

## Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

Allpool on toodud 12 küsimust selle kohta, kuidas te hindate oma elukvaliteeti. Küsimused uurivad nii teie rahulolu erinevate eluvaldkondadega kui ka seda, kui olulised vastavad eluvaldkonnad teie jaoks on. Tõmmake ring ümber enda jaoks kõige paremini sobivale numbrile.

	Ei nõustu üldse				Nõustun täielikult	
1	Ma olen oma <b>vaba ajaga</b> rahul: mul on võimalus teha seda, mida soovin, et lõõgastuda ja end rõõmustada.	0	1	2	3	4
2	Minu <b>vaba aeg</b> on minu elukvaliteedi jaoks oluline.	0	1	2	3	4
3	Olen rahul oma <b>vaadetega elule</b> : ma tean, mis on minu jaoks olulise tähendusega, millesse ma usun ja mida ma soovin oma eluga peale hakata.	0	1	2	3	4
4	Minu <b>vaated elule</b> on minu elukvaliteedi jaoks olulised.	0	1	2	3	4
5	Olen rahul oma võimalustega olla <b>loominguline</b> : suuta kasutada oma fantaasiat igapäevaelus, huviala raames, oma tööl või õpingutes.	0	1	2	3	4
6	<b>Loominguline</b> olemine on minu elukvaliteedi jaoks oluline.	0	1	2	3	4
7	Olen rahul oma <b>õppimisega</b> : mul on võimalus ja tahtmine õppida uusi põnevaid, mulle huvi pakkuvaid asju ja oskusi.	0	1	2	3	4
8	<b>Õppimine</b> on minu elukvaliteedi jaoks oluline.	0	1	2	3	4
9	Olen rahul oma <b>sõprade ja sõprussuhetega</b> : mul on sõpru, kellega ma läbi käin ja kes mind toetavad (mul on nii palju sõpru, kui ma tahan ja vajan).	0	1	2	3	4
10	<b>Sõbrad ja sõprussuhted</b> on minu elukvaliteedi jaoks olulised.	0	1	2	3	4
11	Olen rahul <b>enda kui indiviidiga</b> : ma meeldin endale ja austan iseennast.	0	1	2	3	4
12	Rahulolu <b>enda kui indiviidiga</b> on minu elukvaliteedi jaoks oluline.	0	1	2	3	4