

The Level of Perceived Stress and its Relationship with Non-Suicidal Self-Harm among Jordanian University Students

Subheyah Faisal Al Najjar*
Prof. Ahmed A. Al-Shraifin** 

Received 10/11/2024

Accepted 29/12/2024

Abstract:

The study aimed to explore the level of perceived stress and its relationship to non-suicidal self-harm among Jordanian university students. The study sample included 900 male and female students from Jordanian universities. To achieve the study objectives, two self-report scales were used: the Perceived Stress Scale prepared by Cohen and Williamson (1988), and a Non-Suicidal Self-Harm Scale, developed specifically for this study. The results showed that the level of non-suicidal self-harm was low, while the level of perceived stress was medium. The results showed a strong positive correlation between perceived stress and non-suicidal self-harm.

Keyword: Perceived stress, Non-suicidal self-harm, Students, Jordanian universities.

Jordan\ Subheiaalnajjar@gmail.com *

<https://orcid.org/0000-0003-0617-5998>  **

Faculty of Educational Sciences\ Yarmouk University\ Jordan\ al-shreffin@yahoo.com



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

مستوى الإجهاد المتصور وعلاقته بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية

صبحيه فيصل النجار*

أ.د. أحمد عبدالله الشرفين**

ملخص:

هدفت الدراسة إلى استكشاف مستوى الإجهاد المتصور وعلاقته بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية. شملت عينة الدراسة 900 طالب وطالبة من الجامعات الأردنية ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياسين للتقرير الذاتي: مقياس الإجهاد المتصور الذي أعده كوهين وويليمسون (Cohen & Williamson, 1988)، ومقياس إيذاء الذات غير الانتحاري، قام الباحثان بتطويره خصيصاً لهذه الدراسة. أظهرت النتائج أن مستوى إيذاء الذات غير الانتحاري كان منخفضاً، بينما كان مستوى الإجهاد المتصور متوسطاً، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد المتصور، إيذاء الذات غير الانتحاري، الطلبة، الجامعات الأردنية.

* الأردن/ Subheiaalnajar@gmail.com

** كلية العلوم التربوية/ جامعة اليرموك/ الأردن / al-shreffin@yahoo.com

المقدمة والخلفية النظرية

تُعد الجامعة مؤسسة اجتماعية طورها المجتمع لهدف أساسي هو خدمته، وهي تُمثل مجتمعًا علميًا يهتم بالبحث عن الحقيقة، وإن وظائفها الأساسية تتمثل في البحث العلمي وخدمة المجتمع، وتنمية أفراد وطاقتهم وموارده البشرية، والحفاظ على الثقافة والهوية الوطنية، ونشر الحوار والتعايش السلمي وتعميقها بين طلبتها خدمة لأمن المجتمع ورفاهيته واستقراره وتقديمه.

إذ تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد، إذ ينطوي الانتقال إليها على عديد من التطورات في شخصيته، ومقدرته، واتجاهاته، ومفهومه لذاته، وذلك بالتزامن مع التغيرات في محيطه الاجتماعي ودوره الأسري، والتحديات الأكاديمية المختلفة، فضلاً عن الانشغال بالمستقبل المهني ومتطلباته (Ningthoujam et al., 2021). تواكب تلك التغيرات ضغوطاً عديدة يمكن أن تدفع الطلبة، إلى جانب التوقعات المتزايدة للنجاح، إلى إيذاء أنفسهم كآلية للتكيف (Knipe et al., 2020).

تشكل بعض آليات التكيف مصدر قلق للمتخصصين في الصحة النفسية، لما لها من عواقب وخيمة على الفرد والمجتمع، على الرغم من تحقيقها لراحة فورية تشجع على تكرارها (Woodley et al., 2021). فعندما يلجأ الطالب لإيذاء نفسه كوسيلة للتكيف دون نية للانتحار، قد يكون ذلك محاولة للتهرب من المسؤولية، أو جذب انتباه الآخرين، أو مقاومة الرغبة في الانتحار، أو الحصول على دعم الآخرين، أو عقاب الذات، أو مواجهة التفكك بطرق سلبية (Rahman et al., 2021).

وأشار نورنده وآخرون (Nurendah et al., 2023) إلى أن دوافع إيذاء الذات لدى طلبة الجامعات قد تتمثل في التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب، أو التوتر، أو لتنظيم المشاعر، أو العقاب الذاتي، أو البحث عن الإحساس، أو كآليات مقاومة الانفصال. ويرجع الاهتمام النفسي بسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري إلى المحلل النفسي كارل مينينجر (Karl Menninger) في ثلاثينيات القرن الماضي، الذي استخدم مصطلح "تشويه الذات" (Self-mutilation) ليصف تلك الأفعال بأنها شكل من أشكال "الانتحار الواهن" (Attenuated suicide) (Chaney, 2017).

وعرف النظام الدولي لتصنيف الأمراض (ICD-10-PC, 2013) هذا السلوك بأنه السبب الرئيس لدخول الأفراد إلى المستشفيات والطوارئ نتيجة حوادث إيذاء الذات غير الانتحاري، والتي تتضمن الإفراط في الجرعات، أو جرح الذات، أو غيرها من أشكال الإيذاء المتعمد. وتم تعريف

إيذاء الذات غير الانتحاري (Non-suicidal self-harm) بأنه سلوك غير مقبول اجتماعيًا، يتمثل في تعمد الفرد إلحاق الضرر بجسده دون نية للانتحار، بهدف التخفيف من التوتر والضغط والألم النفسي الذي يعاني منه، ويشمل هذا السلوك جرح الجلد، وحرقه، وإحداث ندبات فيه (Gratz, 2001).

ولسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري عدة مظاهر، من بينها ما أشار إليه لوستيج وآخرون (Lustig et al., 2021)، مثل جرح الجلد والأوعية الدموية والعضلات باستخدام أدوات حادة، أو الغوص في المياه العميقة دون معرفة مبادئ السباحة، أو العبث بالكهرباء، أو ضرب الجسد أو الوجه، أو حرق أو تشويه أجزاء من الجسم، أو تشويه الشعر والأظافر، أو محاولة بتر أجزاء من الجسم كالأصابع، أو تقب الأذن، أو رسم الوشم، أو إهمال الصحة الجسدية، أو التدخين، أو تناول العقاقير، أو الامتناع عن الطعام.

ويُعد الإجهاد المتصور أحد العوامل الرئيسية التي قد تدفع الطلبة إلى تبني هذا السلوك، إذ يعكس مستوى الضغوط التي يشعرون بها في حياتهم اليومية (Wilcox et al., 2012)، ويعود مفهوم الإجهاد المتصور (Perceived Stress) إلى أعمال لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) في أواخر القرن العشرين، في كتابهما الرائد "الإجهاد والتكيف" الذي نشر عام 1984 (Lazarus & Folkman, 1984). وقد عرفه سيلبي (Seley, 1994) بأنه: "كل رد فعل غير محدد يعده الجسم إزاء أي مطلب".

ووصف لازاروس (Lazarus, 1984) الإجهاد المتصور بأربعة خصائص: أن مصدره داخلي أو خارجي، وله تأثير سلبي في العقل والجسم، ويمكن التكيف معه من خلال استراتيجيات التكيف بين العقل والجسم، وهو نظام معقد من التأثيرات في العقل والجسم، ويعرف غالبًا باسم "رد فعل الإجهاد المتصور". ويعد الإجهاد المتصور مكونًا أساسيًا في تشخيص الأمراض النفسية، كما أنه يمثل رد فعل (استجابة) لحدث معين نتيجة إدراك الفرد له، والذي قد يُعد محفزًا لشخص آخر. تكون ردود الفعل على الإجهاد المتصور نفسية وفسولوجية (Everly et al., 2017).

يرتبط مفهوم الإجهاد المتصور ارتباطًا إيجابيًا مع إيذاء الذات غير الانتحاري؛ إذ قد يؤدي ارتفاع مستوى الإجهاد المتصور إلى قيام الفرد بسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري، والتي غالبًا ما تستخدم كآلية للتكيف مع الاضطرابات الانفعالية (Adrian et al., 2011).

ويترتب على الإجهاد المتصور آثار سلبية كبيرة، منها: الأعراض النفسجسمية

(Psychosomatic) مثل مشكلات الهضم أو القلب. وهناك تقارير طبية في الولايات المتحدة تشير إلى أن 75% من المشكلات الصحية مرتبطة بالإجهاد المتصور (Canboy et al., 2023). تشمل الآثار النفسية انفعالات مثل الوسواس القهري والاكتئاب والعجز، وآثارًا معرفية مثل ضعف الانتباه، واضطراب الذاكرة، وصعوبة التركيز، وزيادة الأخطاء. أما الآثار السلوكية، فتتضمن اضطرابات الكلام، والتغذية، والنوم، والعزلة الاجتماعية (Graves et al., 2021).

الدراسات السابقة

اشتملت الأعمال البحثية عددا من الدراسات التي سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري. كدراسة مولر وكلاين (Mueller & Klein, 2020) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد المتصور والمرونة النفسية وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات، تكونت عينة الدراسة من (800) طالب وطالبة من ألمانيا، وأظهرت الدراسة أن الطلبة الذين لديهم مرونة نفسية مرتفعة أقل عرضة للإجهاد المتصور وسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري.

وقام لي وهاريس (Lee & Harris, 2020) بإجراء دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات في كندا، وتكونت عينة الدراسة من (700) طالب وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة أن الإجهاد المتصور كان يرتبط بزيادة في سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري.

وأجرى سميث وجونسون (Smith & Joshen, 2019) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير الإجهاد المتصور على تنظيم العواطف وعلاقته بإيذاء الذات غير الانتحاري، تكونت عينة الدراسة من (450) طالب وطالبة من الولايات المتحدة، وأشارت الدراسة إلى أن الإجهاد المتصور مرتبطا بمشكلات في تنظيم العواطف مما أسهم في زيادة سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري.

وكذلك براون وميلر (Brown & Miller, 2019) اللذان قاما بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري، لدى طلبة الجامعات في الولايات المتحدة، وتكونت عينة الدراسة (500) طالب وطالبة وأظهرت الدراسة أن الإجهاد المتصور كان مرتبطًا بشكل كبير مع إيذاء الذات غير الانتحاري.

كما أجرى مانزو وآخرون (Mainzo et al., 2019) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري في عينة سريرية، وتكونت عينة الدراسة (102) من

المرضى الذي كانوا يتلقون العلاج من الاضطرابات النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المشاركين الذي أبلغوا عن تعرضهم لمستويات مرتفعة من الإجهاد المتصور أكثر عرضة للقيام بإيذاء الذات غير الانتحاري.

وقام تايلور و ويلسون (Taylor & Wilson,2018) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات التأقلم، والاجهاد المتصور، وإيذاء الذات غير الانتحاري، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من استراليا، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجيات التأقلم السلبية مرتبطة بارتفاع مستويات إيذاء الذات غير الانتحاري بين الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الاجهاد المتصور.

تشير الدراسات السابقة إلى وجود دليل واضح على العلاقات المباشرة الموجبة بين متغيري الدراسة، مما يعكس أهمية التفاعل بينهما كأساس للدراسة الحالية، مع غياب الإسهامات البحثية العربية في الموضوع. كما أظهرت الثغرات في المعرفة السابقة؛ إذ لم تقدم الدراسات منهجياتها ومتغيراتها صورة شاملة لطبيعة واتجاه التأثير بين المتغيرات، واكتفت بالافتراض أن العلاقة طردية مباشرة بين إيذاء الذات غير الانتحاري والإجهاد المتصور.

وتتميز هذه الدراسة عن سابقتها بحجم وطبيعة العينة التي سوف تطبق عليها أداة الدراسة والمتمثلة في طلبة الجامعات الأردنية، إذ أنه وفي حدود علم الباحثين لا توجد دراسة في البيئة العربية والأجنبية بحثت في المتغيرات مجتمعة على مجتمع هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

يُعد إيذاء الذات غير الانتحاري مصدر قلق متزايد بين طلبة الجامعات، ويرتبط بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية والشخصية في هذه المرحلة الحاسمة. وعند مواجهة صعوبات في التكيف مع هذه الضغوط قد يلجأ الطلبة إلى سلوك إيذاء الذات كآلية غير صحية للتكيف (Baetens et al., 2019). تتزايد مستويات الإجهاد المتصور بين الطلبة بسبب العبء الأكاديمي، والانتقال من المراهقة إلى البلوغ، والضغوط المالية. وتسهم التغيرات النمائية، مثل البحث عن الهوية، في ارتفاع مستويات الإجهاد، والذي قد ينعكس في سلوك إيذاء الذات، مثل جرح الجلد أو حرقه أو طعنه بأداة حادة (Heath et al., 2016).

وعلى الرغم من تناول عديد من الدراسات الأجنبية لموضوع الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري، مثل دراسة مولر وكلاين (Mueller & Klein, 2020) ودراسة تايلور وويلسون

(Taylor & Wilson, 2018)، إلا أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية، مما يثير الحاجة إلى دراسة هذه الظاهرة في السياق المحلي، كما أن العلاقة بين هذه المتغيرات غير واضحة بشكل كاف، خاصة في ظل التغيرات السريعة التي تشهدها الحياة الجامعية من حيث الضغوط الأكاديمية و والاجتماعية.

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين مستوى الإجهاد المتصور وسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية، وتسعى للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما مستوى إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
- السؤال الثاني: ما مستوى الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
- السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية، وبيان العلاقة بين الأجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري.

أهمية الدراسة

تنقسم أهمية الدراسة إلى الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية، وهي على النحو الآتي:

الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية في إثراء الأدبيات النفسية وتوفير معلومات تساعد الباحثين في فهم العوامل المؤدية إلى إيذاء الذات غير الانتحاري، كما تُسهم في تعزيز المعرفة النظرية حول كيفية تأثير الإجهاد المتصور على إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية، فضلاً عن توسيع فهم العلاقة بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري، والتمهيد إلى إجراء مزيد من البحوث والدراسات العلمية المشابهة في السياق ذاته.

الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية أن تسهم النتائج في بناء برامج علاجية لطلبة الجامعات للحد من سلوك إيذاء الذات عبر التحكم في مستويات الإجهاد، وتنفيذ إجراءات وقائية، فضلاً عن الاستفادة من نتائج الدراسة وتوصياتها لإجراء دراسات لاحقة تُغطي متغيرات أخرى لم يتم تناولها،

كما توفر هذه الدراسة أساساً لتطوير برامج علاجية مخصصة في تحسين مستوى الإجهاد المتصور، وتقديم استراتيجيات عملية للتعامل مع محفزات إيذاء الذات غير الانتحاري.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

فيما يأتي عرض لتعريف مفاهيم الدراسة من الناحيتين الاصطلاحية والإجرائية، وهي على النحو الآتي:

- **إيذاء الذات غير الانتحاري (Non-Suicidal self-harm):** سلوك غير مقبول اجتماعياً يتمثل في تعمد الفرد إلحاق الضرر في جسده دون وجود نية للانتحار، وذلك بهدف التخفيف من التوتر والضغط والألم النفسي الذي يشعر به، ويتضمن هذا السلوك جرح الجلد، وحرقة وإحداث الندبات فيه (Gratz, 2001: 7). ويعرف إيذاء الذات غير الانتحاري إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري.
- **الإجهاد المتصور (Perceived Stress):** الدرجة التي يتم بها تقييم المواقف في حياة الفرد على أنها مرهقة، وطريقة الاستجابة لها ومدى التأثير بها (Cohen et al., 1983: 31). ويعرف الإجهاد المتصور إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإجهاد المتصور.
- **طلبة الجامعات الأردنية:** هم أفراد يتابعون دروسهم في جميع الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، بعد اجتيازهم مراحل تعلم سابقة أدنى من هذه المرحلة، بحثاً عن العلم والتقدم، وتحقيقاً لطموحاتهم وتطلعاتهم المستقبلية.

حدود ومحدداتها الدراسة

- **الحدود الموضوعية:** تمثلت في مستوى الإجهاد المتصور وعلاقته بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية.
- **الحدود البشرية:** تمثلت في طلبة الجامعات الأردنية.
- **الحدود الزمانية:** تم تنفيذ الدراسة خلال الفصل الثاني للعام 2023-2024م.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة في الجامعات الأردنية.

وتتحدد محددات الدراسة في إمكانية تعميم نتائج الدراسة الحالية تبعاً لمجتمع الدراسة وعينتها (جميع طلبة الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة) ومفاهيم الدراسة، وخصائص الأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

إجراءات الدراسة ومنهجيتها**منهج الدراسة**

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الأردنية المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2024/2023، والبالغ عددهم 225,568 طالب و طالبة، وفقاً لإحصائيات وحدات القبول والتسجيل في الجامعات الأردنية.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من 900 طالب وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2024/2023. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أداتا الدراسة**أولاً: مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري**

للكشف عن مستوى إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية؛ تم تطوير مقياس لهذه الغاية، بعد الرجوع الى المقاييس والدراسات ذات الصلة ومن أبرزها: دراسة كريتز (Cratz, 2001)، ودراسة كلونسكي (Klonsky, 2007) ودراسة جلونسكي وجليين (Kalonsky & Glenn, 2009)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (20) فقرة.

دلالات صدق المقياس وثباته**دلالات الصدق الظاهري**

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ من خلال عرضه بصورته الأولية، على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي العاملين في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أُجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة لبعض الفقرات، وحذف فقرة (20)، وقد تم اعتماد معيار (80%) لقبول الفقرة أو استبعادها، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم مكوناً من (19) فقرة.

دلالات الصدق العاملي للمقياس

للتحقق من الصدق العاملي للمقياس؛ تم تجريبه تجريباً أولياً في صورته شبه النهائية على عينة استطلاعية تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، تألفت من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، ثم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لفقرات المقياس بطريقة المكونات الأساسية ذي التدوير المتعامد بطريقة (Varimax) للمقياس، ويبين الجدول (1) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي.

الجدول 1: نتائج التحليل العاملي لفقرات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري

العامل	الجنور الكامنة	
	قيمة الجذر الكامن	التباين المفسر %
1	8.376	44.083

يتضح من الجدول (1) ان التحليل العاملي الاستكشافي أفرز عاملاً واحداً جذره الكامن أكبر من واحد بنسبة تباين مفسر بلغت (44.083%). كما تم حساب معاملات تشبع فقرات المقياس على العامل المستطص، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول 2: قيم تشبعات فقرات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري على العوامل في التحليل العاملي

الاستكشافي

رقم الفقرة	العامل الأول	رقم الفقرة	العامل الأول	رقم الفقرة	العامل الأول
1	0.585	8	0.655	15	0.691
2	0.580	9	0.678	16	0.644
3	0.601	10	0.713	17	0.673
4	0.655	11	0.700	18	0.616
5	0.690	12	0.680	19	0.636
6	0.694	13	0.719		
7	0.694	14	0.688		

يتبين من الجدول (2) أن فقرات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري قد تشبعت بتشبعات تزيد عن (0.40) ضمن العامل الذي تتبع له؛ وفي ضوء هذه النتائج؛ لم يتم حذف اي فقرة من المقياس؛ وأصبح مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري يتكون من (19) فقرة تقيس عامل واحد فقط.

دلالات صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء؛ من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب دلالات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس،

كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول 3: قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.54	6	0.65	11	0.52	16	0.60
2	0.43	7	0.65	12	0.63	17	0.70
3	0.56	8	0.61	13	0.75	18	0.57
4	0.61	9	0.63	14	0.64	19	0.59
5	0.64	10	0.67	15	0.64		

يتضح من الجدول (3) أنّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية عليه قد تراوحت بين (0.43 - 0.75)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.30)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار هيتي (Hattie, 1985)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.30)؛ وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (19) فقرة.

دلالات ثبات مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس إيذاء الذات غير الانتحاري؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، إذ بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.84)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس (0.87)، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري

تكون مقياس إيذاء الذات غير الانتحاري بصورته النهائية من (19) فقرة، يُستجاب عليها وفق تدرج ليكرت الخماسي الذي يشتمل البدائل الآتية: (موافق جدًا، وتعطى درجة واحدة، موافق وتعطى درجتين، محايد وتعطى 3 درجات، غير موافق وتعطى 4 درجات، غير موافق جدًا وتعطى 5 درجات)، علماً بأن جميع الفقرات كانت ذات اتجاه سالب، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة؛ تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من

الحد الأعلى (4 = 5-1)، ثم تقسيمه على (3) (3.67 = 4 ÷ 3)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: منخفض (أقل من 2.34)، متوسط (2.34-3.67)، مرتفع (أكثر من 3.67).

ثانياً: مقياس الاجهاد المتصور (PSS10\ Perceived Stress Scale)

للكشف عن مستوى الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعات الأردنية، استخدم في الدراسة مقياس الاجهاد المتصور الذي أعده كوهين وويليامسون (Cohen & Williamson, 1988)، والمستخدم في دراسة سميث وايمرسون (Smith & Emerson, 2014)، بعد ترجمته الى اللغة العربية وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (10) فقرات، موزعة على بُعدين هما: الضيق العام (General Distress)، والمقدرة على التكيف (Ability-to-Cope).

دلالات صدق مقياس الاجهاد المتصور وثباته بصورته الأصلية

قام سميث وايمرسون (Smith & Emerson, 2014) بالتحقق من دلالات صدق المقياس من خلال اجراء التحليل العاملي لفقرات المقياس الذي أظهر تكون المقياس من عاملين هما: الضيق العام، المقدرة على التكيف، كما قام سميث وايمرسون (Smith & Emerson, 2014) بالتحقق من دلالات ثبات المقياس من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس باستخدام طريقة (كرونباخ الفا) والذي تراوحت قيمه لأبعاد المقياس بين (0.84-0.85) وبلغت للمقياس ككل (0.86). مما يشير الى تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة ومناسبة لاستخدامه في الدراسة الحالية.

دلالات صدق المقياس وثباته

دلالات الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، من خلال ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، ثم إجراء المطابقة بين الترجمتين للتأكد من سلامة الترجمة، ثم تم عرض الصورة المعربة الأولى، على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي العاملين في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بتعديل الصياغة لبعض الفقرات وتعديل مسمى البعد الثاني ليصبح (عدم المقدرة على التكيف). وقد تم اعتماد معيار (80%)

لقبول الفقرة أو استبعادها، وبذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (10) فقرات، موزعة على بُعدين هما: الضيق العام وتقيسه الفقرات (1-6)، وعدم المقدرة على التكيف وتقيسها الفقرات (7-10).

دلالات صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء؛ من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب دلالات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة على البُعد الذي تتبع له والدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول 4: قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاجهاد المتصور وبين الدرجة على البُعد الذي تتبع له والدرجة الكلية على المقياس.

الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:	
	الدرجة الكلية	البُعد		الدرجة الكلية	البُعد		الدرجة الكلية	البُعد
1	0.72	0.59	5	0.61	0.50	9	0.53	0.39
2	0.60	0.47	6	0.65	0.50	10	0.63	0.50
3	0.59	0.45	7	0.60	0.47			
4	0.65	0.43	8	0.57	0.42			

يتضح من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (-0.53) مع أبعادها وبين (0.39-0.59) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.30)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتُعَدُّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار هيتي (Hattie, 1985)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عن (0.30)؛ وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (10) فقرات، موزعة على بُعدين.

دلالات ثبات مقياس الإجهاد المتصور

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات إعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول 5: قيم معاملات ثبات الإعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاجتهاد المتصور وأبعاده

المقياس وأبعاده	ثبات الإعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الضيق العام	0.83	0.78	6
عدم المقدرة على التكيف	0.79	0.73	4
المقياس ككل	0.84		10

يتضح من الجدول (5) أن ثبات الإعادة للمقياس ككل بلغ (0.84)، وتراوحت قيم ثبات الإعادة لأبعاده بين (0.79 - 0.83)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.81)، وتراوحت قيم ثبات الاتساق الداخلي لأبعاده بين (0.73 - 0.78)، وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الاجتهاد المتصور

تكون مقياس الاجتهاد المتصور بصورته النهائية من (10) فقرات موزعة على بُعدين، يُستجاب عليها وفق تدرج ليكرت الخماسي الذي يشتمل البدائل الآتية: (موافق جداً، وتعطى 5 درجات، موافق وتعطى 4 درجات، محايد وتعطى 3 درجات، غير موافق وتعطى درجتين، غير موافق جداً وتعطى درجة واحدة)، في الفقرات ذات الاتجاه الموجب، ويعكس التدرج في الفقرات سالبة الاتجاه وهي (7،8،9،10)، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة؛ تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى (4 = 5-1)، ثم تقسيمه على (3) (3.33 = 4 ÷ 3)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: منخفض (أقل من 2.34)، متوسط (2.34-3.67)، مرتفع (أكثر من 3.67).

إجراءات الدراسة

قام الباحثان بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف الدراسة، وهي:

1. الاطلاع إلى الأدب النظري من الدراسات والأبحاث المنشورة وأدواتها للاستفادة منها في تحديد مشكلة الدراسة، وأسئلتها، وأهدافها، ومتغيراتها، وأدواتها.
2. تطوير أدوات الدراسة في صورتها الأولية.
3. التحقق من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة في صورتها الأولية.
4. تحديد مجتمع الدراسة المتمثل بجميع طلبة الجامعات الأردنية المسجلين في الفصل الثاني من العام الدراسي من العام الدراسي 2023/2024، وأخذ عينة ممثلة له بالطريقة العشوائية لتطبيق أدوات الدراسة عليها.

5. التحقق من دلالات الصدق والثبات لأدوات الدراسة في صورتها النهائية.
6. توزيع أداتي الدراسة على العينة بصورة الكترونية؛ بعد تحويلهما الى نموذج استجابة الكتروني باستخدام نماذج (google forms)، وتوزيعها عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
7. ادخال استجابات افراد عينة الدراسة الى برنامج (SPSS) لاستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة التي تم طرحها، والوصول إلى النتائج وتفسيرها وطرح توصيات بناءً على ذلك.

المعالجات الإحصائية

- تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:
- للإجابة عن السؤال الأول للدراسة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيذاء الذات غير الانتحاري.
 - للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجهاد المتصور بأبعاده الفرعية (الضيق العام، وعدم المقدرة على التكيف).
 - للإجابة عن السؤال الثالث للدراسة؛ تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

- عرض في هذا الجزء نتائج الدراسة، لبيان علاقة الإجهاد المتصور بإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات غير الأردنية، مع مناقشة هذه النتائج.
- نتائج السؤال الأول: "ما مستوى إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيذاء الذات غير الانتحاري (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو في الجدول (6).

الجدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإيذاء الذات غير الانتحاري (ككل)

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السمة
منخفض	0.63	2.05	إيذاء الذات غير الانتحاري (ككل)

يبين الجدول (6) أن مستوى إيذاء الذات غير الانتحاري (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة جاء منخفضاً، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدة عوامل منها، زيادة الوعي والتعليم، إذ أن هناك وعياً متزايداً حول قضايا الصحة النفسية، بما في (الندوات والمحاضرات التوعوية والارشادية) التي

تتمحور حول مخاطر سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري وعواقبه، كما تُعزى هذه النتيجة إلى ارتفاع مستوى الدعم الأسري والاجتماعي المُقدم للطلبة وهذا يُشعرهم بأنهم غير وحيدين، فضلاً عن مشاركتهم في الأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية والدينية وهذا يوفر لهم فرصة لتفريغ الطاقات بشكل إيجابي، وتعمل الجامعة على توفير دورات تدريبية مجانية لطلبتها خاصة في كيفية إدارة المشاعر والتعامل مع الأزمات، كما وتُسهّم البرامج التعليمية التي تركز على التنظيم الانفعالي في تقليل سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري لدى الطلبة (Franklin et al., 2016; Kiekens et al., 2017). فضلاً عن التغيرات الثقافية والمجتمعية، فقد تغيرت المواقف المجتمعية تجاه الصحة النفسية وتقليل الوصمة المرتبطة بطلب المساعدة، وتوفير شبكات الدعم عبر الإنترنت، ومنصات الصحة النفسية الداعمة للطلبة، تشجع هذه العوامل الطلبة على طلب الدعم مبكراً مما يقلل من احتمالية إيذاء الذات غير الانتحاري لدى الطلبة (Gonzales & Bergstrom, 2020).

نتائج السؤال الثاني: " ما مستوى الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعات الأردنية؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاجهاد المتصور وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد الاجهاد المتصور تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو في الجدول (7).

الجدول 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاجهاد المتصور وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	الاجهاد المتصور وأبعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الضيق العام	3.28	0.74	متوسط
2	عدم المقدرة على التكيف	3.23	0.83	متوسط
	الاجهاد المتصور (ككل)	3.25	0.74	متوسط

يبين الجدول (7) أنّ مستوى الاجهاد المتصور (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات الأردنية كان متوسطاً، وجاءت أبعاد المقياس (الضيق العام، وعدم المقدرة على التكيف) في المستوى المتوسط؛ إذ جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: الضيق العام في الرتبة الأولى، تلاه عدم المقدرة على التكيف في الرتبة الثانية والأخيرة، ويمكن تفسير ذلك إلى الضغوط الأكاديمية إذ يواجه طلبة الجامعات الأردنية، مثل نظرائهم في عديد من الجامعات الأخرى، ضغوطاً أكاديمية كبيرة، وتتمثل هذه الضغوط في ضعف مهارات التواصل المعرفي لمفردات موادهم الدراسية، فضلاً عن عدم تمتعهم بمهارات تواصل اجتماعي جيدة داخل الحرم الجامعي وتتحيزهم عن المشاركة في

الأنشطة الاجتماعية، ويسبب ذلك لهم ضغوطاً انفعالية فضلاً عن الضغوط التي يواجهونها في حياتهم، ويُمكن أن يكون مستوى الإجهاد المتصور متوسطاً نتيجة للموازنة بين المسؤوليات الأكاديمية والحياة الشخصية والاجتماعية لدى الطلبة، وكذلك امتلاك الطلبة بعض استراتيجيات التكيف مع البيئة المحيطة، ففي حين قد يستخدم بعض الطلبة استراتيجيات فعّالة لإدارة التوتر والقلق والاجهاد، قد يواجه آخرون صعوبة في ذلك، مما يؤدي إلى مستوى متوسط من الاجهاد المتصور لدى الطلبة (Misra & McKean, 2000). واختلفت هذه النتيجة مع دراسة مانزو وآخرون (Mainzo et al., 2019) إذ أشارت إلى ارتفاع مستوى الإجهاد المتصور.

نتائج السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات الأردنية؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات غير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو مبين في الجدول (8).

الجدول 8: معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Coefficient) بين الإجهاد المتصور وإيذاء الذات

غير الانتحاري لدى أفراد عينة الدراسة

الإجهاد المتصور (ككل)		المتغير
0.645*	حجم العلاقة	إيذاء الذات غير الانتحاري
قوية	مستوى العلاقة **	

* دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** تصنيفات قوة العلاقة الارتباطية (Roflin & Zulvia, 2021): ضعيفة جداً (0.00-0.20)، ضعيفة (0.21-0.40)، متوسطة (0.41-0.60)، قوية (0.61-0.80)، قوية جداً (0.81-0.99)، علاقة تامة (1.00).

يتضح من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الاجهاد المتصور (ككل) وإيذاء الذات غير الانتحاري بلغت قيمتها (0.645). ويمكن تفسير ذلك إلى أن ارتفاع مستوى الإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعات يمكن أن يدفع الطلبة إلى القيام بسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري، غالباً ما يقوم طلبة الجامعات بهذا السلوك لتخفيف الانفعالات السلبية، أو صرف الانتباه عن الأفكار السيئة والخبرات المؤلمة، والضغوط الأكاديمية والتحديات الاجتماعية و المخاوف المالية، كما يلجأ الطلبة إلى ذلك لتخفيف من المشاعر السلبية والتوتر والقلق والاكتئاب، ويمكن عزوها إلى عدم معرفة الطلبة باستراتيجيات التأقلم والتكيف الفعّالة، مما يدفعهم إلى التوجه نحو إيذاء الذات كوسيلة مؤقتة لمواجهة التحديات على اختلاف مصادرها.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة التي أجراها ليو وميلر (Liu & Miller, 2014) أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الاجهاد المتصور هم أكثر عرضة للقيام بسلوك إيذاء الذات غير الانتحاري.

التوصيات

- خلصت الدراسة بعد تحليل النتائج ومناقشتها إلى مجموعة من التوصيات على النحو الآتي:
- محاولة الالتفات لفئة الطلبة الجامعيين، عن طريق البحث والدراسة، ومحاولة وضع خطة استراتيجية لتعزيز الصحة والسلامة النفسية لديهم.
 - تطوير استراتيجيات وقائية تهدف إلى تقليل الاجهاد المتصور والضغط قبل أن تتفاقم وتؤدي إلى سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري لدى طلبة الجامعات، مثل توفير خطوط ساخنة للمساعدة النفسية.
 - إجراء مزيد من الأبحاث المستقبلية لفهم العلاقة بين الاجهاد المتصور وإيذاء غير الانتحاري بشكل أعمق، خصوصًا في المراحل العمرية المختلفة.

References

- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of experimental child psychology*, 110 (2), 171-197.
- Baetens, I., Claes, L., Willem, L., Muehlenkamp, J., & Griffith, J. W. (2019). Non-suicidal self-injury in adolescence: A longitudinal study of the relationship with parental support and peer support. *Journal of Adolescence*, 73, 120-130.
- Brown, A. M., & Miller, W. L. (2019). Perceived stress, nonsuicidal self-injury, and coping strategies among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(1), 54-72.
- Canboy, B., Tillou, C., Barzantny, C., Güçlü, B., & Benichoux, F. (2023). The impact of perceived organizational support on work meaningfulness, engagement, and perceived stress in France. *European Management Journal*, 41(1), 90-100.
- Chai, C. W., Lee, H. S., & Lee, C. H. (2020). Examining the role of resilience and support in stress levels across disciplines. *International Journal of Educational Research*, 103, 101586.
- Chaney, D., Touzani, M., & Ben Slimane, K. (2017). Marketing to the (new) generations: summary and perspectives. *Journal of Strategic*

- Marketing*, 25(3), 179-189.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–68). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2022). College life and stress: The burden of early academic challenges. *Journal of Higher Education*, 93(4), 687-702.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396.
- Everly, M. J., Briley, K. P., Haisch, C. E., Dieplinger, G., Bolin, P., Kendrick, S. A., & Rebellato, L. M. (2017). Racial differences in incident de novo donor-specific anti-HLA antibody among primary renal allograft recipients: results from a single center cohort study. *Transplant International*, 30(6), 566-578.
- Franklin, J., Serra-Diaz, J. M., Syphard, A. D., & Regan, H. M. (2016). Global change and terrestrial plant community dynamics. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113 (14), 3725-3734.
- Gonzales, A. H., & Bergstrom, L. (2020). Adolescent non-suicidal self-injury (NSSI) interventions. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 33 (2), 73-80.
- Gratz, K.L. (2001) Measurement of deliberate self-harm: preliminary data on the deliberate self-harm inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23 (4), 253-263.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16 (8), 5-6.
- Hattie, J. (1985). Methodology review: Assessing unidimensionality of tests and Itens. *Applied psychological measurement*, 9 (2), 139-164.
- Heath, N. L., Toste, J. R., & Beettam, E. (2016). Non-suicidal self-injury among university students: Prospective links to coping styles and emotion regulation. *Psychiatry Research*, 236, 79-82.
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., ... & Whitlock, J. (2017). What predicts ongoing nonsuicidal self-injury? A comparison between persistent and ceased self-injury in emerging adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 205 (10), 762-770.

- Klonsky, E. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27 (1), 226-239.
- Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 31, 215-219.
- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1501-1508.
- Knipe, D., Evans, H., Marchant, A., Gunnell, D., & John, A. (2020). Mapping population mental health concerns related to COVID-19 and the consequences of physical distancing: A Google trends analysis. *Wellcome open research*, 5.
- Lazarus, J. V., Sheikh, A., & Wendt, J. (2023). The burden of academic stress among university students: A cross-disciplinary study. *Journal of Higher Education Research*, 95 (2), 156-170.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, J. Y., & Harris, T. (2020). The relationship between perceived stress and non-suicidal self-injury in college students. *Psychological Studies*, 61(2), 145-153.
- Liu, D., Zhang, Z., & Zhan, M. (2022). Gender differences in perceived stress: A study on stress vulnerability and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 299, 509-517.
- Liu, R. T., & Miller, I. (2014). Life events and non-suicidal self-injury: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 34 (7), 641-653.
- Lustig, S., Koenig, J., Resch, F., & Kaess, M. (2021). Help-seeking duration in adolescents with suicidal behavior and non-suicidal self-injury. *Journal of psychiatric research*, 140, 60-67.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. L. (2012). Gender differences in nonsuicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32 (6), 424-439
- Müller, A. S., & Klein, F. D. (2022). Perceived stress and non-suicidal self-injury: The role of psychological resilience in college students. *Journal of College Student Development*, 63(3), 289-301

- Ningthoujam, D. S., Singh, N., & Mukherjee, S. (2021). Possible roles of cyclic meditation in regulation of the gut-brain Axis. *Frontiers in Psychology, 12*, 768031.
- Nock, M. K., Joiner Jr, T. E., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M. J. (2006). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry research, 144*(1), 65-72.
- Nurendah, G., Maslihah, S., & Zakariyya, F. (2023, February). An analysis of self-harm behaviors among undergraduate students of Indonesia university of education. *In Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality* (Vol. 1, No. 1, pp. 68-72).
- Rahman, F., Webb, R. T., & Wittkowski, A. (2021). Risk factors for self-harm repetition in adolescents: a systematic review. *Clinical psychology review, 88*, 102048.
- Roflin, E. & Zulvia, F. E. (2021). Kupas Tuntas Analisis Korelasi. Pekalongan: *PT. Nasya Expanding Manager*.
- Seley, J. J. (1994). Patient teaching: 10 strategies for successful patient teaching. *The American Journal of Nursing, 94* (11), 63-65.
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2014). An assessment of the psychometric properties of the Perceived Stress Scale-10 (PSS10) with a US public accounting sample. *Advances in Accounting, 30* (2), 309-314.
- Smith, P. D., & Johnson, H. R. (2021). Stress, emotion regulation, and non-suicidal self-injury in university students. *Journal of Clinical Psychology, 77*(9), 2385-2393.
- Taylor, K. R., & Wilson, M. P. (2018). Coping strategies, perceived stress, and non-suicidal self-injury among college students. *Journal of Behavioral Medicine, 42*(4), 456-467.
- Wilcox, H. C., Arria, A. M., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Pinchevsky, G. M., & O'Grady, K. E. (2012). Longitudinal predictors of past-year non-suicidal self-injury and motives among college students. *Psychological medicine, 42* (4), 717-726.
- Woodley, S., Hodge, S., Jones, K., & Holding, A. (2021). How individuals who self-harm manage their own risk—'I cope because I self-harm, and I can cope with my self-harm'. *Psychological reports, 124*(5), 1998-2017.
- World Health Organization. (2013). International classification of diseases (ICD). Retrieved on Jan. 2, 2020.