

Brunnsviken Brief скала за Качество на живота (BBQ)

По-долу следват 12 въпроса за това как възприемате живота си. Интересуваме се до колко сте удовлетворен/а от различните сфери на живота, както и колко е важна всяка една сфера на живота. Маркирайте цифрата, която най-добре отговаря на вашия опит.

	Напълно несъгласен				Напълно съгласен	
1	Доволен/на съм от свободното си време : имам възможност да правя това, което искам, да се отпусна и да се забавлявам.	0	1	2	3	4
2	Свободното ми време е важно за качеството на живота ми.	0	1	2	3	4
3	Доволен/а съм от това как гледам на живота : знам какво е от значение за мен, в какаво вярвам и какаво искам да правя с живота си.	0	1	2	3	4
4	Светогледът ми е важен за качеството на живота ми.	0	1	2	3	4
5	Доволен/а съм от възможностите за творчество , които имам: имам възможност да използвам въображението си в ежедневието, в хобито, в работата или в обучението.	0	1	2	3	4
6	Да имам възможност да творя е важно за качеството на живота ми.	0	1	2	3	4
7	Доволен/а съм от обучението/образованието ми: имам възможност и желание да научавам нови вълнуващи неща и умения, към които имам интерес.	0	1	2	3	4
8	Обучението/ образованието е в важно за качеството на живота ми.	0	1	2	3	4
9	Доволен/а съм от приятелите ми и отношенията ни : имам приятели с които да общувам и които ме подкрепят (достатъчно на брой приятели колкото искам и от колкото се нуждя).	0	1	2	3	4
10	Приятелите ми и отношенията ни са важни за качеството на живота ми.	0	1	2	3	4
11	Доволен/а съм от себе си като личност : харесвам се и се самоуважавам.	0	1	2	3	4
12	Да съм доволен от себе си като индивид е важно за качеството на живота ми.	0	1	2	3	4