

Plezierige Activiteiten Lijst-Verkort

(PAL-V)

Al uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

Naam	:	Voorletters	:
Roepnaam	:	Geslacht	: <input type="checkbox"/> man <input type="checkbox"/> vrouw
Geboren	: .../.../...		
Adres	:		
Postcode	:	Woonplaats	:
Telefoon	:	Mobiel	:

Tijd om vragenlijst in te vullen:(minuten).
--

Instructies

Deze vragenlijst bevat een aantal uiteenlopende activiteiten of bezigheden, waar mensen plezier aan kunnen beleven. De bedoeling is, dat u aangeeft, hoe vaak u een activiteit of bezigheid de afgelopen 30 dagen gedaan heeft en dat u bovendien daarachter aangeeft, hoe plezierig u het vond om te doen.

Bijvoorbeeld “autorijden”

U gaat bij uzelf na, hoe vaak u dit de afgelopen 30 dagen heeft gedaan en hoe plezierig u het heeft gevonden. Stel dat u de afgelopen 30 dagen nogal auto heeft gereden, en dat een beetje prettig vond om te doen, dan omcirkelt u bij “hoe vaak” nummer 3 en bij “hoe plezierig” nummer 2 zoals hieronder in het voorbeeld is aangegeven:

	Hoe vaak	Hoe plezierig
	Helemaal niet Een beetje nogal Tamelijk Heel erg	Helemaal niet Een beetje nogal Tamelijk Heel erg
1. Auto rijden	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

U zult waarschijnlijk ontdekken, dat u vele van deze activiteiten in de afgelopen 30 dagen niet heeft gedaan. We verwachten dat ook niet. Het kan ook zijn dat u bepaalde activiteiten nog nooit gedaan heeft. Indien u een activiteit in de afgelopen 30 dagen niet of nog nooit gedaan heeft, vult u dat dan a.u.b. in door het cijfer onder “helemaal niet” te omcirkelen. Geeft u dan a.u.b. ook aan hoe plezierig u de activiteiten zou hebben gevonden of hoe plezierig u denkt de activiteit te vinden in het geval u een activiteit nog nooit gedaan heeft.

Bijvoorbeeld “naar de film gaan”

Stel, dat u de afgelopen 30 dagen helemaal niet naar de film bent geweest terwijl u het nogal plezierig gevonden zou hebben om dat te doen, dan zou u dat als volgt in moeten vullen.

	Hoe vaak	Hoe plezierig
	Helemaal niet Een beetje nogal Tamelijk Heel erg	Helemaal niet Een beetje nogal Tamelijk Heel erg
1. Naar de film gaan	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Op de volgende bladzijde staan verschillende activiteiten of bezigheden. Ga hierbij te werk zoals in bovengenoemde voorbeelden is aangegeven.

Sommige items omvatten een cluster van activiteiten zoals bijvoorbeeld item 50 “Buiten clubverband sporten (een partijtje voetbal, tafeltennis, skiën, schaatsen etc)”. Elke activiteit, dat u in de afgelopen 30 dagen gespeeld heeft, dat in de categorie “buiten clubverband sporten” valt, scoort u op dit item. Sla a.u.b. geen enkele activiteit over. Denk niet te lang na over een vraag; er zijn geen goede of foute antwoorden.

Mochten er activiteiten ontbreken, waarvan u vindt dat ze in de lijst opgenomen zouden moeten zijn, dan heeft u de mogelijkheid deze activiteiten aan het einde van de lijst in te vullen. Vermeldt bij deze activiteiten dan ook hoe vaak u deze doet en hoe plezierig u ze vindt.

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
1. Bestuurs- of commissiewerk doen in je vrije tijd	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Kaarten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Op het werk met anderen een taak uitvoeren	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Ouders, familie, etc. bezoeken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Vrienden of bekenden bezoeken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Met vrienden eten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Een feestje geven	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Koffie, thee etc. drinken met vrienden en bekenden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Bezoek ontvangen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Een brief schrijven of e-mailen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Een praatje maken met een onbekende	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Iets vertellen wat ik meegemaakt heb	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Praten over mijn dagelijkse bezigheden (baan, school, hobbies etc.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Officiële plechtigheden bijwonen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Vrienden of bekenden opbellen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Kennismaken met iemand van de andere sexe	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Kennismaken met iemand van de eigen sexe	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Iemand raadgeven	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Om hulp of advies vragen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Mensen bezoeken die ziek zijn of in moeilijkheden verkeren	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Iemand masseren	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Vrijen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Iemand knuffelen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Flirten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Een afspraakje maken (dating)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26. Kussen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27. Koffie of thee drinken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28. Iemand vertellen wat ik van hem/haar vind	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29. Een douche of bad nemen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30. In de zon liggen of zitten of zonnebanken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31. Gewoon wat rustig zitten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
32. Laat opblijven	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33. Een dutje doen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34. Op een terrasje zitten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35. Naar een kapper of schoonheidsspecialist gaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36. Eau de cologne, parfum, after shave etc. gebruiken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37. Naar de film gaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38. Mijn uiterlijk (laten) verzorgen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39. Kokkerellen, nieuwe recepten uitproberen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40. Buitenshuis eten (restaurant)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41. Naar een café of bar gaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42. Naar een kermis, circus, pretpark, dierentuin of rodeo gaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43. Naar feestje of recepties gaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44. Winkelen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45. Naar een zwembad, sauna gaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46. Iets voor mezelf kopen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47. Iets voor een ander kopen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48. Over sport praten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49. In clubverband aan een sport doen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50. Buiten clubverband sporten (ping pong, een partijtje voetbal, tafeltennis, skiën, schaatsen etc.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51. Bijwonen van sportevenementen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52. Sportevenementen op televisie bekijken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53. Poolbiljart of biljart spelen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54. Internetten (surfen, downloaden)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55. Chatten op internet (Instagram, Facebook, Twitter, etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56. Sturen van tekst/audio/video berichten (SMS, Whatsapp, Telegram, SnapChat, etc)..	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57. Balsport (voetbal, volleybal, handbal, rugby, baseball etc.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5