Depression and its predictors among Medical college Students

কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগ, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ

ব্যাচ ৬০, শিক্ষাবর্ষ ২০২০-২১

Section-one

ব্যক্তিগত তথ্যাবলিঃ

আই ডি নং

১। ভোটার আই ডি অনুসারে আপনার বয়স কত? (পূর্ণ বছরে লিখুন) ..... বছর

২। আপনার লিঙ্গ কি?

০= পুরুষ
১=নারী

৩। আপনার মেডিকেলে ভর্তির সন এবং সেশন কত?

৪। আপনার ধর্ম কি?

০= ইসলাম
১= হিন্দু
২= বৌদ্ধ
৩= খ্রিষ্টান
৮৮= অন্যান্য , উল্লেখ করুন .....।

৫। আপনার বাবার শিক্ষাগত যোগ্যতা কি?

০= প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা নাই
১= অপ্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা
২= প্রাইমারী
৩= সেকেন্ডারী এবং হাইয়ার সেকেন্ডারী
৪= অনার্স মাস্টার্স
৫= উচ্চতর
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

৬। আপনার বাবার প্রধান পেশা কি?

০= বেকার

১= ডাক্তার
২= প্রকৌশলী
৩= শিক্ষকতা
৪= ব্যবসা
৫= বেসরকারী সংস্থা বা এন জি ও তে কর্মরত
৬= আইন শৃঙ্খলা রক্ষাকারী কর্মকর্তা
৭= উদ্যোক্তা
৮ = কৃষক
৯= খামারী
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

৭। আপনার মায়ের শিক্ষাগত যোগ্যতা কি?

০= প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা নাই
১= অপ্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা
২= প্রাইমারী
৩= সেকেন্ডারী এবং হাইয়ার সেকেন্ডারী
৪= অনার্স মাস্টার্স
৫= উচ্চতর
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

৮। আপনার মা এর প্রধান পেশা কি?

০= সংসারের কাজ করেন
১= ডাক্তার
২= প্রকৌশলী
৩= শিক্ষকতা
৪= ব্যবসা
৫= বেসরকারী সংস্থা বা এন জি ও তে কর্মরত
৬= আইন শৃঙ্খলা রক্ষাকারী কর্মকর্তা
৭= উদ্যোক্তা
৮= খামারী
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

৯। আপনার পরিবারের গড় মাসিক আয় কত? .....টাকা

১০। আপনার ব্যক্তিগত উপার্জন আছে কি?

০= না
১= হ্যাঁ

১১। আপনার উপার্জনের উৎস কি?

০= টিউশন
১= ব্যবসা
২= ইন্টারনেট সম্বন্ধীয়
৩= শিল্প সংস্কৃতি সম্বন্ধীয়
৪= কারিগরি
৫= পার্ট টাইম চাকুরী
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

১২। আপনার ব্যক্তিগত উপার্জন কত? .....টাকা

১৩। আপনার বৈবাহিক অবস্থা কি?

০=বিবাহিত
১=অবিবাহিত

১৪। আপনার স্ত্রী / স্বামী র শিক্ষাগত যোগ্যতা কি?

০= প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা নাই
১= অপ্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা
২= প্রাইমারী
৩= সেকেন্ডারী এবং হাইয়ার সেকেন্ডারী
৪= অনার্স মাস্টার্স
৫= উচ্চতর
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

১৫। আপনার স্ত্রী / স্বামী র পেশা কি?

০= টিউশন
১= ব্যবসা
২= ইন্টারনেট সম্বন্ধীয়
৩= শিল্প সংস্কৃতি সম্বন্ধীয়
৪= কারিগরি
৫= পার্ট টাইম চাকুরী
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

১৬। আপনার স্ত্রী / স্বামী র ব্যক্তিগত উপার্জন কত? .....টাকা

১৭। আপনি কোন ধরনের এলাকায় বসবাস করেন ?

০= গ্রাম
১= শহর
২= শহরতলী

১৮। আপনি কোথায় বসবাস করেন?

০= মেস
১= হোস্টেল
২= বাবা-মায়ের বাসা
৩= আত্মীয়ের বাসা
৪= ভাড়া বাসা
৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

১৯। আপনি বর্তমানে কোন ধরনের পরিবারে বসবাস করেন?

০= একা থাকেন
১= বন্ধুর সাথে থাকেন
২=একক পরিবার
৩= যৌথ পরিবার

Section-Two

ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কিত তথ্যাবলি

১। আপনি কোন গ্যাজেটে (ডিভাইস) মূলত ইন্টারনেট ব্যবহার করেন?

*(একাধিক উত্তর হতে পারে)

মোবাইল
০= না
১=হ্যাঁ
প্যাড বা ট্যাবলেট
০= না
১=হ্যাঁ
ল্যাপটপ
০= না
১=হ্যাঁ
কম্পিউটার
০= না
১=হ্যাঁ

২। আপনি কোন ধরনের ইন্টারনেট সংযোগ ব্যবহার করেন?

*(একাধিক উত্তর হতে পারে)

Hot spot

০= না

১=হ্যাঁ ☐

কেনা Wi-Fi প্যাকেজ

০= না

১=হ্যাঁ ☐

প্রাতিষ্ঠানিক Wi-Fi

০= না

১=হ্যাঁ ☐

মোবাইল ডাটা

০= না

১=হ্যাঁ ☐

৮৮= অন্যান্য

০= না

১=হ্যাঁ ☐

৩। আপনার ইন্টারনেট সংযোগের নেটওয়ার্ক কোনটি?

০=3G

১=4G ☐

৪। আপনি কতদিন যাবৎ ইন্টারনেট ব্যবহার করছেন? (কত বছর কত ম্যাস) .....

৫। আপনি মূলত কোন কাজে ইন্টারনেট ব্যবহার করছেন?

পড়াশুনা

০= না

১=হ্যাঁ ☐

খেলা দেখা

০= না

১=হ্যাঁ ☐

খবর দেখা

০= না

১=হ্যাঁ ☐

বিনোদন গান, নাটক, সিনেমা, গেম ইত্যাদি

০= না

১=হ্যাঁ ☐

সামাজিক যোগযোগ

০= না
১=হ্যাঁ

পেশাগত কারণে (টিউশনি , ব্যবসা)
০= না
১=হ্যাঁ

অন্যান্য উল্লেখ করুন
০= না
১=হ্যাঁ

৬। আপনি কতদিন যাবৎ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যাবহার করছেন? (কত বছর কত মাস) .....।

৭। আপনি দৈনিক কতক্ষণ ইন্টারনেট ব্যবহার করছেন (ঘন্টায় উল্লেখ করুন)? .....ঘণ্টা

৮। আপনি ইন্টারনেট ব্যবহার বাবদ মাসে কত টাকা খরচ করেন?

৯। কোন এ্যাপ বেশি ব্যবহার করেন?

ফেসবুক
০= না
১=হ্যাঁ

টিকটক
০= না
১=হ্যাঁ

ইন্সটাগ্রাম
০= না
১=হ্যাঁ

স্ন্যাপচ্যাট
০= না
১=হ্যাঁ

হোয়াটস এ্যাপ
০= না
১=হ্যাঁ

নেটফ্লিক্স
০= না
১=হ্যাঁ

গেমস
০= না
১=হ্যাঁ

ইউটিউব
০= না

১=হ্যাঁ

৮৮= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

০= না

১=হ্যাঁ

১০। আপনি ইন্টারনেট মূলত কি কারণে ব্যবহার করেন?

কোন বিশেষ কারণ মনে করতে পারছেন না

০= না

১=হ্যাঁ

হালনাগাদ সব খবর জানতে

০= না

১=হ্যাঁ

সামাজিক যোগাযোগ

০= না

১=হ্যাঁ

কেনাকাটা

০= না

১=হ্যাঁ

কোন বিশেষ ব্যক্তি বা ব্যক্তিত্ব বা সেলিব্রেটিকে ফলো করা

০= না

১=হ্যাঁ

কোন বিশেষ পেজ (যেমন; গাছ, মাছ, খাবার, সাজগোজ, পোশাক , রান্না, ফটোগ্রাফী পেজ, ট্র্যাভেল হাইক ইত্যাদি)

০= না

১=হ্যাঁ

কোন বিশেষ বিষয়ে সচেতন হতে বা তথ্য পেতে

০= না

১=হ্যাঁ

নিঃসঙ্গতা বা একাকীত্ব দূর করতে

০= না

১=হ্যাঁ

৯৯= অন্যান্য .....উল্লেখ করুন

০= না

১=হ্যাঁ

১১। আপনার সোশ্যাল মিডিয়া বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সব মিলিয়ে মোট কতটি একাউন্ট রয়েছে?

.....।

১২। আপনার কোন ফেক আই ডি আছে কি?

০= না

১=হ্যাঁ

১৩। উত্তর হ্যাঁ হলে মোট কতটি ফেক আই ডি রয়েছে? .....।

১৪। আপনি কোন সময়ে ইন্টারনেট বেশি ব্যবহার করেন?

০= সকাল
১= দুপুর
২= বিকাল
৩= সন্ধ্যা
৪= গভীর রাত
৫= সারা দিন একই রকম

১৫। ইন্টারনেট ব্যবহার বাবদ খরচ আপনার অর্থনৈতিক অবস্থায় কোন প্রভাব ফেলেছে কি?

০= কোন প্রভাব ফেলেনি
১= নেতিবাচক
২= ইতিবাচক

১৬। ইন্টারনেট ব্যবহার আপনার পড়াশুনা বা একাডেমিক পারফরম্যান্স এর উপর কোন প্রভাব ফেলেছে কি?

০= কোন প্রভাব ফেলেনি
১= নেতিবাচক
২= ইতিবাচক

১৭। ইন্টারনেট ব্যবহার আপনার বন্ধুত্ব বা সামাজিক সম্পর্কের উপর কোন প্রভাব ফেলেছে কি?

০= কোন প্রভাব ফেলেনি
১= নেতিবাচক
২= ইতিবাচক

১৮। ইন্টারনেট ব্যবহার আপনার পারিবারিক সম্পর্কের উপর কোন প্রভাব ফেলেছে কি?

০= কোন প্রভাব ফেলেনি
১= নেতিবাচক
২= ইতিবাচক

১৯। ইন্টারনেট ব্যবহার আপনার রোমান্টিক সম্পর্কের উপর কোন প্রভাব ফেলেছে কি?

০= কোন প্রভাব ফেলেনি
১= নেতিবাচক
২= ইতিবাচক

২০। সোশ্যাল মিডিয়াতে আপনার বন্ধু সংখ্যা কতজন? .....।

২১। সোশ্যাল মিডিয়াতে আপনার ফলোয়ার সংখ্যা কতজন? .....।

২২। আপনি সাধারণত দিনে গড়ে কয়টি পোষ্ট দিয়ে থাকেন? .....।

২৩। আপনি আপনার পোস্টগুলোতে সাধারণত দিনে গড়ে কয়টি রিয়্যাকশন পেয়ে থাকেন? .....।

২৪। আপনি ইন্টারনেট এ সময় কম দিতে বা এর থেকে বের হতে অন্যকিছু চেষ্টা করেছেন কি?

কিছু করেন নি
০= না
১=হ্যাঁ

খেলাধুলা/ ব্যায়াম
০= না
১=হ্যাঁ

গান বাজনা
০= না
১=হ্যাঁ

ছবি তোলা
০= না
১=হ্যাঁ

শখের কাজ (বাগান করা, বই পড়া, সামাজিক সাংস্কৃতিক সংগঠন এ সম্পৃক্ত থাকা)
০= না
১=হ্যাঁ

ভ্রমন
০= না
১=হ্যাঁ

৮৮= অন্যান্য উল্লেখ করুন .....
০= না
১=হ্যাঁ

Section-Three

ক) চেন ইন্টারনেট এডিকশন স্কেল Chen Internet Addiction Scale

বিগত তিন মাসের ভিত্তিতে আপনার অভিজ্ঞতার মাত্রা অনুযায়ী নিম্নোক্ত বিবৃতি বাছাই করুন :

১ আমার অভিজ্ঞতার সাথে একদমই মেলে না

২ সম্ভবত আমার অভিজ্ঞতার সাথে মেলে না

৩ সম্ভবত আমার অভিজ্ঞতার সাথে মেলে

৪ অবশ্যই আমার অভিজ্ঞতার সাথে মেলে

	প্রশ্ন				
১	আমাকে একাধিক বার বলা হয়েছে যে আমি অনলাইনে অনেক সময় ব্যয় করি	১	২	৩	৪
২	আমি কিছু সময়ের জন্য অনলাইন আসা বন্ধ করলে অস্বস্তি বোধ করি	১	২	৩	৪
৩	আমি লক্ষ্য করেছি যে আমি অনলাইনে দীর্ঘ সময় ব্যয় করেছি	১	২	৩	৪
৪	আমি অস্থির এবং বিরক্ত বোধ করি যখন ইন্টারনেট বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় বা অপ্রাপ্য হয়ে যায়	১	২	৩	৪
৫	আমি অনলাইনে প্রাণবন্ত বোধ করি	১	২	৩	৪
৬	আমি কাঙ্ক্ষিত সময়ের চেয়ে দীর্ঘ সময় অনলাইনে থাকি	১	২	৩	৪
৭	ইন্টারনেট ব্যবহার আমার সম্পর্কগুলোতে নেতিবাচক প্রভাব ফেললেও, আমার ইন্টারনেট ব্যবহারের সময়সীমা কমেনি	১	২	৩	৪
৮	অনলাইনে থাকার কারনে আমি একাধিক বার চার ঘণ্টারও কম সময় ঘুমিয়েছি	১	২	৩	৪
৯	আমি অনলাইনে সময় কাটানো প্রচুর পরিমাণে বাড়িয়ে ফেলেছি	১	২	৩	৪
১০	আমি কিছু সময়ের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার বন্ধ করলে মন মরা বা বিষণ্ন অনুভব করি	১	২	৩	৪
১১	আমি নিজের লগইন করার ঝোঁক নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ	১	২	৩	৪
১২	আমি বন্ধুদের সাথে সময় কাটানোর পরিবর্তে নিজেকে অনলাইনে যেতে দেখেছি	১	২	৩	৪
১৩	নেট ঘাঁটাঘাঁটিতে সময় ব্যয় করার কারণে আমি পিঠের ব্যথা এবং অন্যান্য শারীরিক অস্বস্তি অনুভব করেছি	১	২	৩	৪
১৪	সকালে উঠার পর আমার প্রথম ভাবনা হল অনলাইনে যাওয়া	১	২	৩	৪
১৫	অনলাইনে যাওয়া আমার স্কুলের কাজ বা চাকরিতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে	১	২	৩	৪
১৬	আমি কিছু সময়ের জন্য অনলাইনে না গেলে আমার মনে হয় আমি কিছু হারাচ্ছি	১	২	৩	৪

১৭	ইন্টারনেট ব্যবহারের ফলস্বরূপ পরিবারের সদস্যদের সাথে আমার মেলামেশা হ্রাস পেয়েছে	১	২	৩	৪
১৮	ইন্টারনেট ব্যবহারের ফলস্বরূপ আমার বিনোদনমূলক কর্মকান্ড হ্রাস পেয়েছে	১	২	৩	৪
১৯	অন্য কাজের জন্যে লগ আউট করেও আমি অনলাইন ফেরত যাওয়ার প্রবণতা নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ	১	২	৩	৪
২০	ইন্টারনেট ছাড়া আমার জীবন আনন্দহীন হয়ে উঠত	১	২	৩	৪
২১	ইন্টারনেট ঘাঁটাঘাঁটি আমার শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলেছে	১	২	৩	৪
২২	আমি অনলাইনে অল্প সময় ব্যয় করার চেষ্টা করেছি কিন্তু ব্যর্থ হয়েছি	১	২	৩	৪
২৩	আমি কম ঘুমানোর অভ্যাস করেছি যাতে অনলাইনে আরো বেশি সময় ব্যয় করতে পারি	১	২	৩	৪
২৪	আগের মত সন্তুষ্টি পাওয়ার জন্য আমাকে অনলাইনে বাড়তি সময় ব্যয় করতে হয়	১	২	৩	৪
২৫	ইন্টারনেট ব্যবহারের কারণে আমি সময়মত খাওয়া দাওয়া করতে পারিনা	১	২	৩	৪
২৬	গভীর রাত পর্যন্ত ইন্টারনেট ব্যবহার করার কারণে আমি সারাদিন ক্লান্ত অনুভব করি	১	২	৩	৪

Section-Four

বারগেন ফেসবুক এডিকশন স্কেল

১. ফেসবুক এর কথা মনে করে বা এর ব্যবহার এর কথা ভেবে অনেক সময় ব্যয় করেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

২. কিভাবে ফেসবুক ব্যবহার এর জন্যে বেশি সময় বের করা যায় সে চিন্তা করেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৩. ফেসবুক এ নতুন কি ঘটলো সারাক্ষণ তা নিয়ে ভাবতে থাকেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৪. যতক্ষণ প্রথমে চেয়েছিলেন তার চেয়েও বেশি সময় ফেসবুকে কাটাচ্ছেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৫. আরো বেশি সময় ফেসবুকে কাটানোর তাড়না অনুভব করেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৬. একই ধরনের আনন্দ পেতে আরো বেশি সময় ফেসবুকে কাটাতে / থাকতে মন চায়?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৭. ব্যক্তিগত সমস্যা ভুলে থাকতে ফেসবুকে থাকেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৮. অপরাধবোধ, দুশ্চিন্তা, অসহায়ত্ব , হতাশা কমাতে ফেসবুক ব্যবহার করেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

৯. অস্থিরতা কমাতে ফেসবুক ব্যবহার করেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১০. আপনি লক্ষ্য করছেন যে অন্যেরা ফেসবুক কম ব্যবহার করতে বলার পরেও আপনি তাদের কথায় কান না দিয়ে ফেসবুকে থাকেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১১. ফেসবুক ব্যবহার ছাড়তে চাচ্ছেন কিন্তু সফল হতে পারছেন না?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১২. ফেসবুক কম ব্যবহার করতে চাচ্ছেন কিন্তু তা করতে পারছেন না?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১৩. আপনাকে ফেসবুক ব্যবহার এ বাঁধা দিলে বা নিষেধ করলে অস্থির হয়ে পরেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১৪. আপনাকে ফেসবুক ব্যবহার এ বাঁধা দিলে বা নিষেধ করলে উত্তেজিত হয়ে পরেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১৫. যে কোন কারনে ফেসবুকে ঢুকতে / লগ ইন করতে না পারলে আপনার খারাপ বোধ হতে শুরু করে?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১৬. আপনি এত বেশি সময় ফেসবুকে কাটান যে এটা আপনার কাজ বা পড়াশুনার উপর বিরূপ প্রভাব ফেলে?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১৭. আপনি ফেসবুক ব্যবহার এর কারনে আপনার শখ, অবসর যাপন বা ব্যায়াম এই বিষয়গুলোকে কম গুরুত্ব দিচ্ছেন?

১: খুব কদাচিৎ

২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪ বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

১৮. আপনি ফেসবুক ব্যবহার এর কারনে আপনার সঙ্গী, পরিবার এর সদস্য বা বন্ধুদের অবহেলা করেছেন বা কম সময় দিচ্ছেন?

১: খুব কদাচিৎ
২: কদাচিৎ
৩: কখনো কখনো
৪: বেশিরভাগ সময়
৫: প্রায় সব সময়

Section-Five

Perceived Stress Scale

১। গত এক মাসে আপনি কতবার অপ্রত্যাশিত কোন ঘটনার কারনে মর্মাহত হয়েছেন?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

২। গত এক মাসে আপনি কতবার অনুভব করেছেন/ ভেবেছেন যে আপনি আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ন্ত্রন করতে পারছেন না?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৩। গত এক মাসে কতবার আপনার মনে হয়েছে আপনি কোন কারণে চাপে পড়েছেন বা ঘাবড়ে গেছেন?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৪। গত এক মাসে আপনি কতবার নিজের উপর বিশ্বাস রেখেছেন যে আপনার ব্যক্তিগত সমস্যা গুলো কাটিয়ে উঠার মত মানসিক ক্ষমতা আপনার রয়েছে?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৫। গত এক মাসে আপনি কতবার অনুভব করেছেন যে আপনি যেমনটা ভাবছেন ঘটনাগুলো তেমনি ঘটছে (আপনার মত করে চলছে)?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৬। গত এক মাসে আপনি কতবার অনুভব করেছেন যে আপনার যে সব কাজগুলো করার কথা সেগুলো সামলে নিতে পারছেন না?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৭। গত এক মাসে আপনি কতবার নিজের অস্থিরতা/ উত্তেজনা নিয়ন্ত্রন করতে পেরেছেন?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৮। গত এক মাসে আপনার কতবার মনে হয়েছে যে আপনি সব কাজ সফলতার সাথে করতে পেরেছেন?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো

৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

৯। গত এক মাসে আপনার কতবার এমন হয়েছে যে, আপনি কোন কাজ সামলাতে না পেরে রেগে গেছেন?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

১০। গত এক মাসে আপনার কতবার এমন হয়েছে যে, যেভাবে একটার পর একটা করে ঝামেলা জমা হচ্ছে আপনি আর সেগুলো উৎরাতে/ (তার থেকে বের হতে) পারবেন না ?

০= কখনো না
১= কদাচিৎ
২= কখনো কখনো
৩= মাঝে মধ্যেই
৪= প্রায়শই

Section-Six

উদ্বিগ্নতা পরিমাপক প্রশ্নমালা (GAD 7)

সমস্যার বিবরণ	একদমই না (০)	বেশ কিছুদিন (১)	বিগত ২ সপ্তাহের মধ্যে অর্ধেকের বেশি দিন (২)	প্রায় প্রতিদিন (৩)
১. চিন্তিত বা উদ্বিগ্ন অনুভব করা				
২. চিন্তা বা উদ্বিগ্নতা নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যর্থ হওয়া				
৩. নানান ধরণের বিষয় নিয়ে চিন্তা করা				
৪. শান্ত হয়ে বিশ্রাম নিতে না পারা				
৫. অস্থিরতার কারণে কোথাও সুস্থির ভাবে বেশিক্ষণ বসতে না পারা				
৬. সহজেই রেগে যাওয়া বা মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া				
৭. ভয় লাগা বা সামনে ভয়ংকর কিছু হতে পারে এমনটা মনে হওয়া				

Section-Seven

বিষন্নতা পরিমাপক প্রশ্নমালা-৯

বিগত দুই সপ্তাহে আপনি কত সময় নিচের যেকোন একটি সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন	একেবারেই না (০)	কিছুদিন (১)	অর্ধেকেরও বেশি সময় (২)	প্রায় প্রতিদিন (৩)
১. কাজ করতে কম আগ্রহ বা আনন্দ				
২. মন খারাপ, হতাশ, বা আশাহীন বোধ করা				
৩. ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে সমস্যা (ঘুম ভেঙে যাওয়া) অথবা অতিরিক্ত ঘুমানো				
৪. ক্লান্তি বোধ করা বা কম শক্তি পাওয়া				
৫. রুচি কমে যাওয়া অথবা স্বাভাবিক এর তুলনায় বেশি খাওয়া				
৬. নিজের সম্পর্কে খারাপ বোধ করা অথবা নিজেকে ব্যর্থ মনে করা অথবা নিজেকে বা পরিবারকে হেয় মনে করা				
৭. কোন কিছুর প্রতি মনোযোগে সমস্যা (যেমন- খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা...)				
৮. এত ধীরে চলাফেরা করা বা আস্তে কথা বলা যা অন্য মানুষেরা খেয়াল করে/নজরে আসে অথবা এর বিপরীতে ... এতটাই চঞ্চল/অস্থিরতা অনুভব হচ্ছে যে আপনি স্বাভাবিক এর চেয়ে অনেক বেশি চলাফেরা করেন				
৯. আপনার কি এমন মনে হয় যে, বর্তমান অবস্থার চেয়ে মরে যাওয়াটাই ভালো অথবা নিজেকে আঘাত করতে ইচ্ছা করে				
মোট নাম্বারঃ				

Section-Eight

ঙ) পিটসবার্গ স্লিপ কোয়ালিটি ইনডেক্সঃ

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি কেবলমাত্র গতমাসে আপনার স্বাভাবিক ঘুমের অভ্যাসগুলির সাথে সম্পর্কিত। গতমাসে আপনার দিন এবং রাতের জন্য সঠিক সময়ে সঠিক উত্তর নির্দেশ করা উচিত। সকল প্রশ্নের উত্তর দিন:

১. সাধারনত গতমাসে আপনি রাত্রি কয়টায় বিছানায় গিয়েছিলেন?
২. গতমাসে প্রতি রাতে বিছানায় শোয়ার পর ঘুম আসতে কত মিনিট সময় লাগত?
৩. গতমাসে আপনি সাধারনত সকালবেলা কয়টায় ঘুম থেকে উঠেছিলেন?
৪. আপনি গতমাসে রাত্রে প্রকৃতপক্ষে কত ঘণ্টা ঘুমিয়েছিলেন বিছানায় শুয়ে জেগে থাকা সময় বাদ দিয়ে?

৫. গতমাসে আপনি কতবার ঘুমের সমস্যায় পড়েছিলেন	গতমাসে সমস্যা ছিল না	সপ্তাহে একবারের কম	সপ্তাহে একবার বা দুইবার	সপ্তাহে তিনবার বা তার অধিক
ক। ৩০ মিনিট সময়ের মধ্যে ঘুমাতে যেতে পেরেছিলেন না				
খ। মধ্যরাতে বা ভোরে ঘুম থেকে জেগে উঠেছিলেন।				
গ। বাথরুম ব্যবহারের জন্য জেগে উঠেছিলেন				
ঘ। ভালভাবে শ্বাস নিতে পেরেছিলেন না				
ঙ। কাশি/উচ্চস্বরে নাক ডাকার কারণে				
চ। ঠান্ডা অনুভব করার কারণে				
ছ। গরম অনুভব করার কারণে				
জ। ব্যথার কারণে				
ঝ। খারাপ স্বপ্ন দেখার কারণে				
অন্য কোন কারণ থাকলে বর্ণনা করুন				

৬. ঘুমের সহায়তার জন্য গতমাসে আপনি কতবার ঘুমের ওষুধ খেয়েছিলেন (পরামর্শমতে / পরামর্শছাড়া) সপ্তাহে এক বারের কম

১. গতমাসে সমস্যা ছিল না
২. সপ্তাহে এক বারের কম
৩. সপ্তাহে একবার বা দুইবার
৪. সপ্তাহে তিনবার বা তার অধিক

৭. গতমাসে গাড়ীচালনা, খাবার খাওয়া বা সামাজিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণের কারণে কত রাত জেগেছিলেন? সপ্তাহে তিনবার বা তার অধিক

১. গতমাসে সমস্যা ছিল না
২. সপ্তাহে এক বারের কম
৩. সপ্তাহে একবার বা দুইবার
৪. সপ্তাহে তিনবার বা তার অধিক

৮. গতমাসে একটি কাজ ধৈর্যের সাথে সম্পন্ন করতে গিয়েও কি পরিমান সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন?

১. সমস্যা নাই।
২. শুধুমাত্র সামান্য সমস্যা
৩. কিছুটা সমস্যা
৪. খুব বড় সমস্যা

৯. গতমাসে আপনার ঘুমের হার সামগ্রিকভাবে কি মানের ছিল? *

১. খুব ভাল
২. মোটামুটি ভাল
৩. মোটামুটি খারাপ
৪. খুব খারাপ

০. আপনার কি কোন বেড পার্টনার বা রুমমেট ছিল?				
যদি আপনার কোন রুমমেট বা বেড পার্টনার থাকে তাহলে তাকে জিজ্ঞাসা করুন গতমাসে নিচের তথ্যগুলো কতবার ছিলোঃ	গতমাসে সমস্যা ছিল	সপ্তাহে এক বারের কম	সপ্তাহে একবার বা দুইবার	সপ্তাহে তিনবার বা তার অধিক
ক. উচ্চস্বরে নাক ডাকা				
খ. ঘুমন্ত অবস্থায় দীর্ঘশ্বাসের ভিতরে বিরাম দেওয়া				
গ. ঘুমন্ত অবস্থায় পা মুচড়ানো বা বাকানোর অভ্যাস				
ঘ. ঘুমের সময় বিশৃঙ্খলা/বিভ্রান্তিমূলক কোন ঘটনা ঘটা				
ঙ. ঘুমন্ত অবস্থায় অন্য কোন সমস্যা থাকলে বর্ণণা করুন				

আপনার সহযোগীতার জন্যে ধন্যবাদ

তথ্য সংগ্রহকারীর পূর্ণ নাম এবং স্বাক্ষর .....তারিখ _____/_____/২০২১