

नाव: वय: लिंग: विवाहित/अविवाहित व्यवसाय

वार्षिक मिळकत (income): शिक्षण: गाव: मोबईल नं :

व्यसन: दारू/तंबाखू/ईतर असल्यास किती दिवसापासून: किती प्रमाणात:

किती वेळा : रोज /कधी कधी

घरात/गावात भांडण तंटा होतो का ? किती वेळा : बऱ्याच वेळ/कधी कधी/कधीच नाही

### WHO WELL BEING INDEX 5 ITEMS

तुम्हाला मी काही प्रश्न विचारणार आहे,त्यापैकी तुमच्यासाठी जे उत्तर लागू पडेल त्यास होकार देणे

१) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात ) तुम्ही चांगले विचार व आनंद कितीवेळा अनुभव केला ?

अ)सर्व वेळा ब) बहुतांश वेळा क) अर्ध्यापेक्षा जास्त वेळा(८ दिवसापेक्षा जास्त)

ड) अर्ध्यापेक्षा कमी वेळा( ८ दिवसापेक्षा कमी) इ) काही वेळा ई) कधीच नाही.

२) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात)तुम्हाला किती वेळा शांत,निश्चित(तणावमुक्त) वाटत होते?

अ)सर्व वेळा ब) बहुतांश वेळा क) अर्ध्यापेक्षा जास्त वेळा( ८ दिवसापेक्षा जास्त)

ड)अर्ध्यापेक्षा कमी वेळा ( ८ दिवसापेक्षा कमी) इ) काही वेळा ई) कधीच नाही.

३) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात ) तुम्हाला किती वेळा उत्साही,आनंदी वाटत होते ?

अ)सर्व वेळा ब) बहुतांश वेळा क)अर्ध्यापेक्षा जास्त वेळा(८दिवसापेक्षा जास्त)

ड) अर्ध्यापेक्षा कमी वेळा( ८ दिवसापेक्षा कमी) इ) काही वेळा ई) कधीच नाही.

४) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात ) तुम्हाला झोपेतून उठल्यावर कितीवेळा ताजेतवाने व विश्रांती पूर्ण घेतल्यासारखे वाटत होते ?

अ)सर्व वेळा ब) बहुतांश वेळा क) अर्ध्यापेक्षा जास्त वेळा( ८ दिवसापेक्षा जास्त)

ड) अर्ध्यापेक्षा कमी वेळा( ८ दिवसापेक्षा कमी) इ) काही वेळा ई) कधीच नाही.

५) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात ) किती वेळा तुमच्या आवडणाऱ्या गोष्टी घडल्या ?

अ)सर्व वेळा ब) बहुतांश वेळा क) अर्ध्यापेक्षा जास्त वेळा( ८ दिवसापेक्षा जास्त)

ड) अर्ध्यापेक्षा कमी वेळा(८ दिवसापेक्षा कमी) इ) काही वेळा ई) कधीच नाही.

### Single item stress questionnaire

1) तानतणाव म्हणजे अशी स्थिती ज्यामध्ये माणूस तणावात असतो ,बेचैन असतो ,चिंतेत असतो,अनावश्यक घबराट होते किंवा रात्री झोपू शकत नाही कारण त्याचे मन स्थिर नसते. तुम्हाला असा तान तणाव मागच्या काही दिवसात किती प्रमाणात जाणवला ?

अ) बिलकुल नाही ब) फार थोडासा क) थोडासा ड) थोडा जास्त इ) खूप जास्त.

## PHQ ४

- 1) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात) कितीवेळा तुम्हाला तणावग्रस्त व बेचैन वाटले  
अ) कधीच नाही ब) कधी कधी क) अर्ध्यापेक्षा जास्त दिवस(८ दिवसापेक्षा जास्त)  
ड ) जवळपास रोज
- २) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात) कितीवेळा तुम्ही सारखी चिंता करत होता ?  
अ) कधीच नाही ब) कधी कधी क) अर्ध्यापेक्षा जास्त दिवस(८ दिवसापेक्षा जास्त)  
ड ) जवळपास रोज
- ३) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात) कितीवेळा तुम्हाला कामात रस वाटत नव्हता ?  
अ) कधीच नाही ब) कधी कधी क) अर्ध्यापेक्षा जास्त दिवस(८ दिवसापेक्षा जास्त)  
ड ) जवळपास रोज
- ४) गेल्या २ आठवड्यात (१५ दिवसात) कितीवेळा तुम्हाला उदास, निराश, हताश वाटत होते?  
अ) कधीच नाही ब) कधी कधी क) अर्ध्यापेक्षा जास्त दिवस(८ दिवसापेक्षा जास्त)  
ड ) जवळपास रोज

## संमतीपत्र

मी श्री \_\_\_\_\_ आनापान व विपस्सना हि ध्यानसाधना स्वतःहून करण्याची संमती देत आहे. या ध्यान साधने बद्दलची सर्व माहिती, मला समजेल अश्या भाषेत समजावून सांगितली आहे. मला हे माहित आहे कि या संशोधन अभ्यासातून मी केंव्हाही माघार घेऊ शकतो. यो संशोधन अभ्यासाचे निष्कर्ष वैद्यकीय परिषदेत अथवा अन्य कुठल्याही योग्य ठिकाणी वापरण्यास माझी हरकत नाही. माझी ओळख गुप्त ठेवण्यात येईल याची मला पूर्ण खात्री करून देण्यात आली आहे .

वेळ:

ठिकाण :

सर्वेक्षकाची सही  
सही/अंगठा

फॉर्म भरून देणारयाची

