

Plezierige Activiteiten Lijst

(PAL)

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:

1. Auto rijden

Hoe vaak					Hoe plezierig				
Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
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.

1. Naar de film gaan

Hoe vaak					Hoe plezierig				
Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
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 5 “gezelschapsspelletjes doen (monopoly, scrabble, sjoelen)”. Elk spel, dat u in de afgelopen 30 dagen gespeeld heeft, dat in de categorie gezelschapsspelletjes 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. Vermeld 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. Televisie kijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Naar de radio/podcast luisteren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Naar muziek luisteren (Spotify etc).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Bestuurs- of commissiewerk doen in je vrije tijd.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Gezelschapspelletjes (bordspel) doen zoals monopoly, scrabble, sjoelen etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Vrijwilligerswerk doen zoals buurtwerk, bejaarden, dierenopvang etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Kaarten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Puzzelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Lezen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Krant of tijdschrift lezen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Zingen of op een muziekinstrument spelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Mediteren of yoga doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Teken en of schilderen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Handvaardigheid zoals pottenbakken, leerbewerking, weven etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Handwerken (breien, haken, borduren etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Een dagboek bijhouden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Fotograferen en filmen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Hengelsport.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Tuinieren en planten verzorgen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Je huisdier trainen en/of verzorgen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Met een verzameling bezig zijn (postzegels, munten, suikerzakjes e.d.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Je huis of kamer opknappen of de inrichting veranderen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Een karweitje doen in of rond het huis.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Een inspannend karwei doen (hout zagen of hakken, tuin spitten etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Kleding maken, naaien.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26. Op het werk met anderen een taak uitvoeren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27. Op het werk alleen een taak uitvoeren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28. Ouders, familie etc. bezoeken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29. Vrienden of bekenden bezoeken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30. Met vrienden eten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31. Een feestje geven.	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. Koffie, thee etc. drinken met vrienden en bekenden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33. Bezoek ontvangen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34. Een kaart of brief schrijven/emails.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35. Een praatje maken met een onbekende.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36. Iets vertellen wat ik meegemaakt heb.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37. Praten over mijn dagelijkse bezigheden (baan, school, hobbies etc).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38. Officiële plechtigheden bijwonen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39. Vrienden of bekenden (video)bellen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40. Kennismaken met iemand van de andere sexe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41. Kennismaken met iemand van de eigen sexe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42. Iemand raadgeven.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43. Om hulp of advies vragen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44. Mensen bezoeken die ziek zijn of in moeilijkheden verkeren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45. Iemand masseren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46. Vrijen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47. Iemand knuffelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48. Flirten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49. Een afspraakje maken (dating).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50. Kussen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51. Koffie of thee drinken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52. Iemand vertellen wat ik van hem/haar vind.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53. Naar aantrekkelijke mannen of vrouwen kijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54. Een douche of bad nemen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55. Iets fris drinken (limonade, vruchtensap e.d.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56. Boulderen/klimmen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57. In de zon liggen of zitten of zonnebanken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58. Gewoon maar wat rustig zitten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59. Laat opblijven.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60. Een dutje doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61. Op een terrasje zitten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62. Naar een kapper of schoonheidsspecialist gaan.	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
63. Eau de cologne, parfum, after shave etc. gebruiken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64. Naar de film gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65. Mijn uiterlijk (laten) verzorgen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66. Kokkerellen, nieuwe recepten uitproberen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
67. Zelf brood, taart of koek bakken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
68. Hapjes maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
69. Buitenshuis eten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
70. Naar een café of bar gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
71. Naar een concert, toneelstuk, opera of ballet gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
72. Naar een kermis, circus, pretpark, dierentuin of rodeo gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
73. Op vakantie gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
74. Naar feestjes of recepties gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
75. Naar de markt gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
76. Naar de bibliotheek gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
77. Naar veilingen, autoverkopen etc. gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
78. Winkelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
79. Naar een zwembad, of een sauna (spa) gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80. Iets voor mezelf kopen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
81. Een lezing of voordracht bijwonen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
82. Een museum of tentoonstelling bezoeken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
83. Iets voor een ander kopen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
84. Reizen (auto, trein, bus etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
85. Een groepsreis maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
86. Dansen, ballet, gymnastiek etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
87. Fietsen of een fietstocht maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
88. Een wandeling maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
89. Over sport praten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
90. Logeren bij familie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
91. In clubverband aan een sport doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
92. Buiten clubverband sporten (een partijtje voetbal, tafeltennis, skieën, schaatsen etc.).	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
93. Bijwonen van sportevenementen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
94. Astrologie bedrijven, tarotkaarten, horoscoop lezen, etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
95. Bezoeken van grotten, watervallen, pittoreske wonderen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
96. Excursies en uitjes; (kaarten en rondleidingsboekjes bekijken).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
97. Wetenschapshobby's zoals astronomie en bestudering van de natuur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
98. Leren over geschiedenis.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
99. Dingen met je burens ondernemen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
100. Dingen met je kind(eren) of kleinkind(eren) ondernemen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
101. Oefenen/trainen met gewichten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
102. Met computertechnologie en communicatie bezig zijn.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
103. Films bekijken en online streaming.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
104. Sportevenementen op televisie bekijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
105. Poolbiljart of biljart spelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
106. Houtbewerking.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
107. Motorvoertuigentechniek (repareren of bouwen van auto's, tuning).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
108. Waterpolo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
109. Vliegen, zweefvliegen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
110. Een vreemde taal leren spreken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
111. Naar een vreemd land reizen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
112. (Indoor) sneeuwskieën, snowboarden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
113. Internetten (surfen, downloaden).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
114. Social Media Networks (Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
115. Sturen van berichten (SMS, Whatsapp, Telegram, SnapChat, etc).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
116. Motorrijden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
117. Autoracen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
118. Bungee jumping, sky diving.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
119. Spelcomputer (Nintendo, X-box, playstation).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
120. Optreden voor publiek (band, dans, toneel, cabaret etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
121. Varen (kanoën, raften, zeilen, catamaran etc)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
122. Balsport (voetbal, volleybal, handbal, rugby, baseball etc.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
123. Tennis	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Schalen

	SA	SSA	DA	CST	PRA	SRA	IPA	MA								
Items:	4	18	19	71	57	7	45	1	101							
	26	77	22	73	58	56	46	2	102							
	28	106	23	76	59	89	47	3	103							
	29	107	24	81	60	91	50	5	108							
	30	116	68	82	61	92	51	6	109							
	31	117	88	85	72	93	54	8	112							
	32	118	100	95		104	62	9	119							
	33	125		96		105	63	10	120							
	34	126		97		122	65	11	121							
	35	127		98			66	12	123							
	36			110			78	13	124							
	37			111			79	14	128							
	38						80	15	129							
	39						83	16	130							
	40							17	131							
	41							20	132							
	42							21	133							
	43							25	134							
	44							27	135							
	48							53	136							
	49							55	137							
	52							67	138							
	64							75	139							
	69							84								
	70							86								
	74							87								
	113							90								
	114							94								
	115							99								
		+	+	+	+	+	+	+	+							
Scale _{ruw}																
	29	÷	10	÷	7	÷	12	÷	6	÷	9	÷	14	÷	52	÷
Scale _{gem}																

SAS_{ruw}	=	SA	+	SSA	+	DA	+	CST	+	PRA	+	SRA	+	IPA	→	<input type="text" value="87"/>	÷
															SAS_{gemiddeld}	<input type="text" value="87"/>	÷
GA_{ruw}	=	MA	+	SAS											→	<input type="text" value="139"/>	÷
															GA_{gemiddeld}	<input type="text" value="139"/>	÷

Afkortingen:

SA	=	Sociale activiteiten
SSA	=	Sensation seeking activiteiten
DA	=	Huiselijke activiteiten
CST	=	Cultuur, wetenschap en reizen
PRA	=	Passieve, ontspannende activiteiten
SRA	=	Sportgerelateerde activiteiten
IPA	=	Intimiteit, persoonlijke aandacht
MA	=	Diverse activiteiten
SAS	=	Subtotaal activiteitenschalen
GA	=	Algemene activiteiten

Subschalen