

Ferrans and Powers
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ©
GENERIC VERSION – III

Α΄ ΜΕΡΟΣ. Για καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις παρακαλούμε να σημειώσετε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα **το πόσο ικανοποιημένος/-η** νιώθετε από το συγκεκριμένο τομέα της ζωής σας στον οποίο αναφέρεται η ερώτηση. Παρακαλούμε να σημειώσετε την απάντησή σας βάζοντας σε κύκλο έναν αριθμό κάθε φορά. Δεν υπάρχουν σωστές ή

ΠΟΣΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ /- Η ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ :	Πολύ δυσαρεστημένος / -η	Μέτρια δυσαρεστημένος / -η	Λίγο δυσαρεστημένος / -η	Λίγο ικανοποιημένος / -η	Μέτρια ικανοποιημένος / -η	Πολύ ικανοποιημένος / -η
1. Την υγεία σας;	1	2	3	4	5	6
2. Την ιατρική περίθαλψη που σας παρέχεται;	1	2	3	4	5	6
3. Το πόσο πονάτε;	1	2	3	4	5	6
4. Την ενεργητικότητα που έχετε για τις καθημερινές δραστηριότητες;	1	2	3	4	5	6
5. Την ικανότητα σας να φροντίζετε τον εαυτό σας χωρίς βοήθεια;	1	2	3	4	5	6
6. Το πόσο μπορείτε να κανονίζετε εσείς τη ζωή σας;	1	2	3	4	5	6
7. Τις πιθανότητες που υπάρχουν να ζήσετε για όσο πολύ θα θέλατε;	1	2	3	4	5	6
8. Την υγεία της οικογένειάς σας;	1	2	3	4	5	6

(Παρακαλώ γυρίστε σελίδα)
 Copyright 1984 & 1998 Carol Estwing Ferrans and Marjorie J. Powers
 Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis

ΠΟΣΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ /- Η ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ :	Πολύ δυσαρεστημένος / -η	Μέτρια δυσαρεστημένος / -η	Λίγο δυσαρεστημένος / -η	Λίγο ικανοποιημένος / -η	Μέτρια ικανοποιημένος / -η	Πολύ ικανοποιημένος / -η
9. Τα παιδιά σας;	1	2	3	4	5	6
10. Την ευτυχία της οικογένειάς σας;	1	2	3	4	5	6
11. Τη σεξουαλική σας ζωή;	1	2	3	4	5	6
12. Το σύζυγο, τον εραστή ή το σύντροφό σας;	1	2	3	4	5	6
13. Τους φίλους σας;	1	2	3	4	5	6
14. Τη συναισθηματική υποστήριξη που παίρνετε από την οικογένειά σας;	1	2	3	4	5	6
15. Τη συναισθηματική υποστήριξη που παίρνετε από ανθρώπους που δεν ανήκουν στην οικογένειά σας;	1	2	3	4	5	6
16. Την ικανότητά σας να φροντίζετε για τις οικογενειακές υποχρεώσεις;	1	2	3	4	5	6
17. Το πόσο χρήσιμος είστε για τους άλλους;	1	2	3	4	5	6
18. Το πόσο πολλές έγνοιες έχετε στη ζωή σας;	1	2	3	4	5	6
19. Τη γειτονιά στην οποία ζείτε;	1	2	3	4	5	6
20. Τον χώρο σας, το σπίτι όπου μένετε;	1	2	3	4	5	6
21. Την εργασία σας (εάν εργάζεστε);	1	2	3	4	5	6

(Παρακαλώ γυρίστε σελίδα)
 Copyright 1984 & 1998 Carol Estwing Ferrans and Marjorie J. Powers
 Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis, mirandadi@gmail.com

ΠΟΣΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ /- Η ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ :	Πολύ δυσανεστημένος / -η	Μέτρια δυσανεστημένος / -η	Λίγο δυσανεστημένος / -η	Λίγο ικανοποιημένος / -η	Μέτρια ικανοποιημένος / -η	Πολύ ικανοποιημένος / -η
22. Το ότι δεν εργάζεστε (εάν είστε άνεργος, συνταξιούχος ή έχετε μια αναπηρία);	1	2	3	4	5	6
23. Τη μόρφωσή σας;	1	2	3	4	5	6
24. Το πόσο καλά τα βγάζετε πέρα με τις οικονομικές σας ανάγκες;	1	2	3	4	5	6
25. Τη διασκέδασή σας;	1	2	3	4	5	6
26. Τις πιθανότητες που υπάρχουν να ζήσετε ένα ευτυχισμένο μέλλον;	1	2	3	4	5	6
27. Την πνευματική σας ηρεμία;	1	2	3	4	5	6
28. Την πίστη σας στο Θεό, σε μια ανώτερη δύναμη ή σε ένα ιδανικό;	1	2	3	4	5	6
29. Την επίτευξη των προσωπικών σας στόχων;	1	2	3	4	5	6
30. Την ευτυχία σας γενικά;	1	2	3	4	5	6
31. Τη ζωή σας γενικά;	1	2	3	4	5	6
32. Την εξωτερική σας εμφάνιση;	1	2	3	4	5	6
33. Τον εαυτό σας γενικά;	1	2	3	4	5	6

(Παρακαλώ γυρίστε σελίδα)
 Copyright 1984 & 1998 Carol Estwing Ferrans and Marjorie J. Powers
 Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis, mirandadi@gmail.com

Β΄ ΜΕΡΟΣ. Για καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις παρακαλούμε να διαλέξετε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα πόσο σημαντικός είναι κάθε τομέας της ζωής για εσάς. Παρακαλούμε να σημειώσετε την απάντησή σας βάζοντας σε κύκλο έναν αριθμό κάθε φορά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ:	Πολύ ασήμαντο	Μέτρια ασήμαντο	Λίγο ασήμαντο	Λίγο σημαντικό	Μέτρια σημαντικό	Πολύ σημαντικό
1. Η υγεία σας;	1	2	3	4	5	6
2. Η ιατρική περίθαλψη που σας παρέχεται;	1	2	3	4	5	6
3. Να μην πονάτε;	1	2	3	4	5	6
4. Να έχετε αρκετή ενεργητικότητα για τις καθημερινές δραστηριότητες;	1	2	3	4	5	6
5. Να μπορείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας χωρίς βοήθεια;	1	2	3	4	5	6
6. Να μπορείτε να κανονίζετε εσείς τη ζωή σας;	1	2	3	4	5	6
7. Να ζήσετε για όσο πολύ θα θέλατε;	1	2	3	4	5	6
8. Η υγεία της οικογένειά σας;	1	2	3	4	5	6
9. Τα παιδιά σας;	1	2	3	4	5	6
10. Η ευτυχία της οικογένειάς σας;	1	2	3	4	5	6
11. Η σεξουαλική σας ζωή;	1	2	3	4	5	6

(Παρακαλώ γυρίστε σελίδα)
 Copyright 1984 & 1998 Carol Estwing Ferrans and Marjorie J. Powers
 Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis

ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ:	Πολύ ασήμαντο	Μέτρια ασήμαντο	Λίγο ασήμαντο	Λίγο σημαντικό	Μέτρια σημαντικό	Πολύ σημαντικό
12. Ο σύζυγος, ο εραστής, ο σύντροφός σας;	1	2	3	4	5	6
13. Οι φίλοι σας;	1	2	3	4	5	6
14. Η συναισθηματική υποστήριξη που παίρνετε από την οικογένειά σας;	1	2	3	4	5	6
15. Η συναισθηματική υποστήριξη που παίρνετε από ανθρώπους που δεν ανήκουν στην οικογένειά σας;	1	2	3	4	5	6
16. Να φροντίζετε για τις οικογενειακές υποχρεώσεις;	1	2	3	4	5	6
17. Να είστε χρήσιμος για τους άλλους;	1	2	3	4	5	6
18. Να μην έχετε έγνοιες;	1	2	3	4	5	6
19. Η γειτονιά στην οποία ζείτε;	1	2	3	4	5	6
20. Το σπίτι σας, ο χώρος στον οποίο μένετε;	1	2	3	4	5	6
21. Η εργασία σας (εάν εργάζεστε);	1	2	3	4	5	6
22. Να έχετε κάποια εργασία (εάν είστε άνεργος, συνταξιούχος ή έχετε μια αναπηρία);	1	2	3	4	5	6
23. Η μόρφωσή σας;	1	2	3	4	5	6

(Παρακαλώ γυρίστε σελίδα)
 Copyright 1984 & 1998 Carol Estwing Ferrans and Marjorie J. Powers
 Translated by Diamandi Myrofora and Livaditis Miltiadis

ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ:	Πολύ ασήμαντο	Μέτρια ασήμαντο	Λίγο ασήμαντο	Λίγο σημαντικό	Μέτρια σημαντικό	Πολύ σημαντικό
24. Να τα βγάξετε πέρα με τις οικονομικές σας ανάγκες;	1	2	3	4	5	6
25. Να κάνετε πράγματα που σας διασκεδάζουν;	1	2	3	4	5	6
26. Να έχετε ένα ευτυχισμένο μέλλον;	1	2	3	4	5	6
27. Η πνευματική σας ηρεμία;	1	2	3	4	5	6
28. Η πίστη σας στο Θεό, σε μια ανώτερη δύναμη ή σε ένα ιδανικό;	1	2	3	4	5	6
29. Να πετύχετε τους στόχους που έχετε βάλει;	1	2	3	4	5	6
30. Η ευτυχία σας γενικά;	1	2	3	4	5	6
31. Να είστε ικανοποιημένος / -η με τη ζωή;	1	2	3	4	5	6
32. Η εξωτερική σας εμφάνιση;	1	2	3	4	5	6
33. Ο εαυτός σας, για εσάς;	1	2	3	4	5	6