

DONALD L. PATRICK, MARION DANIS
PERCEIVED QUALITY OF LIFE SCALE
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ

Θα θέλαμε να μάθουμε πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε με διάφορους τομείς της ζωής σας. Καθεμία από τις παρακάτω ερωτήσεις αποτελείται από μια κλίμακα όπου το “0” σημαίνει Υπερβολικά δυσαρεστημένος/ -η και το “10” σημαίνει Υπερβολικά ικανοποιημένος/ -η. [Σε κάθε ερώτηση σημειώστε με ένα X το κουτάκι με τον αριθμό που δείχνει το δικό σας βαθμό ικανοποίησης.]

Πόσο δυσαρεστημένος/ -η ή πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε σε σχέση με:

1. Τη σωματική σας υγεία;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
0	10
1	9
2	8
3	7
4	6
5	5
6	4
7	3
8	2
9	1
10	0

2. Το πόσο καλά φροντίζετε τον εαυτό σας, π.χ. μπορείτε να ετοιμάσετε ένα γεύμα, να κάνετε μπάνιο ή να πηγαίνετε για ψώνια;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
0	10
1	9
2	8
3	7
4	6
5	5
6	4
7	3
8	2
9	1
10	0

Πόσο δυσαρεστημένος/ -η ή πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε σε σχέση με:

3. Το πόσο καλά λειτουργεί η σκέψη και η μνήμη σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------

012345678910

4. Το πόσο πολύ περπατάτε;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------

012345678910

5. Το πόσο συχνά βγαίνετε από το σπίτι, π.χ. για να πάτε κάπου χρησιμοποιώντας το λεωφορείο ή το αυτοκίνητό σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------

012345678910

6. Το πόσο καλά τα καταφέρνετε σε μια συζήτηση, π.χ. μπορείτε να μιλάτε καθαρά, μπορείτε ν' ακούτε τους άλλους, οι άλλοι μπορούν να καταλαβαίνουν τι λέτε;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------

012345678910

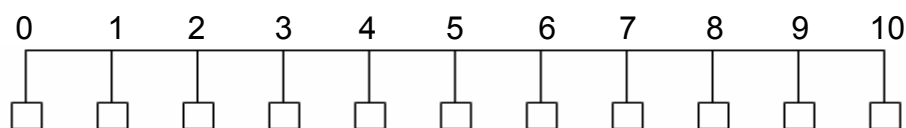
Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis

2

Πόσο δυσαρεστημένος/ -η ή πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε σε σχέση με:

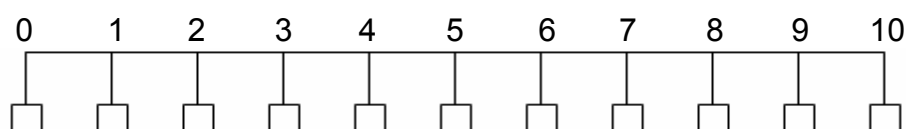
7. Το είδος και την ποσότητα των τροφών που καταναλώνετε;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------



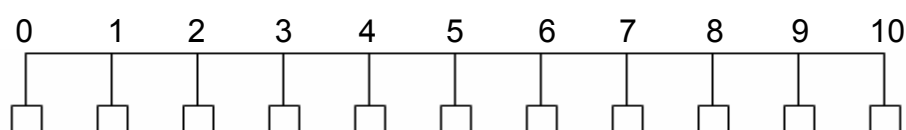
8. Το πόσο συχνά συναντιέστε ή συζητάτε με την οικογένειά σας και με τους φίλους σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------



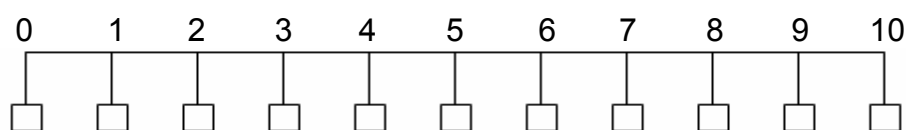
9. Τη βοήθεια που λαμβάνετε από την οικογένειά σας και τους φίλους σας, π.χ. σε μια έκτακτη ανάγκη, σε δουλειές που αφορούν το σπίτι ή σε μια χάρη που θα ζητήσετε να σας κάνουν;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------



10. Τη βοήθεια που εσείς προσφέρετε στην οικογένειά σας και σε φίλους σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
----------------------------------	----------------------------------

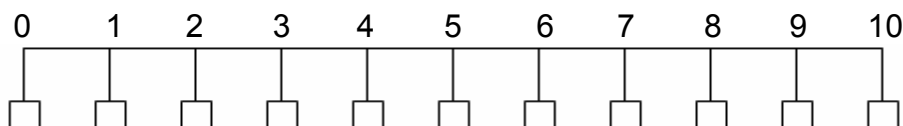


Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis

Πόσο δυσαρεστημένος/ -η ή πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε σε σχέση με:

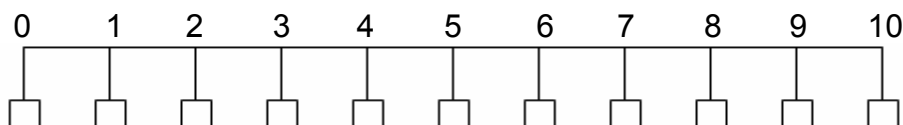
11. Τη συνεισφορά σας στην κοινότητα που ανήκετε, π.χ. στη γειτονιά σας, σε μια θρησκευτική, πολιτική ή σε μια άλλη ομάδα;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
---------------------------------	---------------------------------



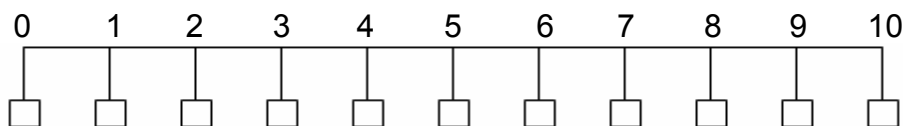
12. Την εργασιακή σας κατάσταση, π.χ. με την τωρινή σας εργασία, με το ότι δεν εργάζεστε πλέον για κάποιο λόγο ή με το ότι δεν έχετε εργαστεί ποτέ;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
---------------------------------	---------------------------------



13. Το είδος και την ποσότητα των δραστηριοτήτων αναψυχής ή με τον ελεύθερο χρόνο που έχετε;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
---------------------------------	---------------------------------



Πόσο δυσαρεστημένος/ -η ή πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε σε σχέση με:

14. Το επίπεδο της σεξουαλικής σας δραστηριότητας ή με το ότι δεν έχετε σεξουαλική δραστηριότητα;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

15. Το πόσο καλά το εισόδημά σας καλύπτει τις ανάγκες σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

16. Το πόσο σας σέβονται οι άλλοι;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

17. Το νόημα και το σκοπό της ζωής σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος/-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος/-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Πόσο δυσαρεστημένος/ -η ή πόσο ικανοποιημένος/ -η είστε σε σχέση με:

18. Την ποικιλία που υπάρχει στη ζωή σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

19. Την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου σας;

Υπερβολικά δυσαρεστημένος /-η	Υπερβολικά ικανοποιημένος /-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

20. Πόσο ευτυχισμένος/ -η είστε;

Υπερβολικά δυστυχισμένος /-η	Υπερβολικά ευτυχισμένος /-η
0	10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	