

## تكوين مقياس الذات الإيجابية

أحمد محمد عبد الخالق

### ملخص

استهدفت هذه الدراسة، تكوين مقياس الذات الإيجابية، المشتق من ثمانية مقاييس للذات، وهي: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالذات أو النفس. وطبقت هذه المقاييس على عينت قوامها ٤٧٠ طالباً وطالبة من الجامعة. واختير بندان من كل مقياس، اعتماداً على محكين هما: أعلى ارتباط للبند ببقية البنود، وأعلى تشبع بالعامل العام. ومثلت البنود الست عشرة، الصورة النهائية لمقياس الذات الإيجابية، واتسمت بارتباطات دالة إحصائياً بين كل بند وبقية البنود، وبارتفاع معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، واستخرج عامل عام يجمع هذه البنود جميعاً، وحصل الذكور على متوسط أعلى جوهرياً من الإناث. ويوصي بإجراء بحوث في العلاقة بين الذات الإيجابية، وكل من: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومتغيرات علم النفس الإيجابي.

المصطلحات الأساسية: الذات الإيجابية، فاعلية الذات، تنظيم الذات، التحكم في الذات وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، والثقة بالنفس، وتحقيق الذات.

<sup>١</sup> قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية

للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل الي د/ احمد عبد الخالق aabdel-khalek@hotmail.com

# The development of the Positive Self Scale (PSS)

Ahmed M. Abdel – Khalek<sup>1</sup>

## Abstract

*The objective of the present study was to develop the Positive Self Scale (PSS). This scale was based on eight scales as follows: Self – Efficacy, Self – Regulation, Self – Control & Self – Management, Self- Monitoring, Self – Esteem, Self – Confidence, Self – Compassion, and Self – Actualization. A sample of 470 undergraduates responded to the afore - mentioned eight scales. The PSS was constructed based on the selection of two items from each scale on the basis of two criteria: the highest item – remainder correlation, and the highest loading onto each scale. The final form of the PSS consisted of 16 items with good to high item – remainder correlations as well as good Cronbach alpha reliability. Principal component analysis of the 16 items identified a general factor. Men obtained a statistically significant higher mean score than did female counterparts. It was recommended to investigate the PSS associations with the big five personality factor, and the positive psychology variables.*

*Keywords: The Positive Self Scale (PSS), Self – Efficacy, Self – Regulation, Self – Control & Self – Management, Self- Monitoring, Self – Esteem, Self – Confidence, Self – Compassion, Self – Actualization.*

---

<sup>1</sup> Department of Psychology, Faculty of Arts, University of Alexandria

## مقدمة

من الملاحظ أن هناك عددًا غير قليل من الاستخبارات - في مجال علم نفس الشخصية - التي تستخدم في أسمائها مصطلح "الذات" ، منها - على الأقل - ثمانية مقاييس على النحو الآتي: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالذات أو بالنفس... وغيرها كثير.

وقد أجرى عددٌ محدود من البحوث، لفحص العلاقة بين مقياسين أو ثلاثة على الأكثر، من هذه المقاييس (انظر: Afari, Ward, & Khine, 2012; Alkhatib, 2012; Arimitsu & Hofmann, 2015; Charles, 2010; Clark & Blackhart, 2012; Herman, 2005; Kandemir, Ilhan, Özpolat, & Palanchi, 2014; Kim & Hwang, 2001; Lo, Cheng, Wong, Rochelle, & Kwok, 2011; Marshall, 2014; Rentfro, 2009; Schyns, 2001; Swenson & Prellow, 2005).

وهدفت هذه الدراسات، إلى بحث العلاقة بين مقياسين أو ثلاثة من المقاييس المشار إليها، واستخدمت هذه الدراسات، عينات من الولايات المتحدة، وألمانيا، والصين، واليابان، وكوريا، وإيران، وتركيا، والإمارات العربية، وشملت هذه العينات طلابًا في الجامعة، وطلابًا في المدارس الثانوية، ومن الموظفين، وجندت إحدى الدراسات عينة من الإنترنت، وطبق عدد متنوع من المقاييس، جمع مقياسين أو ثلاثة فقط، واستخرجت كل هذه الدراسات، معاملات ارتباط دالة إحصائيًا وموجبة، بين مختلف مقاييس الذات المستخدمة. ومع ذلك لم تجر دراسة سابقة - في حدود علم الباحث - جمعت بين أكثر من ثلاثة مقاييس للذات.

وهدفت دراسة عبد الخالق، والجوهري (٢٠١٤)، إلى الكشف عن العلاقات بين ثمانية مقاييس للذات، التي لها طابع إيجابي، والتحقق مما إذا كان هناك تكرار بين مقاييس هذه المفاهيم، وإمكانية اختزالها في مفهوم واحد، يستوعب الخصائص الأساسية المرتبطة بالذات. واستخدمت هذه الدراسة ثمانية مقاييس لتقدير المفاهيم المرتبطة بالذات، وهي: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات، وأخيرًا تحقيق الذات. وافترضت هذه الدراسة: (١) أن

هناك علاقات دالة إحصائياً وموجبة بين هذه المقاييس، (٢) وأن هذه المفاهيم ينتظمها عامل واحد، (٣) وإمكانية اختزال مقاييس هذه المفاهيم الثمانية، في مفهوم واحد، تحت اسم "الذات الإيجابية".

وتحققت هذه الفروض الثلاثة، فاستخرجت ارتباطات دالة إحصائياً وموجبة بين هذه المقاييس الثمانية، واستخرج عامل عام، استوعب قدرًا مناسبًا من التباين الكلي، وتشبعت به جميع المقاييس الثمانية تشبعت مرتفعة، وسمي هذا العامل: "الذات الإيجابية"، وخلصت هذه الدراسة، إلى أن هناك تداخلًا وتكرارًا بين مقاييس الذات الثمانية المستخدمة، وأنه يمكن اختزالها - فيما بعد - في مقياس واحد.

وفي وقت أحدث، درس عبد الخالق (مقبول النشر)، العلاقة بين الذات الإيجابية والعصابية، بهدف اختبار ثلاثة فروض: (١) الارتباط دال إحصائياً وسالب، بين مقاييس الذات الإيجابية والعصابية، (٢) ويمكن استخراج عامل ثنائي القطب، يجمع بين مقاييس الذات الإيجابية، في مقابل العصابية، (٣) وتتنبأ معظم مقاييس الذات الإيجابية بالعصابية. وقد تحققت هذه الفروض الثلاثة، وخلصت هذه الدراسة، إلى وجود تكرار بين مقاييس الذات الثمانية المستخدمة، وأن الحاجة ماسة إلى تكوين مقياس مختصر للذات الإيجابية، وهو ما اضطلعت به الدراسة الحالية. ومن ثم؛ هدفت هذه الدراسة، إلى إعداد مقياس مختصر، للذات الإيجابية، يعتمد على بعض بنود المقاييس الثمانية، المشار إليها في الفقرة الأولى من هذه الدراسة، فضلاً عن بيان خصائصه السيكومترية.

### المنهج والإجراءات

#### العينة:

أجريت هذه الدراسة، على عينة قوامها ٤٧٠ من طلاب الجامعة من الجنسين (٢٠٠ ذكر، و ٢٧٠ أنثى)، تراوحت أعمارهم بين ١٧، و ٤٥ عامًا (م = ٢١,٢ ± ٤,٣ للطلبة؛ م = ٢٠,٥ ± ٢,٧ للطلبات)، وهي عينة متاحة وليست عشوائية، من مختلف تخصصات الآداب والعلوم الاجتماعية.

## المقاييس:

استخدمت المقاييس الثمانية الآتية:

- 1- مقياس الفاعلية الذاتية العامة (Schwarzer & Jerusalem, 1995).
- 2- مقياس تنظيم الذات (Shwarzer, Diehl, & Schmitz, 1999).
- 3- مقياس التحكم في الذات وإدارة الذات<sup>٢</sup>. (Mezo, 2009)
- 4- مقياس مراقبة الذات المعدل (Lennox & Wolfe, 1984).
- 5- مقياس تقدير الذات (Rosenberg, 1989).
- 6- مقياس الثقة بالنفس (العنزي، ١٩٩٩).
- 7- مقياس التعاطف مع الذات (Raes, Pommier,<sup>١</sup> Neff, & Van Gucht, 2011)
- 8- مقياس تحقيق الذات<sup>٧</sup> (Jones & Crandall, 1986).

ولتفصيل القول عن هذه المقاييس، انظر: عبد الخالق، والجوهري (٢٠١٤). وبعد ترجمة بنود هذه المقاييس، وحذف البنود الضعيفة، اشتملت هذه المقاييس الثمانية - في صورتها النهائية- على ٧٩ بنداً، لها ثبات بين المقبول، والمرتفع، واستخرج منها عامل عام واحد، على مستوى البنود، وعلى مستوى الدرجات الكلية.

### إجراءات تكوين مقياس الذات الإيجابية:

أجاب أفراد العينة عن ثمانية مقاييس، تشتمل على ٧٩ بنداً، وبما أن الهدف، هو تكوين مقياس مختصر للذات الإيجابية، يستوعب بعض بنود المقاييس الثمانية جميعاً، إذ يشتق منها، فقد أجرى تحليلان على النحو الآتي:

- 1- ارتباط كل بند بالدرجة الكلية بعد استبعاد البند .

<sup>1</sup> General Self-Efficacy Scale

<sup>2</sup> Self Regulation Scale

<sup>3</sup> Self – Control and Self Management Scale

<sup>4</sup> Self – Monitoring Scale

<sup>5</sup> Self – Esteem Scale

<sup>6</sup> Self – Compassion Scale

<sup>7</sup> Self – Actualization Scale

<sup>8</sup> Item-remainder

2- التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية للبنود الأصلية (٧٩ بندًا)، والاعتماد على العامل الأول قبل تدوير المحاور.

ومن ثمّ؛ اختير بندان من كل مقياس من المقاييس الثمانية، اعتمادًا على أفضل توازن بين المحكين الآتين:

أولاً- أعلى معامل ارتباط للبند، ببقية البنود جميعًا (٧٩ - ١).

ثانيًا- أعلى تشعب بالعامل العام الأول قبل التدوير.

وقد مثلت البنود الست عشرة، الصورة النهائية لمقياس الذات الإيجابية، ويجب عنها على أساس مقياس خماسي، يتراوح بين لا (١) وكثيرًا جدًا (٥).

### نتائج الدراسة

يبين الجدول (١) بنود مقياس الذات الإيجابية، وارتباط البند ببقية البنود (بعد استبعاد البند) لدى الطلبة والطالبات.

### الجدول (١): بنود مقياس الذات الإيجابية وارتباط كل بند ببقية البنود

ارتباط البند بباقي البنود		البند
طلبة	طالبات	
٠,٥٢٦	٠,٦٢٤	١-أستطيع حل معظم المشاكل، إذا بذلت الجهود الضرورية.
٠,٥٦١	٠,٦٠١	٢-أستطيع التعامل عادة مع أي شيء يعترض طريقي.
٠,٤٦٣	٠,٣٤٢	٣-أستطيع التركيز على نشاط محدد لفترة طويلة، إذا اقتضى الأمر.
٠,٥٨٢	٠,٥٨٦	٤-أستمر في التركيز على هدفي، ولا أسمح لأي شيء أن يصرفني عن تنفيذ خطتي في العمل.
٠,٣٩٥	٠,٣٩٦	٥-أوجه اهتمامًا كبيرًا لأفكاري، عندما أعمل على حل مشكلة صعبة.
٠,٦٠٠	٠,٤٦١	٦-أنجز الأشياء الصعبة بوضع خطط كي أمتع نفسي بعد إنجازها.
٠,٤٦٨	٠,٥١٠	٧-عندما أعرف ما يتطلبه الموقف، فمن السهل عليّ تنظيم

ارتباط البند بباقي البنود		البند
طالبات	طلبة	
		أفعالي وفقاً لذلك.
٠,٥٦٦	٠,٥٤٠	٨-أستطيع تعديل تصرفاتي لمواجهة متطلبات أي موقف أجد نفسي فيه.
٠,٦٩٦	٠,٥٠٦	٩-بصفة عامة، أميل إلى أن أشعر بأنني شخص ناجح.
٠,٦٩٦	٠,٥٤٨	١٠- لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.
٠,٦٣٧	٠,٦٠١	١١-أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات.
٠,٥٨٢	٠,٤٨٧	١٢-أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين واحترامهم.
٠,٤٧٤	٠,٤٩٩	١٣-عندما أمر بوقت عصيب، فإنني أقدم لنفسي كل ما أحтаجه من رعاية وحنان.
٠,٣٩٦	٠,٣٨٠	١٤-عندما يزعجني أمر ما، فإنني أحاول إبقاء انفعالاتي في حالة اتزان.
٠,٥٩٧	٠,٥١٥	١٥-لدي هدف محدد في حياتي أعمل على تحقيقه.
٠,٢١١	٠,٣٩٢	١٦-يحبني الآخرون لأنني أبادلهم الحب.
٠,٨٧٦	٠,٨٦٨	معامل ثبات "كرونباخ" ألفا

ومن قراءة الجدول (١)، يتضح أن معاملات ارتباطات كل بند ببقية البنود، تراوحت بين ٠,٣٨٠، و ٠,٦٠١ في عينة الذكور، وبين ٠,٢١١، و ٠,٦٩٦ في عينة الإناث. وتتفق هذه المعاملات، مع ارتفاع معاملات ثبات ألفا من وضع "كرونباخ": تزيد على ٠,٨٦ لدى الجنسين.

ويبين الجدول (٢) العامل الأول، المستخرج من التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية، لمعاملات الارتباط المتبادلة بين بنود مقياس الذات الإيجابية.

## الجدول (٢): العامل الأول المستخرج من الارتباطات بين بنود مقياس الذات الإيجابية

العامل الأول		بنود المقياس
الإناث	الذكور	
٠,٦٣٩	٠,٥٦٦	١-أستطيع حل معظم المشاكل، إذا بذلت الجهود الضرورية.
٠,٦١٠	٠,٥٨٨	٢-أستطيع التعامل عادة مع أي شيء يعترض طريقي.
٠,٤٧٩	٠,٤٧٣	٣-أستطيع التركيز على نشاط محدد لفترة طويلة، إذا اقتضى الأمر.
٠,٥٧٧	٠,٥٩١	٤-أستمر في التركيز على هدفي، ولا أسمح لأي شيء أن يصرفني عن تنفيذ خطتي في العمل.
٠,٦٠٨	٠,٥١٢	٥-أوجه اهتمامًا كبيرًا لأفكاري، عندما أعمل على حل مشكلة صعبة.
٠,٥٨٤	٠,٦٢٥	٦-أنجز الأشياء الصعبة بوضع خطط كي أمتع نفسي بعد إنجازها.
٠,٦٠١	٠,٥٦٧	٧-عندما أعرف ما يتطلبه الموقف، فمن السهل عليّ تنظيم أفعالي وفقًا لذلك.
٠,٦٦٧	٠,٥٩٠	٨-أستطيع تعديل تصرفاتي لمواجهة متطلبات أي موقف أجد نفسي فيه.
٠,٧٢٣	٠,٦٢١	٩-بصفة عامة، أميل إلى أن أشعر بأنني شخص ناجح.
٠,٧١٤	٠,٦٠٠	١٠-لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.
٠,٧٣١	٠,٦٣٨	١١-أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات.
٠,٦٥١	٠,٥٠٩	١٢-أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين واحترامهم.
٠,٤٧٣	٠,٤٦٧	١٣-عندما أمر بوقت عصيب، فإنني أقدم لنفسي كل ما أحتاجه من رعاية وحنان.
٠,٤٨٣	٠,٤١٣	١٤-عندما يزعجني أمر ما، فإنني أحاول إبقاء انفعالاتي في حالة اتزان.
٠,٥٨٢	٠,٥٢٤	١٥-لدي هدف محدد في حياتي أعمل على تحقيقه.

العامل الأول		بنود المقياس
الذكور	الإناث	
٠,٢٧٩	٠,٣٩٣	١٦- يحبني الآخرون لأنني أبادلهم الحب.
٥,٧٢٥	٤,٧٩٢	الجذر الكامن
	٢٩,٩٤٧	% التباين
٣٥,٧٨١		

ومن ملاحظة الجدول (٢)، يتضح أن تشبعات العامل الأول، تراوحت بين ٠,٣٩٣ و ٠,٦٣٨ لدى الذكور، وبين ٠,٢٧٩ و ٠,٧٣١ في عينة الإناث. وفيما يختص بالإحصاءات الوصفية، لمقياس الذات الإيجابية، اتضح أن متوسط الذكور: ٥٨,٤٧ (± ٨,١٨)، أعلى - جوهرياً - من متوسط الإناث: ٥٥,٨٨ (± ٨,٦٣)، وقيمة ت = ٣,٣١ (دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١).

### مناقشة النتائج

من الملاحظ أن بعض الباحثين في علم النفس، لديهم توجه إلى تجزئة الظاهرة النفسية، إلى مكونات أصغر وأصغر، وينطبق ذلك - انطباقاً كبيراً - على المفاهيم المرتبطة بالذات، وقد ألفت مقاييس لكل منها بالثعبية. والمقاييس المرتبطة بمفهوم الذات كثيرة، من أهمها: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالنفس أو الذات. وقد بينت دراسة سابقة (عبد الخالق، والجوهري، ٢٠١٤)، أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية لهذه المقاييس الثمانية، دالة إحصائياً، وموجبة، واستخرج عامل واحد يجمع بين هذه المقاييس، وسمي هذا العامل: "الذات الإيجابية"، وأشارت هذه النتائج، إلى التداخل الكبير بين مقاييس الذات الثمانية. وأوصت هذه الدراسة المشار إليها، إلى ضرورة تكوين مقياس واحد موجز، يجمع بين هذه المقاييس المفصلة جميعاً.

وبهدف اختبار الصدق الاختلافي لمقاييس الذات الإيجابية، طبقت مقاييس الذات الثمانية، بالإضافة إلى المقياس العربي العاملي للعصابية، وكانت غالبية معاملات الارتباط

<sup>1</sup> Self

المتبادلة بين مقياس الذات الإيجابية والعصابية، دالة إحصائيًا وسالبة، واستخرج من معاملات الارتباط عامل ثنائي القطب، سمي: "الذات الإيجابية مقابل العصابية"، ودعمت هذه الدراسة، وجود تكرار بين مقياس الذات (عبد الخالق، مقبول للنشر).

وأوصت الدراساتان السابقتان، المشار إليهما في التو، بضرورة تكوين مقياس مختصر للذات الإيجابية، وكان ذلك هو الهدف الأساسي من الدراسة الحالية. وقد اعتمد في هذه الدراسة، على محكين لاستبقاء البنود في هذا المقياس الجديد: الذات الإيجابية، وهما: أعلى ارتباط للبند ببقية البنود، والتحليل العاملي (أعلى تشبع)، وبتنفيذ ذلك، وقع الاختيار على بندين من كل مقياس من مقياس الذات الثمانية، فأصبح طول المقياس الجديد ١٦ بندًا.

وأُسفرت النتائج عن ارتباطات متبادلة دالة إحصائيًا وموجبة بين البنود الستة عشر لمقياس الذات الإيجابية، واتفقت هذه النتيجة، مع ارتفاع معامل ثبات ألفا من وضع "كرونباخ"، إشارة إلى الاتساق الداخلي لبنود المقياس. وعند إجراء تحليل عاملي بطريقة المكونات الأساسية، لمعاملات الارتباط بين بنود المقياس الجديد، استُخرج عامل واحد، تشبعت جميع البنود به موجبة، لدى الجنسين منفصلين.

ويتضح من مراجعة نتيجة التحليل العاملي (انظر الجدول ٢)، أن أقل البنود تشبعًا بالعامل، هو البند الأخير (٠,٣٩٣، و ٠,٢٧٩ لدى الذكور والإناث على التوالي)، وهذا البند مشتق من مقياس تحقيق الذات، وقد أثر الباحث الاحتفاظ به، للإبقاء على معيار اختيار بندين من كل مقياس من مقياس الذات، لتمثل كل مفهوم.

وتجدر الإشارة إلى حدود هذه الدراسة، وأهم هذه الحدود، أن المقياس الثمانية التي اختيرت لتمثل مختلف المفاهيم التي تتصل بالذات الإيجابية، لا تستوعب كل هذه المقياس المتاحة، نظرًا لتعددتها الشديد، ومن أهمها مثلًا، مفهوم الذات.

ومن البحوث المقترحة، النابعة من نتائج هذه الدراسة، يوصي بإجراء دراسة ارتباطية، لبيان العلاقة بين مقياس الذات الإيجابية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومتغيرات علم النفس الإيجابي.

### قائمة المراجع

- عبد الخالق، أحمد (مقبول للنشر). الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية. *مجلة علم النفس*.  
عبد الخالق، أحمد، والجوهري، شيماء (٢٠١٤). الذات الإيجابية بوصفها المكون العملي  
الأول المستخرج من ثمانية مقاييس مرتبطة بالذات. *دراسات نفسية*، ٢٤، ٥١٥ -  
٥٤٨.
- العنزي، فريح عويد (١٩٩٩). الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية.  
*دراسات نفسية*، ٩، ٤١٧ - ٤٤٣.
- Afari, E., Ward, G., & Khine, M. S. (2012). Global self – esteem and self – efficacy correlates: Relation of academic achievement and self – esteem among Emirati students. **International Education Studies**, 5, 49 – 57.
- Al khatib, S.A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self – esteem, self – efficacy and gender in United Arab Emirates college students. **Europe's Journal of Psychology**, 8, 159 – 181.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S.G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self – compassion and affect. **Personality and Individual Differences**, 74, 41 – 48.
- Charles, L. (2010). **Mindfulness, self – compassion, self – efficacy, and locus of control: Examining relationships between four distinct but theoretically related concepts**. Unpublished Master Dissertation, Pacific University.
- Clark, T., & Blackhart, G.C. (2012). The relationship between self – compassion, self – control, and physical health. **Poster presented at the 32<sup>nd</sup> annual meeting of the Society of Southeastern Social Psychologists, Charleston, SC**.
- Hermann, K.S. (2005). **The influence of social self – efficacy, self – esteem, and personality differences on loneliness and depression**. Unpublished Doctoral Dissertation, Ohio State University.
- Jones, A., & Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 12, 63-73.
- Kandemir, M., Ilhan, T., Özpolat, A.R., & Palanchi, M. (2014). Analysis of academic self – efficacy, self – esteem and

- coping with stress skills: Predictive power on academic procrastination. **Academic Journals**, 9, 146 – 152.
- Kim, H., & Hwang, R. (2001). A study of the correlation between self – efficacy and self – regulation behavior in obese college women. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 31, 1210 – 1216.
- Lennox, R. D., & Wolfe, R. N. (1984). Revision of the self-monitoring scale. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, 1349–1364.
- Lo, T.W., Cheng, C.H.K., Wong, D.S.W., Rochelle, T.L., & Kwok, S.I. (2011). Self – esteem, self – efficacy and deviant behavior of young people in Hong Kong. **Advances in Applied Sociology**, 1, 48 – 55.
- Marshall, N.L.G. (2014). **Relationships amongst self – compassion, self – esteem, and schizotypy**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of East Anglia.
- Mezo, P. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 31, 83-93.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 18, 250-255.
- Rentfro, A.R. (2009). **Self – esteem, self – efficacy, hope, health promoting behavior and insulin resistance in overweight Mexican American adolescents**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Arizona.
- Rosenberg, M. (1989). **Society and the adolescent self-image** (Rev. ed.). Middeltown, CT: Wesleyan University Press.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), **Measures in health psychology: A user's portfolio**. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., Diehl, M., & Schmitz, G.S. (1999). **Self-Regulation Scale**. Retrieved October 2014, from gesund/skalen.

- Schyns, B. (2001). The relationship between employees self – monitoring and occupational self – efficacy and transformational leadership. **Current Research in Social Psychology**, 7, 30 – 42.
- Swenson, R.R., & Prelow, H.M. (2005). Ethnic identity, self – esteem, and perceived efficacy as mediators of the relation of supportive parenting to psychosocial outcomes among urban adolescents. **Journal of Adolescence**, 28, 465 – 477.