

APPENDIX : 8

अग्रिम शिक्षा का केन्द्र

मनोविज्ञान व शिक्षा विभाग

महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय, बड़ौदा

केवल शोध के लिए

आत्म सम्मान मापक

प्यारे मित्र,

नीचे कुछ विचार एवं भावनाएँ दी गई हैं। उन्हें ध्यानपूर्वक पढ़कर हरेक प्रश्न के सामने अपना उत्तर व्यक्त करें। यदि आप दिए गए प्रश्न से बिना कोई शक सहमत हैं तो (पूस) नंबरमें वृत्त लगाएँ। यदि केवल सहमत है तो (स) पर, यदि कोई फैसला न कर पाएँ तो (अ) पर, यदि वचार से असहमत हो तो (अस) पर तथा यदि आप कथन से बिना शक असहमत है तो (पूअस) पर वृत्त लगाएँ।

पूरी गोपनीयता रखी जाएंगी।

1	मुझे लोगों से मेल मिलाप बढ़ाना अच्छा लगता है।	पूस	स	अ	अस	पू अस
2.	मेरे लिए नए मित्र बनाना कठिन है।	पूस	स	अ	अस	पू अस
3.	सामान्य चिन्ताओं से मैं घबराता नहीं हूँ।	पूस	स	अ	अस	पू अस
4	मुझे मित्रों के साथ पिकनिक जाने से अकेले रहना अच्छा लगता है।	पूस	स	अ	अस	पू अस
5.	मुझे लोगों द्वारा टिप्पणियों के उत्तर में फौरन जवाब सूझ जाता है।	पूस	स	अ	अस	पू अस
6.	जब कोई मुझे भावनात्मक रूप से चोट पहुँचाता है तो मैं रोता हूँ।	पूस	स	अ	अस	पू अस
7.	मैं अपनी समस्याओं को हल कर सकता हूँ।	पूस	स	अ	अस	पू अस
8.	मुझे ऐसा लगता है कि मुझे गुस्सा जल्दी आ जाता है।	पूस	स	अ	अस	पू अस

9.	मैं नई समस्याओं को हल करने में काफी दर्जे की सक्षमता रखता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
10.	साधारणतया मुझे अपने आप पर भरोसा नहीं होता है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
11.	किसी दिए हुए कार्य को करने पर मैं उससे भी अच्छे नतीजे पेश कर सकता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
12.	मुझे ऐसा लगता है कि मैं कार्यकुशलता से काम नहीं कर सकता।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
13.	जिन वस्तुओं की मैंने इच्छा की, वो मेरे पास मौजूद हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
14.	मुझे ऐसा लगता है कि जैसे मैं बिल्कुल निकम्मा हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
15.	मैं सामाजिक कामों में निपुण हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
16.	काश, मैं और समझदार होता।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
17.	मैं जिस चीज में विश्वास रखता हूँ, औरो को उस बारे में विश्वास दिला सकता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
18.	किसी समूह के सामने बात करना मुझे कठिन लगता है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
19.	मुझे ऐसा लगता है कि मेरे करीब के लोग मुझे ज़रूरी मानते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
20.	मुझे ऐसा लगता है जैसे लोग मुझसे दूर रहना चाहते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
21.	मैं बातचीत शुरू करना बहुत अच्छी तरह जानता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
22.	मैं अपने निर्णयों पर कायम नहीं रहता।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
23.	मुझे लगता है लोग मुझे पसन्द करते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
24.	मैं किसी भी काम में अटक जाता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
25.	मैं अपने परिचितों से कतराता नहीं हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
26.	लोग मुझे बिना वजह इलज़ाम लगाते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस

27.	मैं अपने अगले कदम को लेने में हमेशा तैयार रहता हूँ।	पू	स	अ	अस	पू अस
28.	मुझे कोई भी नहीं समझता है।	पू	स	अ	अस	पू अस
29.	मैं अपने मित्रों द्वारा अपनी आलोचना सहर्ष मान लेता हूँ।	पू	स	अ	अस	पू अस
30.	मैं भविष्य की दुर्घटनाओं के बारे में चिन्ता करता हूँ।	पू	स	अ	अस	पू अस
31.	मैं कठिन व जटिल समस्याएँ भी आसानी से सुलझा सकता हूँ।	पू	स	अ	अस	पू अस
32.	जब मुझे भरपूर सराहना न मिले तो काम जारी रखना कठिन लगता है।	पू	स	अ	अस	पू अस
33.	मेरे माता-पिता को मुझ पर गर्व है।	पू	स	अ	अस	पू अस
34.	मेरे गुरु किसी खास काम के लिए मेरा चुनाव नहीं करते।	पू	स	अ	अस	पू अस
35.	मेरे पड़ोसी मुझ से मैत्रीपूर्ण हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस
36.	मुझे साहस से जीना नहीं आता।	पू	स	अ	अस	पू अस
37.	मेरे मित्र मेरे से सलाह लेने के लिए आते हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस
38.	मैं अशान्त रहता हूँ और पाठ याद नहीं कर पाता।	पू	स	अ	अस	पू अस
39.	मैं एक ज़िम्मेदार व्यक्ति हूँ।	पू	स	अ	अस	पू अस
40.	छोटी-छोटी असुविधाएँ मुझे मेरे काम से हरा देती हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस
41.	मेरे मित्र विसवसनीय हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस
42.	मैं ख्याली में खोया रहता हूँ।	पू	स	अ	अस	पू अस
43.	हम अवकाश के दौरान इकट्ठे बैठकर चुटकुले सुनाते हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस
44.	मेरे मित्र प्रतिभा व कला में मुझसे कहीं अधिक निपुण हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस
45.	मुझे दूसरों को मदद करने में सन्तोष मिलता है।	पू	स	अ	अस	पू अस
46.	मुझे लगता है दूसरे लोग मुझसे अच्छा गाना गा सकते हैं।	पू	स	अ	अस	पू अस

47.	मैं काम करने के अच्छे और कुशल ढँग ढूँढ लेता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
48.	मुझे अपने मित्रों की अपेक्षा भाषण देना कम आता है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
49.	मैं साधारणतया अपनी गलती महसूस कर लेता हूँ। और फिर उस गलती को दोबारा नहीं करता।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
50.	मेरे मित्र कठिन हालातों में मेरी मदद नहीं करते।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
51.	मैं अपने मित्रों और गुरुजनों द्वारा अपनी गलतियाँ बताया जाना सहर्ष मान लेता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
52.	लोग मुझे अक्सर धोखा देते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
53.	मुझे ज्ञान की खोज करना व नई बातें जानना अच्छा लगता है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
54.	मैं यह मानता हूँ कि लोग मतलबी होते हैं। वे सम्बन्ध तभी रखते हैं जब उन्हें कोई फायदा होता है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
55.	लोग मुझे कार्यकुशलता की वजह से अलादीन का चिराग कहते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
56.	मैं मित्रों के साथ बातें करने की बजाय अकेले बैठना ज्यादा पसन्द करता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
57.	मैं कम स्त्रोतों से भी उच्चकोटि के नतीजे पैदा कर सकता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
58.	मैं अपनी आपबीती सुनाने से इसलिए डरता हूँ कि कहीं मेरे भेद न खुल जाएँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
59.	किसी नए कार्य के मिलते ही मैं घबराता नहीं हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
60.	मुझे मेरी समस्याओं को हल करने में औरों की मदद लेनी पड़ती है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
61.	अन्य लोग मुझ से बेहतर बातचीत नहीं कर सकते।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
62.	मुझे काम करने के लिए दूसरों से प्रेरणा चाहिए।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
63.	मेरे माता-पिता मुझे ज़िम्मेदारी का काम देते हैं।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस

64.	मैं स्वयं कोई काम कुशलतापूर्वक नहीं कर पाता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
65.	मुझे अपने-आप पर पूर्ण विश्वास है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
66.	मुझे खोजबीन करना व बात की तह तक जाना नहीं आता है।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
67.	मैं कोई भी काम अन्य लोगों से बेहतर कर सकता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस
68.	जिन विषयों के बारे में मैं अनभिज्ञ हूँ, मैं उन से कतराता हूँ।	पूरा	स	अ	अस	पूरा अस



APPENDIX : 8a

**CENTRE OF ADVANCED STUDIES IN EDUCATION
FACULTY OF EDUCATION & PSYCHOLOGY
M.S. UNIVERSITY OF BARODA
BARODA**

ONLY FOR RESEARCH

SELF-ESTEEM SCALE

Dear Friend,

Some feelings and thoughts are described below. Read each one carefully and indicate against each how you experience that feeling or thought.

- If you strongly agree with the statement encircle (SA)
- If you agree with the statement encircle (A)
- If you are indecisive encircle (U)
- If you disagree with the statement encircled (D)
- If you strongly disagree with the statement encircle (SD)
- Complete confidentiality will be maintained.

Sr.	Statements	SA	A	U	D	SD
1.	I enjoy mixing up with people.	SA	A	U	D	SD
2.	It is difficult for me to make friends	SA	A	U	D	SD
3.	Normally worries do not disturb me	SA	A	U	D	SD
4.	I prefer to remain aloof than to go in a picnic with friends	SA	A	U	D	SD
5.	I can usually find ready answers from remarks made to me	SA	A	U	D	SD
6.	I weep when somebody hurts me emotionally.	SA	A	U	D	SD

Sr.	Statements	SA	A	U	D	SD
7.	I am capable of understanding my problem.	SA	A	U	D	SD
8.	I feel I am short tempered	SA	A	U	D	SD
9.	I can tackle new situations with reasonable degree of assurance	SA	A	U	D	SD
10.	Generally I am not sure about myself	SA	A	U	D	SD
11.	Given a task, I can produce effective results	SA	A	U	D	SD
12.	I feel I am incapable of doing efficient work	SA	A	U	D	SD
13.	I have got the things I have desired.	SA	A	U	D	SD
14.	I feel I am good for nothing	SA	A	U	D	SD
15.	I am successful in handling social interaction	SA	A	U	D	SD
16.	I wish I were more intelligent	SA	A	U	D	SD
17.	I think I can convince people of what I believe in.	SA	A	U	D	SD
18.	I find it hard to talk in front of a group	SA	A	U	D	SD
19.	I do think I am important to people whom I know	SA	A	U	D	SD
20.	I feel I am ignored	SA	A	U	D	SD
21.	I find it very easy to start conversation	SA	A	U	D	SD
22.	I do not stick to my decision.	SA	A	U	D	SD
23.	I feel people like me.	SA	A	U	D	SD
24.	I get bogged down in any situation.	SA	A	U	D	SD
25.	I think I do not avoid people who are close to me.	SA	A	U	D	SD
26.	People frequently blame me for no reason.	SA	A	U	D	SD
27.	I am always ready to decide about my next step	SA	A	U	D	SD
28.	No one seems to understand me	SA	A	U	D	SD
29.	When my friends criticise me I take it sportingly.	SA	A	U	D	SD

Sr.	Statements	SA	A	U	D	SD
30.	I tend to worry over all possible future troubles.	SA	A	U	D	SD
31.	I can solve even the complicated problems easily.	SA	A	U	D	SD
32.	I find it hard to continue work when I do not get sufficient encouragement .	SA	A	U	D	SD
33.	I feel my parents are proud of me.	SA	A	U	D	SD
34.	My teachers ignore me for any important job.	SA	A	U	D	SD
35.	My neighbours are friendly with me.	SA	A	U	D	SD
36.	I do not have competence to face challenges of life with courage.	SA	A	U	D	SD
37.	My friends come to me for my advice	SA	A	U	D	SD
38.	I feel restless and cannot memorise my lessons	SA	A	U	D	SD
39.	I am a responsible person.	SA	A	U	D	SD
40.	Even small disturbances distract me from my work..	SA	A	U	D	SD
41.	My friends are trust-worthy.	SA	A	U	D	SD
42.	I day dream quite often.	SA	A	U	D	SD
43.	We sit during the break and share jokes	SA	A	U	D	SD
44.	My friends are more talented artists than me.	SA	A	U	D	SD
45.	I feel contented in helping others.	SA	A	U	D	SD
46.	I feel people can sing better than me.	SA	A	U	D	SD
47.	I explore ways and means to do a job quickly and efficiently.	SA	A	U	D	SD
48.	I am not good at public speaking as compared to my friends.	SA	A	U	D	SD
49.	I usually realise my mistakes and avoid repeating it.	SA	A	U	D	SD

Sr.	Statements	SA	A	U	D	SD
50.	My friends do not help me in difficult situation.	SA	A	U	D	SD
51.	I welcome my teachers and friends to point out my mistake.	SA	A	U	D	SD
52.	People usually betray me	SA	A	U	D	SD
53.	I am always thirsty for knowledge and learning new things.	SA	A	U	D	SD
54.	I feel people are selfish because they want to keep relation when they want something out of it.	SA	A	U	D	SD
55.	People call me lamp of Aladin because of my efficiency to work.	SA	A	U	D	SD
56.	I prefer to sit alone than to talk to my friends	SA	A	U	D	SD
57.	I can make best use of scanty resources	SA	A	U	D	SD
58.	I feel scared to share my experiences because I doubt my secrets will be out	SA	A	U	D	SD
59.	I do not get tense to get new tasks	SA	A	U	D	SD
60.	I need the help and support of others to solve my problems.	SA	A	U	D	SD
61.	People are not better in conversation than me.	SA	A	U	D	SD
62.	I need some one to push me through things	SA	A	U	D	SD
63.	My parents give me tasks of responsibility	SA	A	U	D	SD
64.	I can not do any job efficiently	SA	A	U	D	SD
65.	I am confident about my self	SA	A	U	D	SD
66.	I lack inquisitiveness and inquiring mind.	SA	A	U	D	SD
67.	I can do any job better than others.	SA	A	U	D	SD
68.	I shirk new jobs about which I am ignorant	SA	A	U	D	SD