

Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

Poniżej prezentujemy 12 pytań na temat jakości twojego życia. Pragniemy się dowiedzieć, w jakim stopniu jesteś zadowolony z danej sfery życia oraz jak ważne są one dla ciebie. Zakreślając odpowiednią cyfrę, zaznacz odpowiedź, która najbardziej oddaje twoje odczucia.

	Zdecydowanie się nie zgadzam			Zgadzam się całkowicie		
1	Jestem zadowolony z tego, jak wygląda mój wolny czas : mam możliwość robić to, na co mam ochotę, by odpocząć i dobrze się bawić.					
	0	1	2	3	4	
2	Czas wolny jest ważnym elementem, który ma wpływ na jakość mojego życia.					
	0	1	2	3	4	
3	Jestem zadowolony ze sposobu, w jaki patrzę na życie : wiem, co ma dla mnie znaczenie, w co wierzę i co chcę zrobić z moim życiem.					
	0	1	2	3	4	
4	To, jak patrzę na życie , jest ważnym elementem, który ma wpływ na jakość mojego życia.					
	0	1	2	3	4	
5	Jestem zadowolony z możliwości bycia kreatywnym : mogę używać wyobraźni w życiu codziennym, w realizacji moich zainteresowań, w pracy lub w czasie nauki.					
	0	1	2	3	4	
6	Bycie kreatywnym jest ważnym elementem, który ma wpływ na jakość mojego życia.					
	0	1	2	3	4	
7	Jestem zadowolony z możliwości poznawania nowych rzeczy: mam możliwość i chęć poznawania nowych, ciekawych zagadnień oraz zdobywania nowych umiejętności, które mnie interesują.					
	0	1	2	3	4	
8	Poznawanie nowych rzeczy jest ważnym elementem, który ma wpływ na jakość mojego życia.					
	0	1	2	3	4	
9	Jestem zadowolony ze swoich przyjaciół : mam przyjaciół, z którymi się spotykam i którzy mnie wspierają (mam tylu przyjaciół, ilu chcę i potrzebuję).					
	0	1	2	3	4	
10	Przyjaciele i przyjaźń są ważnymi elementami, które mają wpływ na jakość mojego życia.					
	0	1	2	3	4	
11	Jestem zadowolony z siebie jako osoby : lubię i szanuję siebie.					
	0	1	2	3	4	
12	Bycie zadowolonym z siebie jako osoby jest ważnym elementem, który ma wpływ na jakość mojego życia.					
	0	1	2	3	4	