

Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

Këtu i gjeni 12 pyetje se si e përjeton kualitetin e jetës suaj. Ne duam të dimë se sa je i kënaqur me fushat e ndryshme të jetës dhe sa të rëndësishme janë fushat përkatëse. Rrumbullkasoje shifrën që i kundërpërgjigjet më së miri përjetimit tuaj.

	Nuk pajtohem aspak				Pajtohem plotësisht	
1	Jam i kënaqur me kohën e lirë : unë kam mundësi të bëj atë që dua për t'u relaksuar dhe lëvizur.	0	1	2	3	4
2	Koha e lirë është e rëndësishme për kualitetin e jetës sime.	0	1	2	3	4
3	Unë jam i kënaqur se si unë e shikoj jetën : unë e di se çka ka domethënie të madhe për mua, çka besoj, dhe çka dua të bëj me jetën time.	0	1	2	3	4
4	Se si e shikoj jetën është e rëndësishme për kualitetin e jetës sime.	0	1	2	3	4
5	Unë jam i kënaqur me mundësitë e mia të jemë kreativ : që të shfrytëzoj fantasinë time në jetën e përditshme, brenda një hobi, në punë apo studime.	0	1	2	3	4
6	Të jem kreativ është e rëndësishme për kualitetin e jetës sime.	0	1	2	3	4
7	Unë jam i kënaqur me të mësuarit tim: unë kam mundësi dhe vullnet të mësoj gjëra të reja interesante për të cilat jam i interesuar.	0	1	2	3	4
8	Të mësuarit është e rëndësishme për kualitetin e jetës sime.	0	1	2	3	4
9	Unë jam i kënaqur me shokët dhe shoqërinë : unë kam shokë me të cilët shoqërohem të cilët më përkrahin (kam aq shokë sa kam nevojë dhe dua të kem).	0	1	2	3	4
10	Shokët dhe shoqëria është e rëndësishme për kualitetin e jetës sime.	0	1	2	3	4
11	Unë jam i kënaqur me veten time : unë e dua dhe e respektoj veten.	0	1	2	3	4
12	Që të jem e kënaqur me veten time është e rëndësishme për kualitetin e jetës sime.	0	1	2	3	4