

Appendix A

Tools Used

1. Questionnaire- English & Hindi
2. Questionnaire- Marathi



**Research on the Relationship between Generativity, Resilience,
Mindfulness,
Physical Health & Subjective Well-Being Among Young Elderly
बुजुर्गों में उत्पादन सहयोगक्षमता, प्रतिरोधक्षमता, सजगता, शारीरिक स्वास्थ्य
और
व्यक्तीपरख कुशलता के पारस्परिक संबंधों का अनुशीलन**

Dear Sir / Madam,

I am Ms. Madhuri Vaidya, working as a Head, Department of Psychology at Smt. P.N. Doshi Women's College, Ghatkopar, Mumbai. Currently, I am pursuing Doctoral research at the Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology at Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara. The area of my research is Physical Health and Well-being. Your inputs in the following questionnaires will be highly useful in helping me understand major contributors to the same. The information will be treated as highly confidential and will be kept anonymous in the research.

Please note that there are no right or wrong answers in the questionnaires, so feel free to answer whatever is applicable to you. Although there is no time limit, spontaneous answers are encouraged.

Madhuri Vaidya

प्रिय महोदय / महोदया,

मैं सुश्री माधुरी वैद्य, मुंबई स्थित श्रीमती पी.एन. दोशी महिला महाविद्यालय में, मनोविज्ञान विभागप्रमुख के रूप में काम कर रही हूँ। वर्तमान में, मैं महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ौदा के, शिक्षा संकाय और मनोविज्ञान विभाग में शोधकार्य कर रही हूँ। मेरे शोधकार्य का विषय 'शारीरिक स्वास्थ्य और व्यक्तीपरख कुशलता' है। निम्नलिखित प्रश्नावली में दिये गये आपके जवाब मुझे इनके प्रमुख योगदानकर्ताओं को समझने में अत्याधिक उपयोगी होंगे। आपसे मिली जानकारी को अतिगोपनीय माना जाएगा और अनुसंधान में आपका नाम अंकित नहीं किया जाएगा।

कृपया ध्यान दें कि प्रश्नावली में कोई सही या गलत उत्तर नहीं हैं। इसलिए जो भी आपके लिए लागू है, वह बिना झिझककर लिखिए। हालाँकि जवाब के लिये समय की कोई सीमा नहीं है, लेकिन आपके सहज उत्तर अपेक्षित हैं।

माधुरी वैद्य

Letter of Consent from the Participant

I, Shri. / Smt. _____ hereby declare that, I have volunteered to provide the information asked in the questionnaires and participate in moderate physical activities for the purpose of the above study being conducted by Ms. Madhuri Anil Vaidya, who is pursuing her Doctoral research in Psychology from The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara.

Signature:

Date:

Place:

प्रतिभागी से सहमति पत्र

सुश्री माधुरी वैद्य, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ौदा के, शिक्षा संकाय और मनोविज्ञान विभाग में शोधकार्य कर रही है। मैं, श्री / श्रीमती _____ इसके द्वारा घोषणा करता / करती हूँ कि, उपरोक्त अध्ययन के उद्देश्य से प्रश्नावली में जानकारी प्रदान करने और सामान्य शारीरिक गतिविधियों में स्वेच्छा से भाग ले रहा / रही हूँ।

हस्ताक्षर:

दिनांक:

जगह:

Demographic Questionnaire

जनसांख्यिकी प्रश्नावली

Please put ✓ in the appropriate option

उचित जगह पर ✓ कीजिए

1. Name: नाम:		2. Age: years उम्र: साल	
3. Gender: M / F लिंग: पुरुष / स्त्री		4. Marital Status: Single / Married / Widowed / Divorcee वैवाहिक स्थिति: अविवाहित / विवाहित / विधवा / विधुर / घटस्फोटित	
5. Educational Status: शैक्षणिक स्थिति:		6. Economic Status / Income per month: आर्थिक स्थिति / प्रतिमाह आय:	
S.S.C.	एस. एस. सी.	< = Rs. 10,000 < = रु. १०,०००	
Graduate	ग्रेजुएट	Rs. 10,000 - 20,000 रु. १०,००० - २०,०००	
Post Graduate	पोस्ट ग्रेजुएट	Rs. 20,000 - 50,000 रु. २०,००० - ५०,०००	
Any other, specify	कोई अन्य, निर्दिष्ट करें	> = Rs. 50,000 > = रु. ५०,०००	
7. Working Status: व्यावसायिक स्थिति:			
Homemaker गृहिणी	Working in continuity लगातार कार्यरत	Retired सेवानिवृत्त	Retired and Working again सेवानिवृत्त और फिर से कार्यरत
			Retired, not in any gainful employment सेवानिवृत्त और किसी भी लाभकारी रोजगार में नहीं

8. Occupation : If working in continuity, please put ✓ in the appropriate option.

व्यवसाय: यदि लगातार कार्यरत हो, तो उचित जगह पर ✓ किजीये।

Doctor चिकित्सक	Advocate वकील	Chartered Accountant चार्टर्ड एकाउंटेंट	Business व्यापार	Any other (Please mention) कोई अन्य (उल्लेख करें)
--------------------	------------------	--	---------------------	--

9. If retired, since _____ years

यदि सेवानिवृत्त, _____ वर्षों से

10. If retired & working again, please put ✓ in the appropriate option.

यदि सेवानिवृत्त और फिर से काम कर रहे हैं तो उचित जगह पर ✓ किजीये।

Full Time पूर्णकालिक	Part Time अंशकालिक	Business / Consultancy व्यापार / सलाह मशवरा
-------------------------	-----------------------	--

11. If retired and not in any gainful employment, please refer below columns and put ✓ in the appropriate option.

यदि सेवानिवृत्त और किसी भी लाभकारी रोजगार में नहीं, तो नीचे दिए गए किसी विकल्पों में से उचित जगह पर ✓ किजीये।

Involved in honorary social service मानद समाज सेवा	Involved in pursuing hobbies शौक को पूरा करनेवाली गतिविधियाँ	Involved in supporting as secondary partner in business व्यवसाय में द्वितीय भागीदार के रूप में सहायक
---	---	---

12. If you are working and about to retire or just retired, do you wish to continue work as the second career? Y/N

यदि आप काम कर रहे हैं और हाल ही में सेवानिवृत्त होने जा रहे हैं या तो अभी सेवानिवृत्त हुए हैं, तो क्या आप दूसरे कैरियर के रूप में काम जारी रखना चाहते हैं? हाँ / ना

13. How much do you agree that the training in digital technology will enhance the scope of building a second career?

आप इस बात से कितना सहमत हैं कि डिजिटल प्रौद्योगिकी में प्रशिक्षण से दूसरे कैरियर बनाने अवसर बढ़ेंगे?

Strongly Disagree दृढ़तापूर्वक असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़तापूर्वक असहमत
---	-------------------	---------------------------	---------------	--------------------------------------

14. Family Type: पारिवारिक प्रकार:		Nuclear एकल	Joint संयुक्त	
15. If Joint family please put ✓ in the appropriate option. यदि संयुक्त परिवार है, तो उचित जगह पर ✓ किजीये।		5 - 7 members ५ - ७ सदस्य	8 - 10 members ८ - १० सदस्य	
16. Place of stay: रहने की जगह:				
Institution संस्था	Home (with family) घर (परिवार के साथ)	Home (with Spouse only) घर (केवल पति या पत्नी के साथ)		Home Alone घर में अकेले
17. Do you get involved in any activities pursuing your hobby? क्या आप अपने शौक को पूरा करनेवाली किसी गतिविधियों में शामिल हैं?			Yes / No हाँ / ना	
18. If yes, please mention the activities and put ✓ in the appropriate space below. यदि हाँ, तो कृपया गतिविधियों का उल्लेख करें। आप कितनी बार उन गतिविधियों में शामिल होते हैं वो सोचकर, योग्य स्थान पर ✓ करें।				
Daily प्रतिदिन	Thrice a week सप्ताह में तीन बार	Weekly सप्ताह में एक बार	Once in a while कभी कभार	Rarely शायद ही कभी
19. Do you get involved in any leisure time activities? क्या आप अवकाश के समय किसी गतिविधियों में शामिल होते हैं?			Yes / No हाँ / ना	
20. If yes, please mention the activities and put ✓ in the appropriate space below. यदि हाँ तो कृपया उनका उल्लेख करें, तथा आप कितनी बार उनमें सहभागी होते हैं, वह उचित खाने में ✓ करें।				
Daily प्रतिदिन	Thrice a week सप्ताह में तीन बार	Weekly सप्ताह में एक बार	Once in a while कभी कभार	Rarely शायद ही कभी
21. Do you volunteer to get involved in any social activities such as meetings, social gatherings or kitty parties etc.? क्या आप किसी बैठक, सामाजिक समारोह या किटी पार्टी जैसे सामाजिक गतिविधियों में शामिल होते हैं?			Yes / No हाँ / ना	
22. If yes, please mention the activities & put ✓ in the appropriate space below. यदि हाँ, तो कृपया उनका उल्लेख करें, तथा आप कितनी बार उनमें सहभागी होते हैं, वह उचित खाने में ✓ करें।				
Daily प्रतिदिन	Thrice a week सप्ताह में तीन बार	Weekly सप्ताह में एक बार	Once in a while कभी कभार	Rarely शायद ही कभी

Generativity Behaviour Checklist
उत्पादन सहयोगक्षमता व्यवहार जाँच सूची

Instructions:

Below is a list of specific behaviour or act. Over the past six months, it is likely that you may have performed some of these behaviour or acts. It is also likely that you have not performed many of them as well during this time. Please consider each behavior to determine whether or not you have performed it during the past six months. If you have performed the behaviour, please try to determine how many times you have performed it. For each behaviour, provide one of the following ratings in the space given.

If you have not performed the behaviour in the last six months, write 0

If you have performed the behavior once in the last six months, write 1

If you have performed the behavior more than once in the last six months, write 2

निर्देश : नीचे विशिष्ट व्यवहार या कार्य की एक सूची दी गई है। पिछले छह महीनों में, यह संभावना है कि आपने इनमें से कुछ व्यवहार या कार्य किए होंगे। यह भी संभावना है कि आपने इस दौरान उनमें से कई कार्य नहीं किए होंगे। कृपया यह निर्धारित करने के लिए प्रत्येक व्यवहार पर विचार करें कि आपने पिछले छह महीनों के दौरान यह किया है या नहीं। यदि आपने व्यवहार किया है, तो कृपया यह निश्चित करने का प्रयास करें कि आपने इसे कितनी बार किया है। प्रत्येक व्यवहार के लिए दिए गए स्थान में निम्न में से कोई एक अंक प्रदान करें।

यदि आपने पिछले छह महीनों में व्यवहार नहीं किया है, तो 0 लिखें।

यदि आपने पिछले छह महीनों में एक बार व्यवहार किया है, तो 1 लिखें।

यदि आपने पिछले छह महीनों में एक से अधिक बार व्यवहार किया है, तो 2 लिखें।

1	Taught somebody a skill किसी को कोई हुनर सिखाया	
2	Served as a role model for a young person किसी युवा के लिए एक आदर्श व्यक्ति बने	
3	Gave money to charity कुछ धन दान में दिया	
4	Volunteered work for a charity स्वयंसेवक के रूप में चैरिटी के लिए काम किया	
5	Listened to a person's personal problems किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत समस्याओं को सुना	
6	Taught spiritual classes or provided similar spiritual instructions (for example; Chinmaya Mission, Art of living, ISKCON etc.) आध्यात्मिक शिक्षा दी या आध्यात्मिक निर्देश दिए (उदाहरण के लिए, चिन्मय मिशन, आर्ट ऑफ़ लिविंग, इस्कॉन आदि)	

7	Taught somebody about right and wrong, good and bad किसी को सही और गलत, अच्छे और बुरे के बारे में सिखाया	
8	Told somebody about my own childhood किसी को अपने बचपन के बारे में बताया	
9	Read a story for a child किसी बच्चे के लिए कहानी पढ़ी	
10	Babysat for somebody else's children किसी और के बच्चों को सँभाला	
11	Gave clothing or personal belongings to a non-profit organisation or any NGO किसी गैर-लाभकारी संगठन या एनजीओ को कपड़े या अन्य वस्तु दिएँ	
12	Was elected or promoted to a leadership position कहीं नेतृत्व करने के लिए चुने गए या पदोन्नति हुई	
13	Made a decision that influenced many people ऐसा निर्णय लिया जिससे कई लोग प्रभावित हुए	
14	Produced a piece of art or craft (e.g. pottery, quilt, woodwork or painting) कलाकृति या शिल्प (जैसे मिट्टी के बर्तन, रजाई, लकड़ी का शिल्प या पेंटिंग) का निर्माण किया	
15	Produced a plan for an organization or a group outside my own family अपने परिवार के अलावा किसी संस्था या संगठन के लिए कोई योजना बनाई	
16	Visited an unrelated person in a hospital or nursing home अस्पताल या दवाखाने में किसी अपरिचित व्यक्ति से मिला / मिली	
17	Made something for somebody and then gave it to them किसी के लिए कुछ चीज बनाई और दी	
18	Drew upon my past experiences to help a person to adjust to a situation खुद के अनुभवों के आधार पर किसी व्यक्ति को परिस्थितियों से समायोजन करने के लिए मदद की	
19	Picked up garbage or trash off the street or some other area that is not my property मेरे घर के अलावा किसी सड़क या अन्य जगह से कूड़ा- कचरा उठाया	
20	Gave a stranger directions about how to get somewhere कहीं पहुँचने के लिए किसी अजनबी व्यक्ति को मार्गदर्शन किया	
21	Attended a community or neighbourhood meeting किसी सामाजिक या अड़ोस-पड़ोस की बैठक में शामिल हुए	
22	Wrote a poem or story कोई कविता या कहानी लिखी	
23	Adopted a pet कोई जानवर गोद लिया	

24	Did something that other people considered to be unique or important कोई ऐसा कार्य किया कि जिसे अन्य लोग अनोखा या महत्वपूर्ण मानते हैं	
25	Attended a meeting or an activity at a place of worship किसी धार्मिक स्थल पर बैठक या गतिविधि में उपस्थित रहा / ही	
26	Offered physical help to a friend or acquaintance (e.g. helped them move or fix a car) दोस्त या परिचित को मदद की (उदाहरण के लिए उनकी कार को धक्का लगाने या ठीक करने में मदद की)	
27	Contributed time or money to a political or social cause किसी राजनीतिक या सामाजिक कार्य के लिए समय या धन दिया	
28	Planted or tended a garden, tree, flower or other plant कुछ पेड़ पौधे लगाएँ और उनकी देखभाल की	
29	Wrote a letter to a newspaper, magazine, Parliamentarian etc. about a social cause सामाजिक कार्य के लिये किसी अखबार, पत्रिका, सांसद आदि को पत्र लिखा	
30	Cooked a meal for friends (non-family members) (घर परिवार के अलावा) दोस्तों के लिए खाना बनाया	
31	Donated blood रक्तदान किया	
32	Sewed or mended garment or other object कपड़े या कुछ अन्य वस्तुओं की सिलाई की	
33	Restored or rehabbed a house, a piece of furniture etc. घर, फर्नीचर आदि का व्यवस्थित स्थापन किया	
34	Assembled or repaired a child's toy किसी बच्चे के लिए खिलौना बनाया या ठीक किया	
35	Voted for a political candidate or some other elected position किसी राजनीतिक या अन्य चुनाव में मतदान किया	
36	Invented something कोई खोज की	
37	Provided first aid or other medical attention किसी को प्राथमिक मदद या वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध कराई	
38	Participated in or helped a fund raiser सामाजिक कार्य के लिए धन जुटाने में सहयोग दिया	
39	Learnt a new skill कुछ नया कौशल सीखा	
40	Became a parent (had/adopted a child or became foster parent) किसी बच्चे को गोद लिया या उसकी देखभाल का जिम्मा उठाया	

FFMQ-15: 15- item Five Facet Mindfulness Questionnaire

एफएफएमक्यू -15 : 15- घटकीय पाँच पहलू सजगता प्रश्नावली

Instructions: Below are the 15 statements. For each statement 5 options are given to indicate how much it is applicable to you. Put ✓ in the box to the right of each statement, which represents your opinion of what is generally true for you.

निर्देश : नीचे 15 वाक्य दिए गए हैं। प्रत्येक वाक्य के लिए उनकी दाईं ओर 5 विकल्प दिए गए हैं। वे आपको कितने हद तक लागू हैं ये व्यक्त करने के लिए दिए गए उचित खाने में ✓ करें।

Sr. No. क्र.	Item वाक्य	Never/ Very Rarely True नामुमकीन / बहुत मुश्किल से सत्य	Rarely True मुश्किल से सत्य	Sometimes True कभी कभार सत्य	Often True अक्सर सत्य	Always/ Very Often True हमेशा / बहुत बार सत्य
1	When I take a bath, I can feel the sensations of water on my body जब मैं स्नान करता हूँ, तो मैं अपने शरीर पर पानी की संवेदनाओंको महसूस करता हूँ					
2	I am good at finding words to describe my feelings मैं अपनी भावनाओं का वर्णन करने के लिए शब्द ढूँढने में सक्षम हूँ					
3	I don't pay attention to what I am doing because I am daydreaming, worrying or otherwise distracted मैं दिवास्वप्न, चिंता या अन्य किसी बात से विचलित होने की वजह से मैं क्या कर रहा हूँ इस पर ध्यान नहीं देता हूँ					

4	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I should not think that way मेरा मानना है कि मेरे कुछ विचार गलत या बुरे हैं और मुझे ऐसा नहीं सोचना चाहिए					
5	When I have distressing thoughts or images, without getting disturbed, I can just be aware of these thoughts जब मेरे विचार या छवि परेशान करनेवाले होते हैं, तो मैं विचलित न होकर भी उनके बारे में केवल जागरूक रहता हूँ					
6	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations and emotions खान-पान मेरे विचारों, संवेदनाओं और भावनाओं को किस प्रकारसे प्रभावित करते हैं, इस पर मेरा ध्यान रहता है					
7	I have trouble in thinking of the right words to express how I feel about the things चीजों के बारे में मैं क्या महसूस करता हूँ, यह व्यक्त करने के लिए मुझे सही शब्द सोचने में दिक्कत होती है					
8	I do jobs or tasks automatically without being aware of what I am doing मैं कई काम बिना जानेबुझे खुद ब खुद करता हूँ					

9	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I should not feel them मुझे लगता है कि मेरी कुछ भावनाएँ बुरी या अनुचित हैं और मुझे उनका अनुभव नहीं करना चाहिए					
10	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting जब मेरे विचार या छवि परेशान करनेवाले होते हैं, तो मैं प्रतिक्रिया न देते हुए भी उनपर केवल ध्यान दे सकता हूँ					
11	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair, sun on my face or raindrops on my skin मैं मेरे बालों को छूनेवाली हवा, चेहरे पर गिरनेवाली सूरज की धूप या शरीर पर गिरनेवाली बारिश की बूंदों पर ध्यान देता हूँ					
12	Even when I am feeling terribly upset, I can find a way to put it into words बहुत परेशान होने के बावजूद भी मैं वह शब्दों में पेश कर सकता हूँ					
13	I find myself doing things without paying attention मुझे प्रतीत होता है कि मैं बिना ध्यान देते हुए काम करता हूँ					

14	I tell myself I should not be feeling the way I am feeling मैं खुदको कहता हूँ कि मैं जैसे महसूस करता हूँ वैसे नहीं करना चाहिए					
15	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them and let them go जब मेरे विचार या छवि परेशान करनेवाले होते हैं, तो मैं उनपर केवल ध्यान देते हुए उन्हें छोड़ सकता हूँ					

Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC-25)

कॉनर-डेविडसन प्रतिरोध क्षमता मापनी 25 (सीडी-आरआईएससी -25)

Instructions: Following are the 25 items. For each item, please Put ✓ in the box to the right that best indicates how much you agree as it applies to you over the last month. If a particular situation has not occurred recently, answer according to how you think you would have felt.

निर्देश : नीचे 25 वाक्य दिए हैं। प्रत्येक वाक्य के लिए उनकी दाईं ओर 5 विकल्प दिए गए हैं। वे आपको पिछले एक महीने में कितने हद तक लागू हैं ये व्यक्त करने के लिए दिए गए उचित खाने में ✓ करें। यदि हाल ही में कोई विशेष स्थिति उत्पन्न नहीं हुई है, तो यह सोचकर की आपको इस स्थिति में कैसा महसूस होगा, उसके अनुसार उत्तर दें।

Sr. no क्रमांक	Item वाक्य	Not at all True असत्य	Rarely True शायद सत्य	Sometimes True कभी कभार सत्य	Often True अक्सर सत्य	Nearly all the time True लगभग हर समय सत्य
1	I am able to adapt when changes occur जब बदलाव होते हैं तो मैं उनके अनुसार खुदको समायोजित कर सकता हूँ					
2	I have at least one secure and close relationship that helps me when I am stressed जब मैं तनावग्रस्त होता हूँ तब मेरा कम से कम एक भरोसेमंद और करीबी रिश्ता है जो मेरी मदद करता है					
3	When there are no clear solutions to my problems, sometimes fate or God can help जब मेरी समस्याओं का कोई स्पष्ट समाधान नहीं होता है, तो कभी-कभी भाग्य या भगवान मदद कर सकते हैं					

4	I can deal with whatever comes my way मेरे रास्ते में जो भी समस्या आती है उसे मैं सुलझा सकता हूँ					
5	Past successes give me confidence in dealing with new challenges and difficulties पिछली सफलताएँ मुझे नई चुनौतियों और कठिनाइयों से निपटने का विश्वास देती हैं					
6	I try to see the humorous side of things when I am faced with problems जब मैं समस्याओं का सामना करता हूँ, तो मैं उन्हें मजाकिया अंदाज से देखने की कोशिश करता हूँ					
7	Coping with stress can make me stronger तनाव का सामना करनेसे मैं सबल बन सकता हूँ					
8	I tend to bounce back after illness, injury or other hardships बीमारी, चोट या अन्य कठिनाइयों में से उछलना मेरी प्रवृत्ति है					
9	Good or bad, I believe that most things happen for a reason मेरा मानना है कि अधिकतम चीजें अच्छे या बुरे होने का कोई तो कारण होता है					
10	I give my best effort no matter what the outcome may be चाहे परिणाम कुछ भी हो, मैं अपनी तरफसे सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता हूँ					
11	I believe that I can achieve my goals, even if there are obstacles मेरा विश्वास है कि भले ही बाधाएँ आएँ मैं अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकता हूँ					

12	Even when things look hopeless, I don't give up जब परिस्थिती निराशाजनक होती है, तब भी मैं हार नहीं मानता हूँ					
13	During times of stress or crises, I know where to turn for help तनाव या संकट के समय में, मुझे पता है कि किससे मदद लेनी चाहिए					
14	Under pressure I stay focused and think clearly तनाव की स्थिती में भी मेरा ध्यान केंद्रित रहता है और मेरी सोच भी स्पष्ट रहती है					
15	I prefer to take the lead in solving problems rather than letting others make all the decisions समस्याओंको सुलझाने में, अन्य लोगों ने सारे निर्णय लेनेके बदले मैं स्वयं आगे रहना पसंद करता हूँ					
16	I am not easily discouraged by failure मैं असफलताओंसे आसानीसे निराश नहीं होता हूँ					
17	I think of myself as a strong person when dealing with life's challenges and difficulties मैं जीवन की चुनौतियाँ और कठिनाइयों का सामना करते हुए खुद को एक सबल व्यक्ति के रूप में देखता हूँ					
18	I can make unpopular or difficult decisions that affect other people if it is necessary जरूरत होने पर मैं दूसरों को प्रभावित करनेवाला अप्रिय या कठिन निर्णय भी ले सकता हूँ					

19	I am able to handle unpleasant or painful feelings like sadness, fear and anger उदासी, भय और क्रोध जैसे अप्रिय और दुखदाई भावनाओं को संभालने में मैं सक्षम हूँ					
20	In dealing with life's problems, sometimes you have to act on a hunch without knowing why जीवन की समस्याओं का सामना करते हुए कभी कभी बिना जाने समझे मुझे अंदाज पर निर्भर होकर कार्य करना पड़ता है					
21	I have a strong sense of purpose in life मेरे जीवन में उद्देश्य की दृढ़ भावना है					
22	I feel in control of my life मुझे लगता है कि मेरे जीवन पर मेरा नियंत्रण है					
23	I like challenges मुझे चुनौतियाँ पसंद हैं					
24	I work to attain my goals no matter what roadblocks I encounter along the way चाहे किसी भी कठिनाईयों का सामना करना पड़े, मैं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए काम करता हूँ					
25	I take pride in my achievements मुझे अपनी सफलताओं पर गर्व है					

Checklist for Diet (Put ✓ as applicable)

आहार जाँचसूची (उचित जगह पर ✓ किजीये)

Your diet or nutrition is important for your Health आपके स्वास्थ्य के लिए आपका आहार या पोषण महत्वपूर्ण है				
Strongly Disagree दृढ़ता से असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़ता से सहमत
Your diet or nutrition is important for your Happiness आपके आनंद के लिए आपका आहार या पोषण महत्वपूर्ण है				
Strongly Disagree दृढ़ता से असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़ता से सहमत

How frequently do you consume the following items in your regular diet? आप अपने नियमित आहार में कितनी बार निम्न वस्तुओं का सेवन करते हैं?	Never कभी नहीं	Once in fifteen days पंद्रह दिन में एक बार	Once a Week सप्ताह में एक बार	Thrice a week सप्ताह में तीन बार	Daily रोज
Milk दूध					
Buttermilk छाछ					
Yogurt दही					
Cheese चीज					
Tofu (Any Soya Products) टोफू (कोई भी सोया उत्पाद)					
Nuts (Cashew nuts / Walnuts) नट्स (काजू / अखरोट)					
Seeds (Sunflower seeds / flax seeds) बीज (सूरजमुखी के बीज / अलसी)					
Fresh Fruits (Citrus fruits / Pineapple / Banana / Watermelon) ताजे फल (खट्टे फल / अननस / केला / तरबूज)					

Dry Fruits (Almonds / Black Raisins /Dates) ड्राई फ्रूट्स (बादाम / काली किशमिश / खजूर)					
Vegetables (Potatoes/ Sweet Potatoes/ Tomatoes/ Bell peppers) सब्जियाँ (आलू / शकरकंद / टमाटर / शिमला मिर्च)					
Leafy Vegetables (Broccoli / Spinach) पत्तेदार सब्जियाँ (ब्रोकोली / पालक)					
Legumes (Green peas) फलियां (हरी मटर)					
Dark Chocolates डार्क चॉकलेट					
Sprouts अंकुरित अनाज					
Fortified Cereals (Cornflakes / Musseli) पौष्टिक अनाज (कॉर्नफ्लेक्स / मुसली)					
Whole grains (Whole Wheat Bread / Multi grain ata / bread) साबुत अनाज (साबुत गेहूँ की रोटी / मल्टी ग्रेन आटा / पाव)					
Eggs अंडे					
Meat मटन					
Fish मछली					
Poultry मुर्गी का मांस					
Do you take any nutritional supplements (Yes /No)? If Yes, please specify the frequency क्या आप कोई पोषण संबंधी खुराक लेते हैं (हाँ / नहीं)? यदि हाँ, तो कृपया आवृत्ति निर्दिष्ट करें					
Vitamins विटामिन					
Minerals खनिज पदार्थ					

Checklist for Exercise (Put ✓ as applicable)

व्यायाम जाँचसूची (उचित जगह पर ✓ किजीये)

Your exercise is important for your Health आपके स्वास्थ्य के लिए आपका व्यायाम महत्वपूर्ण है				
Strongly Disagree दृढ़ता से असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़ता से सहमत
Your exercise is important for your Happiness आपके आनंद के लिए आपका व्यायाम महत्वपूर्ण है				
Strongly Disagree दृढ़ता से असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़ता से सहमत

How frequently do you engage in the following type of exercise? आप निम्न प्रकार के व्यायाम कितनी बार करते हैं?	Never कभी नहीं	Once in fifteen days पंद्रह दिन में एक बार	Once a Week सप्ताहमें एक बार	Thrice a week सप्ताहमें तीन बार	Daily रोज
Walking चलना					
Brisk Walking तेज चलना					
Jogging दौड़ना					
Cycling सायकल चलाना					
Climbing stairs सीढ़ियाँ चढ़ना					
Physical exercise at home घर पर शारीरिक व्यायाम					
Yoga योग					
Swimming तैराकी					
Aquatic exercises जलीय व्यायाम					

Workout at Gym जिम में कसरत					
Household activity such as Cooking, Cleaning, Washing खाना पकाना, सफाई, धुलाई करना जैसी घरेलू गतिविधियाँ					
Aerobics / Zumba एरोबिक्स / जुम्बा					
Playing any Sport (please specify) कोई एक खेल (कृपया निर्दिष्ट करें)					
Any other अन्य					

Checklist for Spiritual Practices (Put ✓ as applicable)

आध्यात्मिक पद्धती जाँचसूची (उचित जगह पर ✓ किजीये)

Spiritual Practice is important for your Health आपके स्वास्थ्य के लिए आध्यात्मिक पद्धती महत्वपूर्ण है				
Strongly Disagree दृढ़ता से असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़ता से सहमत
Spiritual Practice is important for your Happiness आपके आनंद के लिए आध्यात्मिक पद्धती महत्वपूर्ण है				
Strongly Disagree दृढ़ता से असहमत	Disagree असहमत	Can't say कह नहीं सकते	Agree सहमत	Strongly Agree दृढ़ता से सहमत

How frequently do you engage in the following types of Spiritual Practice/s?	Never	Once in fifteen days	Weekly	Thrice a week	Daily
आप निम्न प्रकार के आध्यात्मिक पद्धती में कितनी बार हिस्सा लेते हैं?	कभी नहीं	पंद्रह दिन में एक बार	सप्ताहमें एक बार	सप्ताहमें तीन बार	रोज
Prayer प्रार्थना					
Chanting जप					
Meditation ध्यान					
Visiting places of worship (Temple/ Church/ Mosque) पूजा स्थलों में जाना (मंदिर / चर्च / मस्जिद)					
Attending Spiritual discourse आध्यात्मिक प्रवचन में उपस्थित रहना					
Attending Satsang सत्संग में उपस्थित रहना					
Attending Bhajan भजन में उपस्थित रहना					
Attending Kirtan कीर्तन में उपस्थित रहना					

Fasting उपवास करना					
Journaling लिखित नामस्मरण					
Sacred service/s पवित्र सेवा					
Any other (Please specify) अन्य					

Physical Health Parameters
शारीरिक स्वास्थ्य मापन

Height (cm) ऊँचाई (सेमी)		Weight (kg) वजन (किलो)	
Hours of Sleep (24 hours) नींद के घंटे (24 घंटे)		Type of Sleep (Disturbed / Sound) नींद का प्रकार (विचलित / शांत)	
Respiratory Problems (Put ✓ as applicable) श्वास प्रणाली की समस्याएँ (उचित जगह पर ✓ किजिये)		Bowel Movements (Put ✓ as applicable) मल त्याग स्वरूप (उचित जगह पर ✓ कीजिये)	
Frequently अक्सर		Regular नियमित	
Occasionally कभी कभार		Constipation कब्ज	
Rarely दुर्लभ		Diahorrea डायरिया	
Never कभी नहीं		Frequent Motions / Irritable Bowel Syndrome ज्यादा मोशन / इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम	
Vision problems (Put ✓ as applicable) दृष्टि समस्याएँ (उचित जगह पर ✓ किजिये)		Hearing Problems (Put ✓ as applicable) श्रवण समस्याएँ (उचित जगह पर ✓ किजिये)	
None बिल्कुल नहीं		None बिल्कुल नहीं	
Mild मामुली		Mild मामुली	
Moderate मध्यम		Moderate मध्यम	
Severe गंभीर		Severe गंभीर	
Profound गहन / अतिगंभीर		Profound गहन / अतिगंभीर	

Lifestyle habits: Rate- (Never 5 / Rarely 4 /Occasionally 3 /Frequently 2 / Always 1)			
जीवनशैली की आदतें: दर- (कभी नहीं 5 / दुर्लभ 4 / कभी कभी 3 / अक्सर 2 / हमेशा 1)			
Smoking धूम्रपान		Snuff सुंघनी	
Gutka गुटखा		Alcohol शराब	
Supari सुपारी		Others कोई अन्य	
<p>Are you on medication for the following conditions? Yes / No. If Yes, then mention the number of years against each column</p> <p>क्या आप निम्नलिखित स्थिति के लिए दवा लेते हैं? हाँ / ना</p> <p>यदि हाँ, तो कितने सालोंसे ले रहे हैं वह नीचे दिए हुए स्तंभों में लिखिए</p>			
Cardiac problem हृदय संबंधी समस्या		Stroke आघात	
Hypertension उच्च रक्तचाप		Paralysis पक्षाघात	
Arthritis ज़ोड़ों का दर्द		Thrombosis (Blood Clotting) घनात्त्रता (रक्त के थक्के)	
Dementia याददाश्त की कमी		Kidney Malfunctioning गुर्दे की खराबी	
Parkinsonism पार्किन्सन्स		Cancer कैंसर	
Any Other (Please specify) कोई अन्य			

Do you take any medication for any of the following? Yes / No If Yes, then mention the number of years against each column क्या आप निम्न में से किसी वैद्यकीय स्थिति के लिए दवा लेते हैं? हाँ / ना यदि हाँ तो कितने सालोंसे वह उचित जगह पर सूचित किजिए			
Sodium – Low सोडियम – कम		Sodium – High सोडियम – उच्च	
Potassium – Low पोटेशियम – कम		Potassium – High पोटेशियम – उच्च	
Calcium – Low कैल्शियम – कम		Hypothyroid हाइपो थायराइड	
Deficiency of Vitamin B6 विटामिन बी6 की कमी		Hyperthyroid - हाइपर थायराइड	
Deficiency of Vitamin B12 विटामिन बी12 की कमी		Blood Sugar – High रक्त शर्करा – उच्च	
Deficiency of Vitamin C विटामिन सी की कमी		Blood Sugar – Low रक्त शर्करा – कम	
Deficiency of Vitamin D3 विटामिन डी3 की कमी		Triglycerides ट्राइग्लिसराइड्स	
Cholesterol HDL - Low कोलेस्ट्रॉल एचडीएल		Cholesterol LDL – High कोलेस्ट्रॉल एलडीएल	

Physical Health Parameters: Investigator's Assessment

शारीरिक स्वास्थ्य मापन : अन्वेषक का मूल्यांकन

BMI बीएमआई			Total No. of hours of Sleep नींद के घंटे		
Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा	Below Average (4-6) औसत से कम (4-6)	Average (6-8) औसत	Above Average (8 & more) औसत से ज्यादा
Blood Pressure रक्त दाब			Pulse Rate नाड़ी की दर		
Reading I मूल्य I	Reading II मूल्य II	Reading III मूल्य III	Reading I मूल्य I	Reading II मूल्य II	Reading III मूल्य III
Average = Low / Normal / High औसत = निम्न / सामान्य / उच्च			Average = Low / Normal / High औसत = निम्न / सामान्य / उच्च		
Flexibility लचीलापन			Speed of work काम की गति		
Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा	Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा
Agility चपलता			Muscular Strength / Endurance मांसपेशियों की मजबूती / सहनशक्ती		
Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा	Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा
Balance संतुलन			Aerobic Endurance एरोबिक सहनशक्ती		
Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा	Below Average औसत से कम	Average औसत	Above Average औसत से ज्यादा

Subjective Well-being Inventory

व्यक्तिपरक कुशलता सूची

Instructions:

People are different. They live in a variety of situations and they do not feel the same way about life and the world around them. From a practical viewpoint, it is important to know how different persons feel regarding their day to day concerns like their health or family. Such knowledge is necessary if an improvement in the quality of life of people is to be brought about.

This is a questionnaire on how you feel about some aspects of your life. Each question may be answered by any one of the given categories by putting a circle around the number which seems to represent your feelings best. eg. in the first question, if you feel that your life is very interesting, please put a circle around the response 1. At times, you may find that your feeling is not represented perfectly by any of the given response categories. In such case, just choose the one closest to what you think. All information given by you will be treated as confidential and will be used only for research purpose.

निर्देश : लोग अलग अलग प्रकार के होते हैं। वे कई तरह की परिस्थितियों में रहते हैं और जीवन के बारे में एकसमान महसूस नहीं करते। व्यावहारिक दृष्टिकोण से, यह जानना महत्वपूर्ण है कि विभिन्न व्यक्ति अपने स्वास्थ्य या परिवार जैसे रोजाना मुद्दों के बारे में कैसा महसूस करते हैं। यदि लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना है तो यह ज्ञान आवश्यक है।

आप अपने जीवन के कुछ पहलुओं के बारे में कैसा महसूस करते हैं, ये जानने के लिये यह एक प्रश्नावली है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दिए गए विकल्पों में से किसी एक को गोल करके दिया जा सकता है, जो आपकी भावनाओं का सबसे अच्छा प्रतिनिधित्व करता है। पहले सवाल में, यदि आपको लगता है कि आपका जीवन बहुत दिलचस्प है, तो कृपया विकल्प 1 को गोल करें। यह हो सकता है कि दिए गए कोई भी विकल्पों से आपकी भावना का पूरी तरह से प्रतिनिधित्व नहीं हो रहा है। ऐसे मामले में, आप जो सोचते हैं, उसके करीब का विकल्प चुनें। आपके द्वारा दी गई सभी जानकारी को गोपनीय माना जाएगा और इसका उपयोग केवल शोध के उद्देश्य से किया जाएगा।

1	Do you feel your life is interesting? क्या आपको लगता है कि आपका जीवन दिलचस्प है?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3
2	Do you think you have achieved the standard of living and the social status that you had expected? क्या आपको लगता है कि आपने वह रहनसहन और सामाजिक स्थिति प्राप्त कर ली है जिसकी आपने अपेक्षा की थी?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3

3	<p>How do you feel about the extent to which you have achieved success and are getting ahead in life?</p> <p>आपने जिस हद तक सफलता प्राप्त की है और जीवन में आगे बढ़ रहे हैं उसके बारे में आप कैसा महसूस करते हैं?</p>					
	Very good बहुत अच्छा	1	Quite good काफी अच्छा	2	Not so good कुछ खास नहीं	3
4	<p>Do you normally accomplish what you want to?</p> <p>सामान्यतः आप जो चाहते हैं, क्या वो पाते हैं?</p>					
	Most of the times अधिकतर	1	Sometimes कभी कभार	2	Hardly ever बहुत कम	3
5	<p>Compared to the past, do you feel your present life is...</p> <p>अतीत की तुलना में, आपको लगता है कि आपका वर्तमान जीवन...</p>					
	Very happy बहुत खुश है	1	Quite happy काफी खुश है	2	Not so happy इतना खुश नहीं	3
6	<p>On the whole, how happy are you with the things you have been doing in recent years?</p> <p>कुल मिलाकर, हाल के वर्षों में आप जो कर रहे हैं, उससे आप कितने खुश हैं?</p>					
	Very happy बहुत खुश	1	Quite happy काफी खुश	2	Not so happy इतना खुश नहीं	3
7	<p>Do you feel you can manage situation even when they do not turn out as expected?</p> <p>अपेक्षानुसार परिस्थिति न होते हुए भी क्या आपको लगता है कि आप उसे संभाल सकते हैं?</p>					
	Most of the times अधिकतर	1	Sometimes कभी कभार	2	Hardly ever बहुत कम	3
8	<p>Do you feel confident that in case of crisis (anything which substantially upsets your life) you will be able to cope with it / face it boldly?</p> <p>क्या आपको विश्वास है कि संकट की स्थिति का (कुछ भी जो आपके जीवन को काफी हद तक प्रभावित करता है) सामना करने में आप सक्षम होंगे / साहसपूर्वक उसका सामना कर सकेंगे?</p>					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3

9	The way things are going now, do you feel confident in coping with the future? जिस तरह से घटनाएँ हो रही हैं, क्या आपको विश्वास है कि भविष्य में आप उनका सामना करेंगे?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
10	Do you sometimes feel that you and the things around you belong very much together and are integral parts of a common force? क्या आप कभी महसूस करते हैं कि आप और आपके आस पास की चीजें एक दूसरे के साथ करीबी से जुड़ी हुई हैं और एक आम शक्ति का अभिन्न अंग हैं?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
11	Do you sometimes experience moments of intense happiness almost like a kind of ecstasy or bliss? क्या आप कभी कभी तीव्र खुशी के क्षणों का अनुभव करते हैं जो लगभग एक अतीव आनंद या परमसुख है?							
	Quite often अक्सर	1	Sometimes कभी कभार	2	Hardly ever बहुत कम	3		
12	Do you sometimes experience a joyful feeling of being part of mankind as of one large family? क्या आप कभी कभी एक बड़े परिवार के रूप में मानव जाति का हिस्सा होने का आनंदमय अनुभव लेते हैं?							
	Quite often अक्सर	1	Sometimes कभी कभार	2	Hardly ever बहुत कम	3		
13	Do you feel confident that relatives and/or friends will help you out if there is an emergency, e.g. if you lose what you have by fire or theft? कोई आपात स्थिति में क्या आपको विश्वास है कि रिश्तेदार और / या दोस्त आपकी मदद करेंगे? उदाहरण के लिए यदि आप आग या चोरी में कुछ खो देते हैं।							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much जादा नहीं	3		
14	How do you feel about the relationship you and your children have? आप और अपने बच्चों के रिश्ते के बारे में आपको कैसा लगता है?							
	Very good बहुत अच्छा	1	Quite good काफी अच्छा	2	Not so good कुछ खास नहीं	3	Not Applicable गैरलागू	4

15	Do you feel confident that relatives and /or friends will look after you if you are severely ill or meet with an accident? यदि आप गंभीर रूप से बीमार या दुर्घटनाग्रस्त होंगे, तो क्या आपको विश्वास है कि रिश्तेदार और / या दोस्त आपकी अच्छी देखभाल करेंगे?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much जादा नहीं	3
16	Do you get easily upset if things don't turn out as expected? अगर चीजें अपेक्षेनुसार नहीं होती हैं, तो क्या आप जल्दी परेशान हो जाते हैं?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3
17	Do you sometimes feel sad without reason? क्या आप कभी कभी बिना वजह दुखी होते हैं?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3
18	Do you feel easily irritated, too sensitive? क्या आप जल्दी चिढ़ जाते हैं या बहुत संवेदनशील हैं?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3
19	Do you feel disturbed by feelings of anxiety and tension? क्या आप चिंता और तनाव की भावनाओं से परेशान हैं?					
	Most of the times अधिकतर	1	Sometimes कभी कभार	2	Hardly ever बहुत कम	3
20	Do you consider it a problem for you that you sometimes lose your temper over minor things? क्या आप इसे आपकी समस्या मानते हैं कि आप मामूली बातों पर कभी कभी अपना संतुलन खो देते हैं?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3
21	Do you consider your family as a source of help to you in finding solutions to most of the problems that you have? आपकी बहुतसी समस्याओंका हल ढूँढने के लिए क्या आप अपने परिवार को मदद का स्रोत मानते हैं?					
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3

22	Do you think that most of the members of your family feel closely attached to one another? क्या आपको लगता है कि आपके परिवार के अधिकांश सदस्य एक-दूसरे के साथ लगाव महसूस करते हैं?						
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	
23	Do you think you would be looked after well by your family in case you were seriously ill? क्या आपको लगता है कि जब आप गंभीर रूप से बीमार होंगे, तो आपके परिवार द्वारा आपकी देखभाल की जाएगी?						
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	
24	Do you feel your life is boring / uninteresting? क्या आपको लगता है कि आपका जीवन उबाऊ/रसहीन है?						
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	
25	Do you worry about your future? क्या आपको अपने भविष्य की चिंता है?						
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	
26	Do you feel your life is useless? क्या आपको लगता है कि आपका जीवन निरूपयोगी है?						
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	
27	Do you sometimes worry about the relationship you and your wife/husband have? क्या आप कभी कभी अपने और अपने साथी के रिश्ते के बारे में चिंता करते हैं?						
	Very much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	Not Applicable गैरलागू

28	Do you feel your friends/relatives would help you out if you were in need? क्या आपको लगता है कि आपके दोस्त / रिश्तेदार जरूरत पड़ने पर आपकी मदद करेंगे?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
29	Do you sometimes worry about the relationship you and your children have? क्या आप कभी कभी अपने और अपने बच्चों के रिश्ते के बारे में चिंता करते हैं?							
	Very much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3	Not Applicable गैरलागू	4
30	Do you feel that minor things upset you more than necessary? क्या आपको लगता है कि मामूली चीजें आपको जरूरत से ज्यादा परेशान करती हैं?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
31	Do you get easily upset if you are criticized? क्या आपकी आलोचना होने पर आप जल्दी परेशान हो जाते हैं?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
32	Would you wish to have more friends than you actually have? क्या वास्तव से ज्यादा दोस्त होने चाहिए ऐसी आप इच्छा रखते हैं?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
33	Do you sometimes feel that you miss a real close friend? क्या आपको कभी कभी लगता है कि आपको करीबी दोस्त नहीं है?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so Much ज्यादा नहीं	3		
34	Do you sometimes worry about your health? क्या आप कभी कभी अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंता करते हैं?							
	Very Much पूरी तरह	1	To some extent कुछ हद तक	2	Not so much ज्यादा नहीं	3		
35	Do you suffer from pains in various parts of your body? क्या आप अपने शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द से पीड़ित हैं?							
	Most of the times अधिकतर	1	Sometimes कभी कभार	2	Hardly ever बहुत कम	3		

Thank You
For Your
Valuable Inputs !

तरुण वृद्धांमध्ये निर्मितीक्षमता, ताण स्थितीस्थापकत्व, वर्तमान स्थितता आणि शारिरीक आरोग्य व व्यक्तिनिष्ठ स्वास्थ्यभाव यांच्या परस्पर संबंधांबाबत संशोधन

आदरणीय श्रीमान / श्रीमती,

मी श्रीमती माधुरी वैद्य, घाटकोपर मुंबई येथील श्रीमती पी. एन. दोशी महिला महाविद्यालयात मानसशास्त्र विभागप्रमुख म्हणून काम करत आहे.

सध्या, मी महाराजा सयाजीराव विद्यापीठ, बडोदा येथील शिक्षण आणि मानसशास्त्र विद्याशाखेच्या मानसशास्त्र विभागात डॉक्टरेट पदवीसाठी संशोधन करत आहे. माझ्या संशोधनाचा विषय "शारिरीक आरोग्य आणि व्यक्तिनिष्ठ स्वास्थ्यभाव" हा आहे. खालील प्रश्नावलीत तुम्ही दिलेल्या माहितीमुळे शारीरिक आरोग्य आणि व्यक्तिनिष्ठ स्वास्थ्यभावाबाबत प्रमुख घटक समजण्यास मला खूपच मदत होईल. संशोधनात तुम्ही दिलेली माहिती अनामिक आणि गोपनीय राखली जाईल.

कृपया लक्षात घ्या की, खालील प्रश्नावलीत कोणतीही उत्तरे बरोबर किंवा चूक नाहीत, आणि म्हणून तुम्हाला लागू होणारे कोणतेही उत्तर खुलेपणाने द्या. याला वेळेची कोणतीही मर्यादा नसली तरी स्वयंस्फूर्त उत्तरे अपेक्षित आहेत.

माधुरी वैद्य

सहभागीकडून संमती पत्र

श्रीमती माधुरी वैद्य, महाराजा सयाजीराव विद्यापीठ, बडोदा येथे मानसशास्त्र विषयात डॉक्टरेटसाठी संशोधन करत आहेत. संशोधनाचा भाग म्हणून मी, श्री./श्रीमती _____ असे जाहीर करतो / ते की त्या करित असलेल्या वरील अभ्यासाच्या प्रयोजनासाठी प्रश्नावलीमध्ये माहिती पुरवण्यासाठी आणि मध्यम स्वरूपाच्या शारिरीक उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्यासाठी स्वखुशीने काम करण्यास तयार आहे.

स्वाक्षरी:

दिनांक:

ठिकाण:

लोकसंख्याशास्त्रीय प्रश्नावली
खालील उचित पर्यायावर / पर्यायापुढे ✓ खूण करा

नाव		वय		वर्षे
लिंग		वैवाहिक स्थिती		
पुरुष / स्त्री		अविवाहित / विवाहित / विधवा / विधूर		
शैक्षणिक स्थिती		आर्थिक स्थिती / दर महिना उत्पन्न		
एस.एस.सी.		<= रु. १०,०००		
पदवीधर		रु. १०,००० - २०,०००		
पदव्युत्तर		रु. २०,००० - ५०,०००		
कोणतेही इतर, नमूद करा		>= रु. ५०,०००		
व्यावसायिक स्थिती				
घराचे व्यवस्थापन करणारी		निवृत्त	होय/नाही	
कार्यरत (सातत्याने)		निवृत्त असल्यास _____ वर्षांपासून		
डॉक्टर		निवृत्त होऊन पुन्हा काम करत आहे	होय/नाही	
वकील		जर होय, तर खालील योग्य पर्यायापुढे खूण करा		
सनदी लेखापाल		पूर्ण वेळ		
व्यावसायिक		अर्ध वेळ		
कोणतेही इतर (कृपया व्यवसाय नमूद करा)		व्यवसाय / सल्लामसलत सेवा		
जर तुम्ही काम करत आहात आणि निवृत्त होणार आहात किंवा नुकतेच निवृत्त झाला आहात तर दुसरे करियर म्हणून कांम चालू ठेवण्याची तुम्हाला इच्छा आहे का? जर असेल तर कामाचे स्वरूप स्पष्ट करा.	होय/नाही	निवृत्त आणि कोणत्याही लाभदायक नोकरीमध्ये नाही, परंतु खालील पर्यायांमध्ये सहभागी असल्यास योग्य पर्यायापुढे ✓ खूण करा.		
		बिनावेतन सामाजिक सेवा		
		छंद जोपासत आहे		
		व्यवसायात दुय्यम भागीदार म्हणून सहाय्य करत आहे		

डिजिटल तंत्रज्ञानातील प्रशिक्षणाने दुसऱ्या करियर उभारणीचा आवाका वाढेल असे तुम्हाला कितपत वाटते?				
पूर्णपणे असहमत	असहमत	सांगू शकत नाही	सहमत	पूर्णपणे सहमत
कुटुंब पद्धती		राहण्याचे ठिकाण		
विभक्त		संस्था		
एकत्र		घर (कुटुंबासह)		
एकत्र कुटुंब असल्यास कुटुंबातील सदस्यांची संख्या नमूद करा		घर (केवळ पती किंवा पत्नीसह)		
		घरी एकटा		
तुमचा छंद जोपासणाऱ्या कोणत्या उपक्रमांमध्ये तुम्ही सहभागी होता का?				होय/नाही
जर होय, तर कृपया उपक्रम नमूद करा आणि खालील उचित जागेमध्ये ✓ खूण करा.				
रोज		क्वचित		
आठवड्यातून तीनदा		कधीच नाही		
आठवड्यातून एकदा				
तुम्ही फुरसतीच्या वेळी करण्याच्या कोणत्या उपक्रमांमध्ये सहभागी होता का?				होय/नाही
जर होय, तर कृपया उपक्रम नमूद करा आणि खालील उचित जागेमध्ये ✓ खूण करा.				
रोज		क्वचित		
आठवड्यातून तीनदा		कधीच नाही		
आठवड्यातून एकदा				
तुम्ही बैठका, सामाजिक संमेलने किंवा किटी पार्टी इत्यादी सारख्या कोणत्याही सामाजिक उपक्रमांमध्ये आपणहून सहभागी होता का?				होय/नाही
जर होय, तर कृपया उपक्रम नमूद करा आणि खालील उचित जागेमध्ये ✓ खूण करा.				
रोज		क्वचित		
आठवड्यातून तीनदा		कधीच नाही		
आठवड्यातून एकदा				

निर्मितीक्षमता वर्तणूक पडताळणी सूची

सूचना:

खाली विशिष्ट वर्तणूक किंवा कृतीची सूची दिली आहे. गेल्या सहा महिन्यात अशी शक्यता आहे की तुम्ही यातील काही वर्तणूक किंवा कृती केल्या असतील. अशीही शक्यता आहे की या काळात तुम्ही यातील बऱ्याचश्या कृती केल्याही नसतील. गेल्या सहा महिन्यात तुम्ही वर्तणूक केली आहे किंवा नाही हे ठरवण्यासाठी प्रत्येक वर्तणूक विचारात घ्या. जर तुम्ही वर्तणूक केली असेल तर तुम्ही ती किती वेळा केली होतीत हे ठरवण्याचा प्रयत्न करा. प्रत्येक वर्तणूकीसाठी दिलेल्या जागेमध्ये खालीलपैकी गुण द्या.

जर तुम्ही गेल्या सहा महिन्यात वर्तणूक केली नसेल तर ० लिहा.

जर तुम्ही गेल्या सहा महिन्यात एकदा वर्तणूक केली असेल तर १ लिहा.

जर तुम्ही गेल्या सहा महिन्यात एकापेक्षा जास्त वेळा वर्तणूक केली असेल तर २ लिहा.

१	कोणालातरी एखादे कौशल्य शिकवले.	
२	एखाद्या तरुण व्यक्तीसाठी आदर्श म्हणून काम केले.	
३	कोणतेही बक्षीस किंवा स्पर्धा जिंकली.	
४	सिनेमा किंवा नाटक बघायला गेलो/ले.	
५	रोख स्वरूपात दान दिले.	
६	धर्मादाय कार्यासाठी स्वयंसेवक म्हणून काम केले.	
७	एखाद्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक समस्या ऐकून घेतल्या.	
८	नवीन गाडी किंवा मोठे उपकरण विकत घेतले (उदा. फ्रिज किंवा टी.व्ही.).	
९	अध्यात्मिक वर्गात शिकवले किंवा त्यासारख्या अध्यात्मिक सूचना दिल्या. (उदा. चिन्मय मिशन, आर्ट ऑफ लिव्हिंग, इसकॉन इत्यादी).	
१०	कोणालातरी बरोबर आणि चूक, चांगले आणि वाईट याबद्दल शिकवले.	
११	माझ्या स्वतःच्या बालपणाबद्दल कोणालातरी सांगितले.	
१२	मुलाला गोष्ट वाचून दाखवली.	
१३	दुसऱ्या कोणाची मुले सांभाळली.	
१४	ॲथलेटिक खेळामध्ये भाग घेतला.	
१५	ना-नफा संस्था किंवा कोणत्याही एनजीओला कपडे किंवा वैयक्तिक सामान दिले.	
१६	नेतृत्वाच्या पदासाठी निवड झाली किंवा बढती मिळाली.	

१७	बऱ्याच लोकांवर प्रभाव टाकणारा निर्णय घेतला.	
१८	हॉटेलमध्ये रात्रीचे जेवण घेतले.	
१९	कला किंवा हस्तकलेचे काम केले (उदा. मातीची भांडी, रजई, लाकूड काम किंवा रंगकाम).	
२०	माझ्या स्वतःच्या कुटुंबाशिवाय संस्था किंवा गटासाठी योजना तयार केली.	
२१	रुग्णालय किंवा दवाखान्यामध्ये असंबंधित व्यक्तीला भेटलो/ले.	
२२	कादंबरी वाचली.	
२३	कोणासाठी काहीतरी बनवले आणि नंतर ते त्यांना दिले.	
२४	माझ्या पूर्वीच्या अनुभवांवरून एखाद्या व्यक्तीला परिस्थितीशी जुळवून घ्यायला मदत केली.	
२५	माझी मालमत्ता नसलेल्या रस्त्यावरून वा जागेवरून कचरा किंवा टाकाऊ वस्तू उचलल्या.	
२६	एखाद्या ठिकाणी पोचण्यासाठी अनोळखी माणसाला मार्गदर्शन केले.	
२७	समूह किंवा शेजारच्या भागातील बैठकीला उपस्थित राहिलो.	
२८	कविता किंवा गोष्ट लिहिली.	
२९	एखाद्या पाळीव प्राण्याला आपलेसे केले.	
३०	इतर लोकांना विलक्षण किंवा महत्वाची वाटेल अशी कोणतीतरी गोष्ट केली.	
३१	पूजेच्या ठिकाणी बैठक किंवा उपक्रमाला उपस्थित राहिलो/ले.	
३२	मित्र किंवा ओळखीच्या व्यक्तीला मदत देऊ केली (उदा.गाडी हलवण्यास किंवा दुरुस्त करण्यास मदत केली).	
३३	मित्र किंवा कुटुंबातील सदस्याबरोबर वाद झाला.	
३४	राजकीय किंवा सामाजिक कार्यासाठी वेळ किंवा निधीचे योगदान केले.	
३५	बाग, झाड, फूल किंवा इतर रोप लावले किंवा त्याची काळजी घेतली.	
३६	सामाजिक कार्याबाबत वर्तमान पत्र, मासिक, संसदपटू इत्यादींना पत्र लिहिले.	
३७	मित्रांसाठी (कुटुंबाव्यतिरिक्त) जेवण बनवले.	
३८	रक्तदान केले.	
३९	निर्देशित औषध घेतले.	
४०	कपडा किंवा इतर वस्तू शिवली किंवा दुरुस्त केली.	
४१	घर, फर्निचर इत्यादीची पुनर्रचना केली.	

४२	कोणा मुलाचे खेळणे जोडले वा दुरुस्त केले.	
४३	राजकीय उमेदवार किंवा इतर निवडणूकीचे पद यासाठी मतदान केले.	
४४	काही नवीन शोध लावला.	
४५	प्रथमोपचार किंवा इतर वैद्यकीय सेवा पुरवली.	
४६	समारंभाला उपस्थित राहिलो/ले.	
४७	दुपारची झोप घेतली.	
४८	निधी संकलनाच्या उपक्रमात भाग घेतला किंवा मदत केली.	
४९	नवीन कौशल्य शिकलो/ले.	
५०	पालक झालो (मूल दत्तक घेतले किंवा संगोपन करण्यासाठी पालक झालो).	

एफएफएमक्यू-१५: १५-घटकीय ५ पैलूंची वर्तमानस्थितता प्रश्नावली

सूचना: खाली १५ वाक्ये दिली आहेत. प्रत्येक वाक्य तुमच्यासाठी किती खरे आहे हे दर्शवण्यासाठी कृपया ५ गुणांची मापनश्रेणी वापरा. तुमच्यासाठी सामान्यपणे काय खरे आहे ते दर्शवणाऱ्या तुमच्या मताच्या क्रमांकाला प्रत्येक वाक्याच्या उजवीकडील चौकोनात ✓ खूप करा.

गुण १ = कधीच नाही किंवा अगदी क्वचित खरे २ = क्वचित खरे
३ = काही वेळा खरे ४ = अनेकदा खरे
५ = खूप वेळा किंवा नेहमीच खरे

क्र	वाक्य	कधीच नाही किंवा अगदी क्वचित खरे	क्वचित खरे	काही वेळा खरे	अनेकदा खरे	खूप वेळा किंवा नेहमीच खरे
१	मी जेव्हा आंघोळ करतो तेव्हा माझ्या शरीराला पाण्याच्या स्पर्शाची जाणीव होते.					
२	माझ्या भावना व्यक्त करण्यासाठी योग्य शब्द शोधण्यामध्ये मी निपुण आहे.					
३	मी दिवास्वप्न बघतो, काळजी करतो किंवा अन्य कारणास्तव विचलित असल्यामुळे मी काय करतो तिकडे माझे लक्ष नसते.					
४	मला असे वाटते की माझे काही विचार अस्वाभाविक किंवा वाईट आहेत आणि मी असा विचार करून चालणार नाही.					
५	जेव्हा माझ्या मनात त्रासदायक विचार किंवा प्रतिमा असतात तेव्हा विचलित न होता मला या विचारांची केवळ जाणीव ठेवता येते.					
६	अन्न आणि पेयामुळे माझे विचार, संवेदना आणि भावनांवर कसा परिणाम होतो, याकडे माझे लक्ष असते.					

क्र	वाक्य	कधीच नाही किंवा अगदी क्वचित खरे	क्वचित खरे	काही वेळा खरे	अनेकदा खरे	खूप वेळा किंवा नेहमीच खरे
७	विविध गोष्टींबाबत मला काय वाटते ते व्यक्त करण्यासाठी योग्य शब्दांचा विचार करणे मला कठीण जाते.					
८	मी काय करत आहे याची जाणीव नसताना मी कामे किंवा कार्ये स्वयंचलितपणे करतो.					
९	मला वाटते माझ्या काही भावना बाईट किंवा अनुचित आहेत आणि त्या माझ्या मनात येता कामा नयेत.					
१०	जेव्हा माझ्या मनात त्रासदायक विचार किंवा प्रतिमा असतात तेव्हा त्यावर प्रतिक्रिया न देता मला त्याची केवळ जाणीव होऊ शकते.					
११	माझ्या केसांवरील वारा, माझ्या चेहऱ्यावरील सूर्यप्रकाश किंवा माझ्या त्वचेवरील पावसाचे थेंब यासारख्या संवेदनांकडे मी लक्ष देतो/ते.					
१२	मी जरी अतिशय अस्वस्थ असलो/ले तरी मी ते योग्य शब्दात मांडू शकतो/ते.					
१३	लक्ष न देता मी गोष्टी करतो, असे मला आढळले आहे.					
१४	मला जसे वाटते तसे वाटता कामा नये, असे मी स्वतःला सांगत असतो/ते.					
१५	जेव्हा माझ्या मनात त्रासदायक विचार किंवा प्रतिमा असतात तेव्हा त्याकडे केवळ लक्ष देऊन त्या सोडून देणे मला शक्य होते.					

कॉन्सर-डेव्हिडसन ताण स्थितीस्थापकत्व मापन श्रेणी (सीडी-आरआयएससी-२५)

सूचना: खाली २५ वाक्ये दिली आहेत. मागील एक महिन्याला अनुसरून प्रत्येक वाक्य तुम्हाला लागू केल्यावर तुम्ही त्याच्याशी किती सहमत होता ते त्यापुढे दिलेल्या ५ पर्यायांपैकी सर्वोत्तम प्रकारे दर्शवणाऱ्या पर्यायापुढील चौकोनात ✓ ही खूण करा. जर विशिष्ट परिस्थिती अलिकडे उद्धवली नसेल तर तुम्हाला कसे वाटले असते त्या विचारानुसार उत्तरे द्या.

क्र	वाक्ये	कधीच खरे नाही	क्वचित खरे	काही वेळा खरे	अनेकदा खरे	जवळ जवळ नेहमीच खरे
१	बदल होतात तेव्हा मी त्यांच्याशी अनुकूल होऊ शकतो/ते.					
२	माझा किमान एक सुरक्षित आणि घनिष्ठ नातेसंबंध आहे जो मी तणावाखाली असताना मला मदत करतो.					
३	जेव्हा माझ्या समस्यांना स्पष्ट उपाय नसतात तेव्हा काही वेळा दैव किंवा देव मदत करू शकतो.					
४	माझ्या मार्गात येणारी कोणतीही समस्या मी हाताळू शकतो.					
५	नवीन आव्हाने आणि समस्या हाताळताना पूर्वीचे यश मला आत्मविश्वास देते.					
६	जेव्हा मी समस्यांना तोंड देतो/ते तेव्हा मी घटनांकडे गमतीने बघण्याचा प्रयत्न करतो/ते.					
७	तणावाला तोंड देणे भाग पडल्यामुळे मी जास्त खंबीर बनू शकतो/ते.					
८	आजारपण, जखम किंवा इतर अडचणींवर मात करण्याकडे माझा कल असतो.					

क्र	वाक्ये	कधीच खरे नाही	क्वचित खरे	काही वेळा खरे	अनेकदा खरे	जवळ जवळ नेहमीच खरे
९	माझा असा विश्वास आहे की चांगल्या असो किंवा वाईट, बऱ्याच गोष्टी काही कारणासाठीच घडतात.					
१०	परिणामांचा विचार न करता मी माझ्या परीने जास्तीत जास्त प्रयत्न करतो/ते.					
११	जरी अडथळे आले तरी मी माझी उद्दिष्टे साध्य करू शकतो/ते, असा मला विश्वास आहे.					
१२	गोष्टी आशादायक नसतानासुद्धा मी माझे प्रयत्न सोडत नाही.					
१३	तणाव किंवा संकटांच्या वेळी मदत कोठे मिळेल ते मला माहित आहे.					
१४	तणावाखाली असलो/ले तरीही मी लक्ष्य केंद्रित करतो आणि स्पष्टपणे विचार करतो/ते.					
१५	इतरांना सर्व निर्णय घेऊ देण्यापेक्षा समस्या सोडवण्यात पुढाकार घेण्यास मी प्राधान्य देतो/ते.					
१६	अपयशी होऊनही मी सहजपणे खचून जात नाही.					
१७	आयुष्यातील आव्हाने आणि अडचणींचा सामना करताना मी स्वतःला सामर्थ्यवान व्यक्ती समजतो.					
१८	आवश्यकता असल्यास इतर लोकांवर परिणाम करणारे अप्रिय किंवा कठिण निर्णय मी घेऊ शकतो/ते.					

	दुसऱ्यांचा आधार घ्यावा लागतो.					
२१	माझ्या आयुष्यामध्ये एक निश्चित ध्येय आहे.					
२२	माझ्या आयुष्याचे नियंत्रण करणे माझ्या हातात आहे असे मला वाटते.					
२३	मला आव्हाने स्वीकारायला आवडतात.					
२४	मार्गात कोणतेही अडथळे आले तरी माझी उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी मी काम करतो/ते.					
२५	मला माझ्या कामगिरीचा अभिमान आहे.					

भोपळी मिरची)					
पालेभाज्या (ब्रोकोली / पालक)					
शेंग भाज्या (हिरवे वाटाणे)					
डार्क चॉकलेट					
मोड आलेली कडधान्ये					
पौष्टिक अन्नधान्य (भका / मुसेली)					

नियमित आहारात खालील अन्नघटक तुम्ही किती वारंवार घेता?	कधीच नाही	पंधरा दिवसांत एकदा	आठवड्यात एकदा	आठवड्यात तीनदा	रोजच
संपूर्ण धान्ये (संपूर्ण गव्हाचा पाव / अनेक धान्यांची कणीक / पाव)					
अंडी					
मटण					
मासे					
कोंबडी इत्यादी					
तुम्ही कोणतेही पौष्टिक पुरक अन्न घेता का? (होय / नाही) जर होय असेल तर ✓ ही खूण करून वारंवारता नमूद करा.					
	कधीच नाही	पंधरा दिवसांत एकदा	आठवड्यात एकदा	आठवड्यात तीनदा	रोजच
जीवनसत्वे					
खनिजे					

पढताळणी सूची - व्यायाम

तुमचे आरोग्य आणि आनंद यासाठी व्यायाम महत्वाचा आहे (लागू असेल तेथे ✓ ही खूण करा)				आरोग्य	आनंद
अजिबात मान्य नाही					
अमान्य					
सांगू शकत नाही					
मान्य					
पूर्णपणे मान्य					
खालील प्रकारच्या व्यायामात तुम्ही किती वारंवार व्यस्त होता? (लागू असेल तेथे ✓ ही खूण करा)	कधीच नाही	पंधरा दिवसांत एकदा	आठवड्यात एकदा	आठवड्यात तीनदा	रोजच
चालणे					
जलद चालणे					
धावणे					
सायकल चालवणे					
पायऱ्या चढणे					
घरी करत असलेला शारिरीक व्यायाम					
योगासने					
पोहणे					
पाण्यातील व्यायाम					
जिमखान्यातील व्यायाम					
स्वयंपाक करणे, स्वच्छता करणे, कपडे धुणे यासारख्या घरातील क्रिया					
ॲरोबिक्स / जुम्बा					
एखादा खेळ खेळणे (कृपया नमूद करा)					
कोणताही इतर					

पढताळणी सूची - अध्यात्मिक पद्धती

तुमचे आरोग्य आणि आनंद यासाठी अध्यात्मिक पद्धती महत्वाची आहे (लागू असेल तेथे ✓ ही खूण करा)				आरोग्य	आनंद
अजिबात मान्य नाही					
अमान्य					
सांगू शकत नाही					
मान्य					
पूर्णपणे मान्य					
खालील प्रकारच्या अध्यात्मिक पद्धतीत तुम्ही किती बारंवार व्यस्त होता? (लागू असेल तेथे ✓ ही खूण करा)	कधीच नाही	पंधरा दिवसांत एकदा	आठवड्यात एकदा	आठवड्यात तीनदा	रोजच
प्रार्थना					
जप					
ध्यानधारणा					
प्रार्थना स्थळांना भेट देणे (देऊळ / चर्च / मशिद)					
अध्यात्मिक प्रवचनाला उपस्थित रहाणे					
सत्संगाला उपस्थित रहाणे					
भजनाला उपस्थित रहाणे					
कीर्तनाला उपस्थित रहाणे					
उपवास					
लिखित स्वरूपात नामस्मरण					
पवित्र सेवा					
कोणतेही इतर (कृपया नमूद करा)					

शारिरीक आरोग्य परिमाणे
(तुम्हाला लागू असेल तेथे ✓ ही खूण करा)

उंची (सेमी)		वजन (किलो ग्रॅम)	
झोपेचे तास (२४ तासांपैकी):			
झोपेचा प्रकार:			
विचलीत		गाढ	
श्वसनविषयक समस्या:		मलविसर्जनाचे स्वरूप:	
वारंवार		नियमित	
कधी कधी		बद्धकोष्ठता	
क्वचित		अतिसार	
		वारंवार रेच / आतड्याची जळजळ	
दृष्टी समस्या:		श्रवणदोष:	
अजिबात नाही		अजिबात नाही	
सौम्य		सौम्य	
मध्यम		मध्यम	
गंभीर		गंभीर	
गहन		गहन	
जीवनशैलीच्या सवयी : (कधीच नाही ४ / क्वचित ३ / कधीकधी २ / वारंवार १ / नेहमीच ०)			
धूम्रपान		तपकीर	
गुटका		दारु	
सुपारी		इतर	
तुम्ही खालील विकारांसाठी औषधोपचार घेत आहात का? होय / नाही. जर होय असेल, तर किती वर्षांपासून ते खालील रकान्यात नमूद करा.			
हृदयविकाराची समस्या		स्ट्रोक	
उच्च रक्तदाब		पक्षाघात	
संधिवात		थ्रोम्बोसिस (रक्ताची गुठळी)	
डिमॅशिया		किडनी अकार्यक्षमता	
पार्किन्सन्स		कर्करोग	
कोणतेही इतर (कृपया नमूद करा)			

तुम्ही खालील वैद्यकीय स्थितींसाठी औषधोपचार घेत आहात का?

जर होय असेल तर तेथे ✓ ही खूण करा

सोडियम - कमी		सोडियम - जास्त	
पोटॅशियम - कमी		पोटॅशियम - जास्त	
कॅल्शियम - कमी		हायपोथायराईड	
जीवनसत्व ब६ ची कमतरता		हायपरथायराईड	
जीवनसत्व ब१२ ची कमतरता		रक्तशर्करा - जास्त	
जीवनसत्व क ची कमतरता		रक्तशर्करा - कमी	
जीवनसत्व डी३ ची कमतरता		ट्रायग्लिसराईड्स	
कोलेस्टेरॉल एचडीएल- कमी		कोलेस्टेरॉल एलडीएल - जास्त	

शारिरीक आरोग्य परिमाणे: अन्वेषकाद्वारे मूल्यांकन

रक्त दाब:			नाडी दर:		
मूल्य I			मूल्य I		
मूल्य II			मूल्य II		
मूल्य III			मूल्य III		
सरासरी = कमी/सामान्य/उच्च			सरासरी = कमी/सामान्य/उच्च		
बीएमआय:			झोपेचे एकूण तास:		
सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरीपेक्षा जास्त	सरासरीपेक्षा कमी (४-६)	सरासरी (६-८)	सरासरीपेक्षा जास्त (८ हून अधिक)
लवचिकता:			कामाची गती:		
सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरी पेक्षा जास्त	सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरीपेक्षा जास्त
चपळता:			स्नायू सामर्थ्य / सहनशक्ती:		
सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरीपेक्षा जास्त	सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरीपेक्षा जास्त
समतोल:			एरोबिक सहनशक्ती:		
सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरीपेक्षा जास्त	सरासरीपेक्षा कमी	सरासरी	सरासरीपेक्षा जास्त

व्यक्तिनिष्ठ स्वास्थ्यभाव सर्वेक्षण

सूचना:

व्यक्ती निरनिराळ्या प्रकारच्या असतात. त्या विविध स्थितीत रहातात. त्यांना आयुष्य व त्यांच्या भोवतीच्या जगाबद्दल सारख्याच भावना नसतात. म्हणून व्यावहारिकदृष्ट्या व्यक्तींना त्यांचे आरोग्य किंवा कुटुंब यासारख्या नेहमीच्या मुद्यांबाबत काय वाटते, ते समजून घेणे महत्वाचे ठरते. व्यक्तीच्या जीवन गुणवत्तेमध्ये सुधारणा घडवायची असल्यास ही माहिती असणे गरजेचे आहे.

तुमच्या आयुष्याच्या काही पैलूंबाबत तुम्हाला काय वाटते हे जाणून घेण्यासाठी एक प्रश्नावली दिली आहे. प्रत्येक प्रश्नाखाली दिलेल्या पर्यायांपैकी तुमच्या भावनांचे उत्तम रितीने प्रतिनिधीत्व करू शकेल असे वाटणाऱ्या एका पर्यायाच्या क्रमांकाभोवती वर्तुळ करा. उदा. तुमचे आयुष्य खूपच जास्त चित्तवेधक आहे असे तुम्हाला वाटत असल्यास पहिल्या प्रश्नात कृपया पर्याय १ भोवती वर्तुळ करा. काही वेळेस दिलेल्या कोणत्याही पर्यायाद्वारे तुमच्या भावनांचे प्रतिनिधीत्व उचित प्रकारे होत नाही, असे तुम्हाला वाटू शकते. अशा वेळी केवळ तुम्हाला वाटत असलेल्या उत्तराच्या सर्वात जवळचा पर्याय निवडा.

तुम्ही दिलेली सर्व माहिती गोपनीय राखली जाईल आणि फक्त संशोधनाच्या उद्देशासाठीच वापरली जाईल.

१	आयुष्य चित्तवेधक आहे असे तुम्हाला वाटते का?					
	खूपच जास्त	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३
२	तुम्ही साध्य केलेले राहणीमान आणि सामाजिक दर्जा तुम्ही केलेल्या अपेक्षेप्रमाणे आहे असे वाटते का?					
	खूपच जास्त	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३
३	तुम्ही साध्य केलेल्या यशाचा आवाका आणि आयुष्याची पुढील मार्गक्रमणा याबाबत तुम्हाला काय वाटते?					
	खूप चांगले	१	बरेचसे चांगले	२	फारसे चांगले नाही	३
४	सामान्यतः तुम्हाला जे साध्य करायचे असते ते तुम्ही करता का?					
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारच कमी वेळा	३
५	भूतकाळाशी तुलना करता तुमचे सध्याचे आयुष्य कसे आहे असे तुम्हाला वाटते?					
	खूपच आनंदी	१	बऱ्याचशा प्रमाणात आनंदी	२	फारसे आनंदी नाही	३

६	एकंदरीत अलीकडील वर्षांमध्ये तुम्ही करत असलेल्या गोष्टींबाबत तुम्ही किती आनंदी आहात?							
	खूपच आनंदी	१	बऱ्याचशा प्रमाणात आनंदी	२	फारसे आनंदी नाही	३		
७	परिस्थितीने अपेक्षेनुसार वळण घेतले नाही तरीही तुम्ही परिस्थितीचे व्यवस्थापन करू शकता असे तुम्हाला वाटते का?							
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारच कमी वेळा	३		
८	संकटसमयी (ज्याचा तुमच्या आयुष्यावर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम होतो असे काहीही) तुम्ही धैर्याने लढा देऊ शकाल / तोंड देऊ शकाल, अशी तुम्हाला खात्री वाटते का?							
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३		
९	सध्या गोष्टी ज्या प्रकारे चालू आहेत त्या पाहता भविष्यात तुम्ही त्यांचा सामना करू शकाल अशी तुम्हाला खात्री वाटते का?							
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३		
१०	तुम्ही आणि तुमच्या भोवतीच्या वस्तू एकमेकांशी घनिष्ठ संबंधित आहेत आणि सामान्य शक्तीचा अविभाज्य भाग आहेत असे तुम्हाला काही वेळा वाटते का?							
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३		
११	तुम्ही काही वेळा उत्साह किंवा परमानंदाप्रमाणे अतीव आनंदाचे क्षण अनुभवता का?							
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारच कमी वेळा	३		
१२	एका मोठ्या कुटुंबाप्रमाणे मानव जातीचा भाग असल्याची आनंददायक भावना तुम्ही काही वेळा अनुभवता का?							
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारच कमी वेळा	३		
१३	आणीबाणीची परिस्थिती उद्भवल्यास नातेवाईक आणि/किंवा मित्र तुम्हाला मदत करतील याबाबत तुम्हाला खात्री वाटते का? उदा. तुमचा ऐवज आगीमुळे अथवा चोरी झाल्यामुळे गमावल्यास.							
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३		
१४	तुम्ही आणि तुमच्या मुलांच्या नातेसंबंधांबाबत तुम्हाला काय वाटते?							
	खूपच चांगले	१	बऱ्याच प्रमाणात चांगले	२	फारसे चांगले नाही	३	लागू नाही	४
१५	जर तुम्ही गंभीर आजारी झालात किंवा तुमचा अपघात झाला तर नातेवाईक आणि / किंवा मित्र तुमची काळजी घेतील याबाबत तुम्हाला खात्री वाटते का?							
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३		

१६	गोष्टी अपेक्षेनुसार घडल्या नाहीत तर तुम्ही चटकन नाराज होता का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
१७	तुम्हाला काही वेळा कारणाशिवाय दुःखी वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
१८	तुमची पटकन चिडचिड होते का, तुम्ही खूप संवेदनशील आहात का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
१९	तुम्हाला चिंता आणि तणाव यामुळे त्रासदायक वाटते का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारच कमी वेळा	३	
२०	क्षुल्लक बाबींमुळे काही वेळा तुम्ही चिडता, ही तुम्हाला समस्या वाटते का?						
	बऱ्याचदा	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	
२१	तुम्हाला असलेल्या बऱ्याच समस्यांची उत्तरे शोधण्यासाठी तुम्ही तुमच्या कुटुंबाला मदतीचा स्रोत मानता का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
२२	तुमच्या कुटुंबातील बऱ्याच सदस्यांचे एकमेकांशी घनिष्ठ संबंध आहेत असे तुम्हाला वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
२३	तुम्ही गंभीर आजारी झाल्यास तुमचे कुटुंब तुमची व्यवस्थित काळजी घेईल असे तुम्हाला वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
२४	तुमचे आयुष्य कंटाळवाणे/नीरस आहे असे तुम्हाला वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
२५	तुम्ही तुमच्या भविष्याची चिंता करता का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	
२६	तुमचे आयुष्य निरुपयोगी आहे असे तुम्हाला वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
२७	तुम्ही आणि तुमच्या जोडीदाराबरोबर असलेल्या नात्याबाबत तुम्ही काही वेळा काळजी करता का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	लागू नाही ४

२८	तुम्हाला गरज असल्यास तुमचे मित्र/नातेवाईक मदत करतील असे तुम्हाला वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
२९	तुम्ही आणि तुमच्या मुलांबरोबर असलेल्या नात्याबाबत तुम्ही काही वेळा काळजी करता का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	४ लागू नाही
३०	क्षुल्लक बाबी गरजेपेक्षा अधिकच त्रास देतात असे तुम्हाला वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
३१	तुमच्यावर टीका केल्यास तुम्हाला लगेच त्रास होतो का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारसे नाही	३	
३२	तुम्हाला प्रत्यक्षात असलेल्या मित्रांपेक्षा जास्त मित्र असावेत अशी तुमची इच्छा आहे का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	
३३	काही वेळेला तुम्हाला खऱ्या जवळच्या मित्राची उणीव भासते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारसे नाही	३	
३४	तुम्हाला काही वेळा तुमच्या आरोग्याबाबत काळजी वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	
३५	तुमच्या शरीराच्या विविध भागांमध्ये तुम्हाला वेदना होते का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारशी नाही	३	
३६	तुम्ही धडधडणारे / वेगाने ठोके पडणारे हृदय यामुळे अस्वस्थ आहात का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारच कमी वेळा	३	
३७	तुम्ही चक्कर येण्यामुळे अस्वस्थ आहात का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारसे नाही	३	
३८	तुम्ही पटकन थकता असे तुम्हाला वाटते का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारसे नाही	३	
३९	तुम्हाला विचलित झोपेचा त्रास होतो का?						
	बऱ्याचदा	१	काही वेळा	२	फारसा नाही	३	
४०	तुमचे इतर लोकांशी जवळचे वैयक्तिक संबंध नाहीत म्हणून काही वेळा तुम्हाला काळजी वाटते का?						
	खूपच	१	काही प्रमाणात	२	फारशी नाही	३	

तुम्ही दिलेल्या माहितीबद्दल आणि
वेळामुळे मनःपूर्वक धन्यवाद !!