

## Self-Esteem Scale

আপনি নিজেকে কিভাবে দেখেন তা পরিমাপ করার জন্য নিচের উক্তি গুলি তৈরি করা হয়েছে। যে উত্তরটি আপনার অনুভূতি বা মতামতকে সবচেয়ে ভালোভাবে বর্ণনা করে সেটিতে টিক চিহ্ন দিন।

ক্রমিক নং	উক্তি	সম্পূর্ণ একমত	একমত	একমত নই	একেবারে একমত নই
০১।	আমি মনে করি আমি একজন যোগ্য ব্যক্তি অন্যদের সাথে সমান মাপকাঠিতে বিচার করলে।				
০২।	আমি মনে করি আমার কতকগুলি ভাল গুণ আছে।				
০৩।	সামগ্রিক বিচারে আমার এরকম মনে করার প্রবণতা আছে যে আমি ব্যর্থ।				
০৪।	বেশির ভাগ লোকের মত আমি সব কাজ করতে সক্ষম।				
০৫।	আমার মনে হয় গর্ব করার মত আমার বেশি কিছু নেই।				
০৬।	নিজের প্রতি আমার ইতিবাচক মনোভাব আছে।				
০৭।	সার্বিকভাবে আমি নিজেকে নিয়ে সন্তুষ্ট।				
০৮।	আমি যদি নিজের প্রতি আরও শ্রদ্ধাশীল হতে পারতাম।				
০৯।	মাঝে মাঝে মনে হয় আমার কোন মূল্য নাই।				
১০।	মাঝে মাঝে আমার মনে হয় আমি মোটাই কোন কাজের নই।				

---

Author:

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ:  
Princeton University Press.

Ilyus, Q. S. M. (2003). Bangla version of Rosenberg's self-esteem scale.  
Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Dhaka.

["Rosenberg self-esteem scale"](#) (PDF). *callhelpline.org.uk*, by *The Betsi Cadwaladr*  
*University Health Board*. Retrieved January 31, 2017.