الصحة العقلية لقياس الضغط النفسي، أظهرت نتائج الدراسة تتمتع طلاب الخدمة الاجتماعية بإحساس عالي بالإنجاز والاستمتاع بعملهم، بينما واجهت أعداد كبيرة من الطلاب الذين يعملون بأعمال جزئية أخرى مشاكل تتعلق بتدني احترام الذات والإرهاق العاطفي واحتياج لتدخلات مساعدة لتقليل مستوى التوتر لديهم.

- هدفت دراسة عبد المجيد والموسي (2013) إلى التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية في العراق، وفقاً لمتغيري النوع (ذكور وإناث) والتخصص الدراسي (علمي وإنساني)، شملت عينة الدراسة (200) طالب وطالبة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدم الباحثون مقاييس الإجهاد النفسي، أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق بين الجنسين والتخصصات الدراسية في مستوى الإجهاد النفسي.

- هدفت دراسة (Keech et.al, 2018) إلى فحص العمليات العقلية الأكثر تسبباً للضغط وتأثيرها وتبؤها بصحة الشخص وأدائه على وجه الخصوص، شملت الدراسة عينة مكونة من (362) طالباً من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة عدة مقاييس منها مقاييس لقياس العقلية المجهدة، ومقاييس الصحة النفسية والجسدية، ومقاييس الأعراض النفسجسمية للضغوطات، في نهاية الفصل الدراسي تم جمع الأداء الأكاديمي للطلبة عن طريق سجلات الجامعة، أظهرت النتائج وجود تأثيرات كبيرة غير مباشرة للعقلية المجهدة على الصحة النفسية والرفاه العام للفرد والأعراض النفسجسمية، كما تنبأت العقلية المجهدة بمستويات الضغوطات والصحة الجسدية. علاوة على ذلك، تنبأت الصحة الجسدية والأداء الأكاديمي بالعقلية المجهدة من خلال الأعراض النفسجسمية.

- وهدفت دراسة شاطي ومنادي (2020) إلى التعرف على الإجهاد النفسي لدى طلبة الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه) من كلا الجنسين بكليات جامعة ذي قار في العراق، تكونت العينة من (200) طالب وطالبة من الدراسات العليا، أعد الباحثان مقاييساً للإجهاد النفسي لتحقيق أهداف الدراسة، أظهرت النتائج أن طلبة الدراسات العليا لديهم إجهاد فكري حيث بلغ متوسط درجات الطلاب (111.42) في حين كان الفرض الوسطي للمقياس (108) درجة.

- هدفت دراسة بركات والزعبي (2024) إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وصورة الجسم والإجهاد النفسي، وطبيعة العلاقة والفرق بين متغيرات الدراسة استناداً إلى متغيري السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بالأردن، شملت العينة (150) طالبة من مستوى البكالوريوس، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة، حيث استخدمت الباحثة مقاييس الاتزان الانفعالي، ومقاييس تقبل صورة الجسم، ومقاييس الإجهاد النفسي لتحقيق أهداف الدراسة، أظهرت النتائج الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي والإجهاد النفسي الذي كان متوسطاً، كما تبين أن مستوى الاتزان الانفعالي ارتبط بشكل سلبي مع مستوى الإجهاد النفسي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات في مستوى الإجهاد النفسي.

2-2-دراسات تناولت نمط الشخصية D وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

- هدفت دراسة أمين (2017) إلى تحديد شخصية ذوي النمط (D) وخصائصها، والتعرف على طبيعة العلاقة بين سلوك ذوي النمط (D) والإصابة باضطرابات الجهازين الدوري والهضمي لدى الطلبة، شملت الدراسة عينة قوامها (400) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية من بعض الكليات النظرية والعملية في جامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم بين (18-23) عاماً بمتوسط عمر زمني (20.44)، استخدمت الباحثة مقاييس شخصية ذوي النمط (D) الذي أعدد Denollet (2005)، ومقاييس اضطرابات السيكوسوماتية للجهازين الدوري والهضمي الذي أعدته الباحثة، واستماراة المقابلة الشخصية، واختبار تفهم الموضوع T.A.T، أظهرت أهم النتائج عدم شبيع سلوك ذوي النمط (D) لدى عينة الدراسة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سلوك ذوي النمط (D) وأبعاد اضطرابات السيكوسوماتية للجهازين الدوري والهضمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي النمط (D) لصالح مرتفعي النمط (D)، كما أظهرت النتائج أن بعض سمات شخصية ذوي النمط (D)، وهما الكف الاجتماعي والانفعال السلبي، تنبئ بالاضطرابات السيكوسوماتية للجهازين الدوري والهضمي لطلاب الجامعة.

وفي دراسة (Kazim & Musa, 2020) التي اهتمت بتأثير نمط الشخصية "دي" على اضطرابات الشخصية (الفئة سي لاضطرابات الشخصية)، كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو دراسة تأثير نمط الشخصية "دي" في زيادة مستوى اضطراب الشخصية، وباستخدام مجموعة أساليب لتحقيق أهداف الدراسة، تم اختيار (168) طالبًا جامعيًا من مختلف جامعات بغداد، العراق للإجابة على مجموعتين من الاستبيانات، هما: نمط الشخصية "دي" (TDP) الذي تم بناؤه من قبل العالم Denollet وزملائه (2011)، وكذلك الاختبار الدولي لاضطرابات الشخصية (IPDE) الذي تم بناؤه من قبل العالم Loranger (2011)، أشارت النتائج إلى أن نمط الشخصية "دي" له تأثير كبير في اضطراب الشخصية المتتجنبة واضطراب الشخصية المعتمدة، ولكن ليس له تأثير على نمط الشخصية الوسواسية القهرية.

وضحت دراسة قاسم ويعاني (2021) الكشف عن العلاقة بين نمط الشخصية D والرهاب الاجتماعي، وكذلك الكشف عن الفروق في النمط D بين مرضى الرهاب والأسواء، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين، مجموعة أسواء (35) من طلاب الدراسات العليا، ومجموعة من مرضى الرهاب الاجتماعي من الجنسين (45)، استخدمت الدراسة نسخة مترجمة معدلة من (DS14)، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الرهاب الاجتماعي ونمط الشخصية D، وكذلك وجود فروق في نمط الشخصية D بين الأسواء ومرضى الرهاب، كما كشفت الدراسة عن فروق بين الجنسين في كل من الرهاب ونمط الشخصية D، وكانت الفروق لصالح الإناث، وأخيرًا، كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في كل من الرهاب الاجتماعي ونمط الشخصية D وفقًا للعمر.

كشفت دراسة موسى (2022) دور نمط الشخصية D في ضعف مستوى معنى الحياة، تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (280) طالبًا وطالبة من طلبة كلية الآداب بجامعة المستنصرية بالعراق، تم استخدام مقياس نمط الشخصية (DS14) D ومقاييس معنى الحياة، أشارت النتائج إلى أن نمط الشخصية D له دلالة في تأثيره على معنى الحياة، مع عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإإناث، كما كانت العلاقة الارتباطية بين نمط الشخصية D ومعنى الحياة دالة سلبية بين المتغيرين.

وفي دراسة Mousa (2023) هدفت إلى التتحقق من دور المتغير الوسيط للشخصية من النوع دي في العلاقة السببية بين تصور سلوك الأهميات الاستبدادية واضطراب الشخصية الاعتمادية، تكونت عينة الدراسة من (180) طالبًا (110 إناث و90 ذكرًا) من طلاب البكالوريوس الذين تم اختيارهم عشوائياً من الجامعة المستنصرية للإجابة على ثلاث مجموعات من الاستبيانات وهي أداة 25-CD-RISC، واستبيان سلطة الوالدين (PAQ)، بالإضافة إلى الفحص الدولي لاضطرابات الشخصية (IPDE)، أسفرت تحليلات الانحدار عن نتائج مفادها أن الأم المتسلطة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على اضطراب الشخصية الاعتمادية، وأن نمط الشخصية دي يتوسط العلاقة بين الأسلوب التسلطي للأم واضطراب الشخصية الاعتمادية بشكل كبير.

هدفت دراسة (Sumin, Prokashko, & Shcheglova, 2024) إلى فحص تأثير نمط الشخصية D واستراتيجيات التأقلم على الأداء المعرفي للطلاب، شملت الدراسة المقطعية (258) طالبًا من كلية الطب، واحتوت أدوات الدراسة على مقياس DS-14 لتحديد نمط الشخصية D ومقاييس (CSI) لتحديد استراتيجيات التأقلم، بالإضافة إلى اختبارات نفسية عصبية واسعة لاختبار الوظائف المعرفية، أظهرت أهم النتائج على أن نسبة نمط الشخصية D بين الطالب ظهرت بنسبة (44%) من طلبة كلية الطب، ومن ناحية الأداء المعرفي فأظهرت النتائج على أن نمط الشخصية من النوع D شكل عامل خطر لتدحرج الإدراك لدى الطالب.

2-2-3-تعليق عام على نتائج الدراسات السابقة:

معظم الدراسات السابقة الخاصة بمتغير الإجهاد الفكري اعتمدت على مقاييس مختلفة تتناسب مع العينة والبيئة التي تم تطبيق الدراسة عليها، الدراسة الحالية اعتمدت على مقاييس الإجهاد الفكري إعداد عبد العباس شاطئ وفاطمة منادي (2019/2020) لمناسبة لعينة الدراسة، وهي طلاب الدراسات العليا.

اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام مقياس DS-14 لدراسة نمط الشخصية D وهو المقياس المستخدم في هذا البحث.

تشاهدت الدراسات السابقة في اعتمادها على المنهج الوصفي، الدراسة الحالية ستتبع نفس المنهج الوصفي.

نظرًا لندرة الدراسات التي تربط بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، تسد الدراسة الحالية فجوة علمية مهمة.

لم تجد الباحثين أي دراسة تربط بين متغيرات الدراسة الحالية - حسب اطلاع الباحثين على قواعد البيانات- مما يبرز أهمية إجراء هذه الدراسة.

ستسهم الدراسة الحالية في تقديم اقتراحات لبحوث مستقبلية في مجال العلاقة بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، مما يعزز الفهم العلمي لهذا الموضوع.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

3-1-المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتناسب مع أهداف البحث وفروضه، والذي يعرفه الدرويش (2018) بأنه: "المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الميدان، ويتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كميًّا" (ص.71)؛ حيث يتناول البحث علاقة ارتباطية للتعرف على العلاقة بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D، وعلاقة مقارنة للتعرف على الفروق بين متغيرات درجات عينة الدراسة في الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D وفقاً لمتغيري النوع، والحالة الدراسية، كما استخدم التنبؤ لمعرفة تنبؤ الإجهاد الفكري بنمط الشخصية D لدى عينة الدراسة.

3-2-مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2024-2025م والبالغ عددهم (9120) وفقاً لإحصائية عمادة الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز للعام الجامعي 2020-2021م.

3-3-عينة الدراسة:

3-3-1-عينة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثتين بتطبيق الأدوات على عينة أولية استطلاعية، تكونت من (60) طالب وطالبة بالدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، (ذكور، إناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وذلك بهدف التتحقق من الخصائص السيمومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة.

3-3-2-عينة الدراسة الأساسية:

ت تكونت عينة الدراسة من (121) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز، (41 ذكور، 80 إناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم تطبيق أدوات الدراسة عن طريق نشرنسخة إلكترونية من مقاييس الدراسة على عينة الطلبة، ويوضح الجدول (1) توزيعهم وفقاً للخصائص الديموغرافية (النوع - المرحلة الدراسية).

الجدول (1) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير النوع والمرحلة الدراسية (ن=121)

المتغير	المرحلة الدراسية	النوع	الفنة	النكرار	النسبة المئوية
			ذكر	41	33.88
			أنثى	80	66.12
			ماجستير	96	79.34
			دكتوراة	25	20.66

يتضح من الجدول (1) استحوذ الإناث على الثلثين وهي النسبة الأعلى وقدرها (66.12%) بينما بلغت نسبة الذكور (33.88%). كما استحوذ حملة الماجستير على النسبة الأعلى وقدرها (79.34%) بينما بلغت نسبة حملة الدكتوراة (20.66%).

4- أدوات الدراسة:

1- مقاييس الإجهاد الفكري إعداد عبد العباس شاطن وفاطمة منادي (2019/2020): تكون المقاييس في صورته المائية على (36) فقرة مقسمة على مجالين:

- الشعور بالإعياء والتعب الذهني يتكون من (17) فقرة.
- الشعور بالعجز يتكون من (19) فقرة.

تقابليها خمس بدائل هي (ينطبق على دائمًا، ينطبق على غالباً، ينطبق على أحياناً، لا تتطابق على، لا تنطبق على تماماً) تعطي لها عند التصحيح (1,2,3,4,5) على التوالي، وبذلك تراوح الدرجة الكلية للمقاييس (36-180) ويمتوسط الفرض (108).

تحقق الباحثان من صدق إعداد مقاييس الإجهاد الفكري من خلال أسلوب المجموعتين الطيفيتين وأسلوب الاتساق الداخلي، وقد أثبتت التحليل إن جميع الفقرات مميزة ماعدا الفقرات (4) (11) (12) من المجال الأول: الشعور بالإعياء والتعب الذهني، والفقرة (30) من المجال الثاني: الشعور بالعجز.

ولغرض التتحقق من ثبات مقاييس الإجهاد الفكري أعتمد الباحثان طريقتان:

أولاًً: اختبار إعادة اختبار (Test-Re-Test) ولحساب الثبات بهذه الطريقة قام الباحثان بتطبيق مقياس الإجهاد الفكري لاستخراج الثبات على عينة قومها (50) طالباً وطالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية والعلوم وبعد أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس، أعيد تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها، وحين استعمال معامل الارتباط يرسون لتعرف طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني ظهر أن معامل الثبات (0,78) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً، وتعد هذه القيمة مقبولة ويمكن الركون لها.

ثانياً: معادلة ألفا كورنباخ لاتساق الداخلي، ولحساب الثبات بهذه المعادلة خضعت درجات استمرارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (50) استمرارة لمعادلة ألفا كورنباخ، وبلغت قيمة المعامل ألفا (0,77)، وهو مؤشر ممتاز وهذا دليل على تجانس الفقرات وأتساقها، ويمكن الاعتماد عليه.

وفي إطار الدراسة الحالية تم إعادة حساب الصدق والثبات على عينة قدرها (60) طالب وطالبة، وذلك باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل مقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم احتساب الثبات للأداة ككل وذلك عن طريق معامل ألفا كورنباخ.

3-4-1-الصدق: أسلوب الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الإجهاد الفكري وذلك باستخدام اختبار الارتباط (بيرسون) كما يتضح في الجدول (2):

الجدول (2) معاملات ارتباط بيرسون لمقياس الإجهاد الفكري

الشعور بالعجز		الشعور بالإعياء والتعب الذهني			
معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمحور	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد	م	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمحور	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد	م
0.589**	0.615**	18	0.434*	0.451*	1
0.608**	0.636**	19	0.687**	0.689**	2
0.615**	0.601**	20	0.501**	0.474**	3
0.663**	0.658**	21	0.748**	0.800**	4
0.724**	0.732**	22	0.367*	0.428*	5
0.573**	0.565**	23	0.621**	0.606**	6
0.592**	0.645**	24	0.786**	0.817**	7
0.552**	0.553**	25	0.681**	0.748**	8
0.826**	.825**0	26	0.740**	0.736**	9
0.751**	0.754**	27	0.644**	0.674**	10
0.725**	0.740**	28	0.784**	0.782**	11
0.762**	0.746**	29	0.700**	0.667**	12
0.784**	**10.80	30	0.526**	0.521**	13
0.816**	0.800**	31	0.646**	0.679**	14
0.791**	0.823**	32	0.626**	0.626**	15
0.405*	0.395*	33	0.705**	0.743**	16
0.734**	0.730**	34	0.429*	0.427*	17
0.696**	0.714**	35			
0.681**	0.704**	36			

* الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، ** الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط للعبارات (البنود) المكونة لكل بعد من أبعاد مقياس الإجهاد الفكري مرتبطة إيجابياً مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه ومع الدرجة الكلية للمحور حيث تراوحت معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للبعد بين (ر=0.817) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) و (ر=0.395) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05). كما حققت العبارات ارتباطات إيجابية معنوية مع الدرجة الكلية للمحور حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (ر=0.784) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) و (ر=0.367) عند

مستوى دلالة إحصائية (0.05). مما يؤكد وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي وذلك بتأكيد ارتباط كل مقياس بعباراته وأيضاً مع الدرجة الكلية للمحور، ويعطي مصداقية مرتفعة لبناء أداة الدراسة.
الارتباط بين أبعاد مقياس الإجهاد الفكري: تم حساب الارتباط بين أبعاد مقياس الإجهاد الفكري باستخدام اختبار الارتباط (بيرسون) كما يتضح من الجدول (3):

الجدول (3) عواملات ارتباط بيرسون بين مقياس الإجهاد الفكري وأبعاده

البعد	الشعور بالإعياء والتعب الذهني	الشعور بالعجز	الدرجة الكلية للمقياس
الشعور بالإعياء والتعب الذهني	1	0.988**	الشعور بالعجز
الشعور بالعجز	1	0.981**	الدرجة الكلية للمقياس
الدرجة الكلية للمقياس	0.939**	1	

* الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05), ** الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع عواملات الارتباط بين أبعاد مقياس الإجهاد الفكري والدرجة الكلية للمقياس مرتبطة إيجابياً حيث تراوحت عواملات الارتباط بين ($r=0.981$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) و ($r=0.939$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01). وبذلك تعطي هذه النتيجة مصداقية مرتفعة لبناء أداة الدراسة.

4-3-2-الثبات: تم حساب معامل الثبات عن طريقة حساب معامل (ألفا كرونباخ)، ويوضح الجدول (4) النتيجة:

الجدول (4) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الإجهاد الفكري

المحور	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
الانفعالية السلبية	17	0.905
التبسيط الاجتماعي	19	0.937
مقياس الإجهاد الفكري	36	0.961

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين أن قيمة عواملات الفا كرونباخ لمقياس الإجهاد الفكري مرتفعة جداً، ومن نتائج الصدق والثبات. تؤكد أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية ممتازة تسمح باستخدامه والاطمئنان إلى نتائجه وذلك لتحقيق أهداف الدراسة.

2- مقياس نمط الشخصية D من إعداد Denollet (2005) ترجمة فاطمة نجار، ووسام بريك (2016): يشتمل المقياس على (14) فقرة موزعة على بعدين هما: الانفعالية السلبية الذي يشتمل على (7) فقرات تقيس الغموض والقلق والاهتياج والاستثارة الانفعالية، وبعد التبسيط الاجتماعي المكون من (7) فقرات تقيس الانزعاج في العلاقات الاجتماعية والتكتم ونقصان التوازن الاجتماعي ويلي كل فقرة في المقياس تدريج خماسي على طريقة ليكرت يتراوح بين أوافق بشدة (4 درجات)، إلى إطلاقاً (صفر)، وتحسب الدرجة بجمع استجابات المفحوص على المقياس التدريجي؛ وبذلك فإن الدرجة الكلية على كل مقياس فرعي تتراوح بين (صفر) وهي أدنى درجة إلى (28) وهي أعلى درجة، وحصول المفحوص على (10) درجات أو أكثر على كلا البعدين يشير إلى أنه ممن يحملون نمط الشخصية D.

تبين أن معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) بلغ (0.88) وبعد الانفعالية السلبية و (0.86) وبعد التبسيط الاجتماعي. وبلغ معامل الثبات (معامل ارتباط بيرسون) المستخرج باستخدام طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه (test retest method) بعد فترة ثلاثة أشهر بين التطبيق الأول والإعادة (0.72) وبعد الانفعالية السلبية، و (0.82) وبعد التبسيط الاجتماعي.

وحول صدق مقياس نمط الشخصية (D) قام (Denollet, 2005) بإجراء التحليل العاملي التوكيدى على البيانات المجتمعية من تطبيق المقياس على العينة ذاتها، فأسفرت نتائج التحليل عن بعدي الانفعالية السلبية والتبسيط الاجتماعي إذ تراوحت قيمة مؤشر المطابقة المقارن لفقرات البعدين بين (0.62-0.82) على التوالي.

وفي إطار الدراسة الحالية تم إعادة حساب الصدق والثبات على عينة قدرها (60) طالب وطالبة، وذلك باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل مقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم احتساب الثبات للأداة ككل وذلك عن طريق معامل ألفا كرونباخ.

3-4-3-الصدق: أسلوب الاتساق الداخلي: تم قياس الاتساق الداخلي لمقياس نمط الشخصية D وذلك باستخدام اختبار الارتباط (بيرسون) كما يتضح في الجدول (5):

الجدول (5) معاملات ارتباط بيرسون لمقياس نمط الشخصية D

التبسيط الاجتماعي			الانفعالية السلبية		
معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمحور	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد	β	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمحور	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للبعد	β
0.763**	0.504**	1	0.791**	0.767**	2
0.909**	0.819**	3	0.802**	0.837**	4
0.604**	0.578**	6	0.880**	0.905**	5
0.286*	0.404*	8	0.855**	0.843**	7
0.636**	0.811**	10	0.007	0.255	9
0.609**	0.715**	11	0.408*	*0.318	12
0.609**	0.787**	14	-0.102-	0.079	13

* الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، ** الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط للعبارات (البنود) المكونة لكل بعد من أبعاد مقياس نمط الشخصية D مرتبطة إيجابياً مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه ومع الدرجة الكلية للمحور حيث تراوحت معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للبعد بين ($r=0.5$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) و ($r=0.404$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

الارتباط بين أبعاد مقياس نمط الشخصية D: تم حساب الارتباط بين أبعاد مقياس نمط الشخصية D باستخدام اختبار الارتباط (بيرسون) كما يتضح من الجدول (6):

الجدول (6) معاملات ارتباط بيرسون بين محور نمط الشخصية D وأبعاده

الدرجة الكلية للمقياس		الانفعالية السلبية	البعد
التبسيط الاجتماعي		1	الانفعالية السلبية
	1	0.631**	التبسيط الاجتماعي
1	0.889**	0.906**	الدرجة الكلية للمقياس

* الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، ** الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نمط الشخصية D والدرجة الكلية للمقياس مرتبطة إيجابياً حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ($r=0.906$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) و ($r=0.631$) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05). وبذلك تعطي هذه النتيجة مصداقية مرفقة لبناء أداة الدراسة.

4-2-3-الثبات: تم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل (الفا كرونباخ)، ويوضح الجدول (7) النتائج:

الجدول (7) معامل ألفا كرونباخ لمقياس نمط الشخصية D

معامل الفا كرونباخ	عدد العبارات	المحور
0.842	5	الانفعالية السلبية
0.844	7	التبسيط الاجتماعي
0.912	12	مقياس نمط الشخصية D

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين أن قيمة معاملات الفا كرونباخ لمقياس نمط الشخصية D مرتفعة جداً، ومن نتائج الصدق والثبات نؤكد أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية ممتازة تسمح باستخدامه والاطمئنان إلى نتائجه وذلك لتحقيق أهداف الدراسة.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

4-1-نتائج فحص الفرض الأول: يوجد مستوى متوسط من الإجهاد الفكري لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، وللحتحقق من صحة الفرض تم استخدام الإحصاءات الوصفية (Descriptive Analysis) وعن طريقها تم احتساب المتوسط والانحراف المعياري ودرجة الاستجابة وكانت النتائج كما يلي في الجدول (8):

الجدول (8) الإحصاءات الوصفية لقياس الإجهاد الفكري وأبعاده

البعد/ المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
المتوسط الكلي لبعد الشعور بالإعياء والتعب الذهني	2.87	0.72	متوسطة
المتوسط الكلي لبعد الشعور بالعجز	2.86	0.78	متوسطة
المتوسط الكلي لقياس الإجهاد الفكري	2.86	0.72	متوسطة

يتضح من الجدول أعلاه أن درجة المتوسط لبعد الشعور بالإعياء والتعب الذهني بلغت (2.87) وانحراف معياري قدره (0.72) والتي وقعت في درجة الاستجابة المتوسطة (3.40-2.61)، كما بلغت درجة المتوسط لبعد الشعور بالعجز (2.87) وانحراف معياري قدره (0.78) والتي وقعت في درجة الاستجابة المتوسطة (3.40-2.61).

كما بلغت درجة المتوسط لقياس الإجهاد الفكري (2.86) وانحراف معياري قدره (0.72) والتي وقعت في درجة الاستجابة المتوسطة (3.40-2.61) وبذلك نقبل الفرض الأول بوجود مستوى متوسط من الإجهاد الفكري لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، وتنقق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة شاطئ ومنادي (2020) التي أظهرت أن طلبة الدراسات العليا لديهم إجهاد فكري متوسط، هذا الاتفاق يمكن تفسيره من خلال تشابه الضغوط الأكاديمية المتزايدة التي يواجهها طلبة الدراسات العليا، بينما تختلف مع دراسة عبد المجيد والموسي (2013) التي أظهرت انخفاض مستوى الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية، وتعزوا الباحثتين اختلاف نتائج الدراسات إلى اختلاف البيئة الدراسية، بالإضافة إلى تزايد متطلبات التعليم والتنافسية الأكاديمية مع التغيرات الزمنية، ومن هنا نذكر أهمية تقديم الدعم اللازم، حيث فسرت دراسة (2022) Karim et al. أن تأثير الإجهاد الفكري يمتد إلى جوانب مختلفة من حياة الإنسان، مما يشير إلى أهمية تقديم الدعم اللازم للطلاب الذين يعانون من مستويات متوسطة من الإجهاد الفكري.

4-نتائج فحص الفرض الثاني: "يوجد مستوى مرتفع من نمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة"، وللحتحقق من صحة الفرض تم استخدام الإحصاءات الوصفية (Descriptive Analysis) وعن طريقها تم احتساب المتوسط والانحراف المعياري ودرجة الاستجابة وكانت النتائج كما يلي في الجدول (9):

الجدول (9) الإحصاءات الوصفية لقياس نمط الشخصية D

البعد/ المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
المتوسط الكلي لبعد الانفعالية السلبية	2.67	0.92	متوسطة
المتوسط الكلي لبعد التثبيط الاجتماعي	3.20	0.62	متوسطة
المتوسط الكلي لقياس نمط الشخصية D	2.93	0.65	متوسطة

ويتضح من الجدول أعلاه بلغت درجة المتوسط للمحور نمط الشخصية D (2.93) وانحراف معياري قدره (0.65) والتي وقعت في درجة الاستجابة المتوسطة (3.40-2.61) وبذلك نرفض الفرض الثاني بوجود مستوى مرتفع من نمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة حيث كانت درجة الاستجابة متوسطة، تتفق هذه النتيجة مع دراسة موسى (2022) التي أوضحت أن نمط الشخصية D يؤثر سلباً على معنى الحياة، حيث يُشير إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بنمط الشخصية D يعانون من مشاعر سلبية وعزلة اجتماعية، مما يرتبط بتقليل الرضا العام عن الحياة، هذه السمات تجعل من الضروري دراسة وتقدير نمط الشخصية D بهدف تطوير استراتيجيات دعم فعالة لتحسين الصحة النفسية، وتعزو الباحثتين النتيجة إلى أنه وجود مستوى متوسط يعكس مستوى معتدلاً من الاستقرار النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية دون التأثير بشكل كبير على الأداء الأكاديمي أو الصحة النفسية، ومع ذلك، فإن نمط الشخصية D لا يزال في المستوى المتوسط، مما يشير إلى الحاجة إلى مراقبة مستمرة وتقديم الدعم اللازم للطلاب لتجنب تفاقم الضغوط النفسية والأكاديمية.

4-نتائج فحص الفرض الثالث: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة" وللحتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول (10):

الجدول (10) معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الإجهاد الفكري ومقياس نمط الشخصية D

الشعر بالعجز	الشعر بالذهني	الشعر بالسلبية	الشعر بالفكري	الانفعالية	التباطط	مقياس نمط الشخصية D
					1	الشعور بالإعياء والتعب الذهني
				1	0.844**	الشعور بالعجز

مقياس نمط الشخصية D	الشخصية	العجز	والتعب الذهني	الشعور بالإعياء	الانفعالية	مقياس الإجهاد	الشعور	مقياس نمط
الاجتماعي	السلبية	الفكري	الاجتماعي	الشخصية	الانفعالية	مقياس الإجهاد	الشعور بالإعياء	مقياس نمط
		1	0.964**	0.957**				مقياس الإجهاد الفكري
		1	0.492**	0.508**	0.434**			الانفعالية السلبية
		1	0.390**	0.211*	0.216*	0.189*		الانفعالية الاجتماعي
1	0.755**	0.898**	0.451**	0.465**	0.399**			مقياس نمط الشخصية D
* دال مستوى دلالة إحصائية (0.05). ** دال عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)								

يتضح من الجدول أعلاه وجود ارتباط متوسط إيجابي ذو دلالة إحصائية عند (0.01) بين الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة، وهذا يدل أنه كلما ارتفع مستوى الإجهاد الفكري ارتفع مستوى نمط الشخصية D وبذلك تقبل الفرض الثالث، بحسب اطلاع الباحثتين على قواعد البيانات- لم توجد دراسات تجمع بين المتغيرين؛ ولكن تتفق هذه النتيجة- بشكل جزئي- مع ما توصلت إليه دراسة (Sumin, Prokashko, & Shcheglova, 2024) التي أشارت إلى أن ارتفاع هذا النمط يشكل عامل خطر لظهور الإدراك في الأداء المعرفي لدى الطلاب، مما يجعلهم أكثر عرضة للانخفاض في الوظائف العقلية والأداء الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة مع ما تقدم في الإطار النظري؛ حيث أشار الكعبي (2021) إلى أن الإجهاد الفكري هو حالة من نقص تدريجي في الطاقة يشعر بها الفرد على نطاق واسع، وظهور دلالته على شكل أعباء جسمية أو نفسية أو معرفية، كما وضحت نظرية Richard Lazarus إلى أن الإجهاد يحدث عندما لا يستطيع الفرد التكيف مع متطلبات حياته، والإجهاد الفكري يعتبر جزءاً من هذه الضغوط التي تؤدي إلى استجابات نفسية وسلوكية تؤثر على نمط شخصية الفرد.

4-نتائج فحص الفرض الرابع: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الفكري وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة". ويرتبط به:

4-نتائج فحص الفرض الخامس: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط الشخصية D وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة".

ولاختبار الفرض الرابع والخامس تم إجراء اختبار "ت" وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (11):

الجدول (11) اختبارات والكشف عن الفروق في متوسطات الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D تعزى لمتغير النوع

المتغير						
			النوع	العدد	درجة المعنوية	حجم الأثر
0.01	0.89	0.13	ذكر	41	2.87	0.66
			أنثى	80	2.86	0.75
0.07	0.70	0.39	ذكر	41	2.97	0.78
			أنثى	80	2.92	0.57

* الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05). ** الارتباط عند مستوى دلالة إحصائية (0.01)

يتضح من الجدول أعلاه (11) كانت قيم اختبار ت غير دالة إحصائية عند (0.05) لكلا المقياسين حيث لم تختلف درجات الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D تبعاً للمرحلة للنوع كما نلاحظ أن حجم الأثر أقل من (1.00) والذي بلغ (0.01) و (0.07) على التوالي وبذلك لا يوجد أثر، وبذلك ترفض الفرض الرابع والخامس ونقبل الفرض الصفيри بعدم وجود فروق، وتتفق نتيجة الفرض الرابع مع نتيجة دراسة عبد المجيد والموسوى (2013) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الإجهاد الفكري لعينة طلبة الدراسات العليا.

وتعزى الباحثتان هذه النتيجة إلى عامل تشابه البيئة التعليمية لعينة الدراسة، حيث يشير ذلك إلى أن كلاً من الذكور والإثاث يتعرضون لضغوط أكademية واجتماعية متشابهة، مما ينعكس على مستويات الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D بطريقة متساوية، يعزى هذا أهمية البيئة التعليمية والمجتمعية للطلبة، حيث تُسهم بشكل كبير في تحديد مستويات الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D بين الطلاب بغض النظر عن جنسهم.

4-نتائج فحص الفرض السادس: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد الفكري وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة". ويرتبط به:

4-نتائج فحص الفرض السابع: والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط الشخصية D وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة".

ولاختبار الفرضين السادس والسابع تم إجراء اختبار "ت" وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (12):

الجدول (12) اختبارات والكشف عن الفروق في متوسطات الإجهاد النفسي ونمط الشخصية D تعزى لمتغير المراحل الدراسية

المتغير	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة المعنوية	حجم الأثر
الإجهاد النفسي	0.2	0.32	0.91	0.73	2.89	96	ماجستير
				0.70	2.75	25	دكتوراة
نمط الشخصية D	0.2	0.38	0.88	0.65	2.96	96	ماجستير
				0.65	2.83	25	دكتوراة

يتضح من الجدول أعلاه أنه كانت قيم اختبارات غير دالة إحصائياً عند (0.05) لكلا المقياسيين حيث لم تختلف درجات الإجهاد النفسي ونمط الشخصية D تبعاً للمرحلة الدراسية كما نلاحظ أن حجم الأثر أقل من (1.00) والذي بلغ (0.2) وبذلك لا يوجد أثر، وبذلك نرفض الفرض السادس والسابع ونقبل الفرض الصافي بعدم وجود فروق، وتفقق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة عبد المجيد والموسوي (2013) التي أظهرت عدم وجود فروق كبيرة بين تخصصات مختلفة في مستوى الإجهاد النفسي لعينة طلبة الدراسات العليا. من الممكن أن تكون هذه النتيجة ناجمة عن عدة عوامل، مثل تشابه طبيعة الضغوط الأكademية بين مرحلتي الماجستير والدكتوراه كدراسات عليا، وتشابه البيئة الأكademية لعينة الدراسة، وعلى الرغم من أن طلاب مرحلة الدكتوراه قد يواجهن مسؤوليات إضافية، إلا أن الدعم الأكademي المتاح لهم قد يسهم في تقليل الفروق في مستويات الإجهاد النفسي ونمط الشخصية D بين المرحلتين. هذا يشير إلى أن البيئة الأكademية المتشابهة والضغوط الأكademية تساهم في تحقيق مستويات متقاربة من الإجهاد النفسي ونمط الشخصية D.

4-نتائج فحص الفرض الثامن: والذي ينص على "يسهم الإجهاد النفسي في التنبؤ بنمط الشخصية D لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة"، تم استخدام اختبار الانحدار البسيط وكانت النتيجة كما يلي في الجدول (13):

الجدول (13) نتائج تحليل التباين والانحدار البسيط للإجهاد النفسي (متغير مستقل) كمنى نمط الشخصية D (متغير تابع)

معامل التحديد R^2	الدالة الاحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.20	0.000	30.40**	10.22	1	10.22	الانحدار
			0.34	119	40.01	الباقي
			120		50.24	الإجمالي
تحليل الانحدار						
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	قيمة الثابت	المتغير المستقل	
0.000	8.17	0.45	0.22	1.77	الثابت	
0.000	5.51		0.07	0.41	الإجهاد النفسي	
نمط الشخصية D						

*مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05)، **مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.01)

يتضح من الجدول (13) أن معامل التحديد ($R^2=0.20$) وهي قيم دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.01)، وهذا يدل أن ما نسبته 20% من التأثير كان من تأثير الإجهاد النفسي، كما نلاحظ أن قيم تحليل التباين والذي يمكن من التعرف على القوة التفسيرية للنموذج ككل عن طريق قيمة (ف) والتي بلغت (30.40) وذلك عند درجة احصائية أقل من (0.01) والتي حصلت على معنوية عالية مما يؤكد القوة التفسيرية المرتفعة لنموذج الانحدار الخطى إحصائياً، كما أن قيمة الثبات ومعاملات الانحدار ودلالتها الاحصائية للمتغير المستقل حيث يوجد علاقة معنوية إيجابية بين الإجهاد النفسي ونمط الشخصية D بقيمة ت بلغت (5.51) وهي دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.01) والتي بلغت (0.000) وقيمة بيتا بلغت (0.45)، وتدل النتيجة أنه كلما زاد الإجهاد النفسي زاد نمط الشخصية D، وبذلك نقبل الفرض الثامن، وبحسب اطلاع الباحثين على قواعد البيانات- لم توجد دراسات تجمع بين المتغيرين؛ ولكن تتفق هذه النتيجة بشكل جزئي- مع دراسة (Collins et.al, 2008) التي أشارت إلى أن طلاب الخدمة الاجتماعية الذين يواجهون إجهاداً فكرياً يعانون من تدني احترام الذات والإرهاق العاطفي، مما يدعم فرضية بأن الإجهاد النفسي يؤثر على الحالة النفسية والعاطفية بشكل سلبي، هذا يتواافق مع فكرة أن الإجهاد النفسي يزيد من الضغوط النفسية ويفؤد إلى ارتفاع مستوى نمط الشخصية D.

وتدعم الأطر النظرية المتعلقة بنمط الشخصية D والإجهاد الفكري أن الإجهاد يمكن أن يسهم في تطوير سمات الشخصية السلبية والانسحاب الاجتماعي لدى الأفراد، مما يعزز من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فوضي (2005) Denollet أن نمط الشخصية D يتكون من العاطفة السلبية والتثبيط الاجتماعي، ويفسر هذا إلى أن الإجهاد الفكري يمكن أن يسهم في التأثير بالتأثير بالعوامل النفسية والعاطفية للفرد.

وبناءً على ذلك، يشير ارتفاع مستوى الإجهاد الفكري إلى زيادة مستويات التوتر والضغط النفسي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى نمط الشخصية D وهذا يعزز نتيجة هذا الفرض بأن الإجهاد الفكري يسهم بالتنبؤ بنمط الشخصية D، مما يستدعي الاهتمام بتقديم الدعم النفسي للطلاب للحد من تأثيرات الإجهاد الفكري وتعزيز الصحة النفسية.

توصيات الدراسة ومقترناتها.

- توجيه أصحاب القرار في مجال العملية التعليمية إلى توفير مناهج وأنشطة تعليمية مهدفة إلى تقليل مستويات الإجهاد الفكري بين الطلاب، يمكن أن تشمل هذه المناهج تدريبات على إدارة الوقت، بالإضافة إلى جلسات توعية وورش عمل لتعزيز مهارات التكيف، مما يساعد الطلاب على التكيف مع الضغوط الأكademie بشكل أفضل وتحسين أدائهم الأكاديمي.
- إطلاق حملات توعية في الجامعات لتعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية وتأثيرها على الأداء الأكاديمي من قبل المختصين النفسيين، يمكن أن تتضمن هذه الحملات نشر المعلومات، وإقامة ندوات ومحاضرات توعوية.
- إجراء المزيد من الأبحاث المستقبلية لتحديد العوامل الأخرى التي قد تؤثر على الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D بين عينة الطلاب باختلاف المراحل الدراسية، نظرًا لأن عينة الدراسة الحالية كانت صغيرة نسبيًا، فمن المستحسن إجراء دراسات على عينات أكبر وأكثر تنوعًا للحصول على نتائج أكثر دقة وشموليّة.
- توجيه أصحاب القرار بإنشاء جلسات دورية تجمع بين الطالب والمعلم والمرشد الطلابي أو الأكاديمي كحلقة وصل لتعزيز التواصل وتقديم الدعم اللازم للطلاب، مما يساعد على تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي.
- كما تقترح إجراء دراسات مكملة لسد الفجوة البحثية في الموضوع وخصوصاً في الموضوعات التالية:
 - .1 تأثير التكنولوجيا الرقمية على مستويات الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D.
 - .2 تأثير الدعم الاجتماعي على مستوى الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D.
 - .3 فعالية برامج إرشادية في تقليل الإجهاد الفكري.
 - .4 تأثير العوامل الاقتصادية على الإجهاد الفكري ونمط الشخصية D.
 - .5 العلاقة بين الإجهاد البدني والفكري وأثرهما على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع بالعربية:

- الأبرط، نايف علي صالح، وبلال، حنان عبد الله أحمد. (2022). الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة البيضاء وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة البيضاء، 5(4). <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.490>
- أمين، رانيا كمال، يوسف حسن، محمد السيد عبد الرحمن السيد، والهادي، مروة السيد علي. (2017). سلوك ذوي النمط "D" وعلاقته باضطرابات الجهاز الدوري والهيضمي لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية-إكلينيكية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الرزاقية، الرزاقية. <http://search.mandumah.com/Record/1370404>
- بركات، رندة عودة، والزعبي، إسلام. (2024). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته ببنية صورة الجسم والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، 27(2)، 147-170. <http://search.mandumah.com/Record/1490686>
- حسن، نمير. (2006). الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية. مجلة كلية التربية، (2)، 392-457. <http://search.mandumah.com/Record/1161607>
- حلوي، باسم محمد عقيل، وصميلي، حسن بن إدريس عبده. (2021). الإجهاد الفكري وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى معلمي ومعلمات الطلاب ذوي الإعاقة بإدارة تعليم جازان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة جازان. <http://search.mandumah.com/Record/1324095>

- خليفة، فاطمة خليفة السيد، والتوني، سهير محمد. (2021). الاغتراب النفسي والإجهاد الأكاديمي وعلاقتها بالنسق القيمي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 8 (3)، 1-28. <https://search.mandumah.com/Record/1257093>
- الدرويش، محمود أحمد. (2018). مناهج البحث في العلوم الإنسانية. معرض المؤلفين العرب. <https://www.vision2030.gov.sa> (بيان تاريخ). رؤية 2030 المملكة العربية السعودية. تم الاسترجاع في 4 أبريل 2023 من <https://www.vision2030.gov.sa>
- رياض، سارة عاصم. (2018). الإجهاد الفكري في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. دراسات نفسية، 28 (4)، 783-831.
- السريج، تهاني أنور إسماعيل. (2021). الإجهاد الفكري وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 60 (2)، 217-240. <https://doi.org/10.36473/ujhss.v60i2.1575>
- شاطئ، عباس، ومنادي، فاطمة. (2020). الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا. جامعة ذي قار كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، 10 (4)، 342-389. <https://2u.pw/z9UXMHKI>
- الطائي، ايمان عبد الكريم. (2021). جائحة كورونا وانعكاساتها في الاجهاد الفكري: طلبة الدراسات العليا إنموذجاً. مجلة كلية التربية الأساسية، 27 (112)، 134-143. <https://search.mandumah.com/Record/1195823>
- عبد المجيد، نبيل عبد الغفور، والموسوى، قيس فاضل عباس. (2013). قياس الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 100 (100)، 191-241. <http://search.mandumah.com/Record/513662>
- قاسم، عبد المريد عبد الجابر محمد، ويعاني، إبراهيم بن عبد الجليل. (2021). نمط "د" في الشخصية لدى عينة إكلينيكية من مرضى الرهاب الاجتماعي وعينة غير إكلينيكية: دراسة ارتياطية ومقارنة. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، 7 (7)، 131-177. <https://2u.pw/urubqRtd>
- الكعبي، كاظم محسن كويطع محمد. (2021). مستوى الاجهاد الفكري لدى تدريسيي الجامعة وعلاقتها بال النوع والتخصص. مجلة أبحاث ميسان، 17 (34)، 108-135. <http://search.mandumah.com/Record/1291498>
- محمد، هبة مؤيد. (2015). الاجهاد الذهني وعلاقتها بالذاكرة قصيرة المدى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 46 (46)، 360-393. <https://search.mandumah.com/Record/727359>
- المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (2024). تعزيز الصحة النفسية في الجامعات ومراكز العناية بالطلاب. <https://ncmh.gov.sa> - تعزيز الصحة النفسية في الجامعات ومراكز العناية بالطلاب
- موسى، حنان يوسف. (2022). نمط الشخصية ذي وعلاقتها بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 150 (150)، 475-506. <http://search.mandumah.com/Record/1327380>
- هريدي، عادل محمد، وقلوبي، خالد محمد. (2014). علم نفس الشخصية: مدخل ونظريات (الطبعة الأولى). خوارزم العلمية.

ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Al-Shargie, F., Taresh, S. M., & Al-Ezzi, A. (2024). Mental fatigue and cognitive deficits management. *Brain Sciences*, 14(4), 316-319. <https://doi.org/10.3390/brainsci14040316>.
- Bee, H. L., & Bjorklund, B. R. (2004). *The journey of adulthood* (4th ed.). Pearson Education. 322-323.
- Coenen, J., Golsteijn, B. H. H., Stolp, T., & Tempelaar, D. (2021). Personality traits and academic performance: Correcting self-assessed traits with vignettes. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248629>
- Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2008). Social work students: Stress, support and well-being. *British Journal of Social Work*, 40(3), 963-982. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcn148>
- Denollet, J., Stanislas, U., Stroobant, N., Rombouts, H., Gillebert, T. C., & Brutsaert, D. L. (1996). Personality as an independent predictor of long-term mortality in patients with coronary heart disease. *The Lancet*, 347(8999), 417-421. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673696900070>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>

- Karim, E., Pavel, H. R., Nikanfar, S., Hebri, A., Roy, A., Nambiappan, H. R., Jaiswal, A., Wylie, G. R., & Makedon, F. (2022). Examining the landscape of cognitive fatigue detection: A comprehensive survey. *BMC Psychology*, (10), 139. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00706-6>
- Kazim, A. S., & Musa, H. Y. (2020). The effect of type D-personality on personality disorders: Cluster C personality. *Journal of Educational and Psychological Research*, 17(66), 683-716. University of Baghdad Educational and Psychological Research Center. <https://2u.pw/ss7tmTF5>
- Keech, J. J., Hagger, M. S., O'Callaghan, F. V., & Hamilton, K. (2018). The influence of university students' stress mindsets on health and performance outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046-1059. <https://doi.org/10.1093/abm/kay008>
- Kuh, G. D. (2009). The National Survey of Student Engagement: Conceptual and empirical foundations. *New Directions for Institutional Research*, 2009(141), 5-20. <https://doi.org/10.1002/ir.283>
- Kupper, N., & Denollet, J. (2014). Type D personality is associated with social anxiety in the general population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(3), 496-505, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10631036/>
- Li, Y., Sun, Z., & Zhang, W. (2020). The impact of mental fatigue on brain activity: A comparative study both in resting state and task state using EEG. *Journal of Brain Sciences*, 14(4), 316. <https://doi.org/10.3390/brainsci14040316>
- Martens, E. J., Pedersen, S. S., & Denollet, J. (2013). The impact of Type D personality on academic performance and well-being in students. *Journal of Applied Psychology*.
- Mols, F., & Denollet, J. (2010). Type D personality in the general population: A systematic review of health status, mechanisms of disease, and work related problems. *Health and Quality of Life Outcomes*, (8), 9, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20096129/>
- Mousa, H. Y. (2023). The relationship between perceived authoritarian parenting style and dependent personality disorder symptoms: The mediating effect of Type-D personality. *Mustansiriyah Journal of Arts*, 47(102), E39-E62. <https://2u.pw/gIQJFW2A>
- O'Dell, T. R., Masters, K. S., Spielmans, G. I., & Maisto, S. A. (2011). Type D personality and its association with adverse health outcomes: A meta-analytic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(3), 496-505.
- Perros, P., Vezekenyi Nagy, E., Papini, E., Abad-Madroñero, J., Lakwijk, P., Poots, A. J., Mols, F., & Hegedüs, L. (2024). Hypothyroidism and Type D personality: Results from E-MPATHY, a cross-sectional international online patient survey. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgae140,1-12>
- Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R., & Grillon, C. (2013). The impact of anxiety upon cognition: perspectives from human threat of shock studies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 203. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00203>
- Rybush, J., & Kodin, P. (1986). Adult Cognition and ageing Development changes in process knowing and thinking. Pergamon Press. 133. <https://2u.pw/RNVj3CBr>
- Spek, V., Nefs, G., Mommersteeg, P. M. C., Speight, J., Pouwer, F., & Denollet, J. (2018). Type D personality and social relations in adults with diabetes: Results from Diabetes MILES – The Netherlands. *Psychology & Health*, 33(10), 1288-1301. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1484843>
- Sumin, A. N., Prokashko, I. Y., & Shcheglova, A. V. (2024). The influence of personality type D and coping strategies on cognitive functioning in students. *Behavioral Sciences*, 14(5), 382. <https://doi.org/10.3390/bs14050382>
- Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>