

Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

Nedan följer 12 frågor om hur du upplever din livskvalitet. Vi undrar dels hur nöjd du är med olika områden av livet, samt hur viktigt respektive livsområde är. Ringa in den siffran som bäst överensstämmer med din upplevelse.

| | Instämmer inte alls | | | Instämmer fullständigt | | |
|----|---|---|---|---------------------------|---|---|
| 1 | Jag är nöjd med min fritid : jag har möjlighet att göra det jag vill för att slappna av och roa mig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Min fritid är viktig för min livskvalitet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Jag är nöjd med hur jag ser på livet : jag vet vad som betyder mycket för mig, vad jag tror på och vad jag vill göra med mitt liv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Hur jag ser på livet är viktigt för min livskvalitet | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Jag är nöjd med mina möjligheter att få vara kreativ : att få använda min fantasi i vardagen, inom en hobby, på jobbet eller i studier. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Att få vara kreativ är viktigt för min livskvalitet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Jag är nöjd med mitt lärande : jag har möjlighet och lust att lära mig nya spännande saker och färdigheter som intresserar mig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Lärande är viktigt för min livskvalitet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Jag är nöjd med vänner och vänskap : jag har vänner som jag umgås med och som stöttar mig (så många vänner som jag vill ha och behöver). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Vänner och vänskap är viktigt för min livskvalitet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Jag är nöjd med mig själv som individ : jag tycker om och respekterar mig själv. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Att jag är nöjd med mig själv som individ är viktigt för min livskvalitet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |