

## مُلخص مقياس نوعية الحياة برونسفيكن (BBQ)

فيما يلي 12 سؤال حول كيف تشعر بخصوص نوعية حياتك. نحن نتساءل من جهة عن كم هو مدى رضاك في مختلف مجالات الحياة، وكذلك كم هو مهم كل مجال حياتي. ضع دائرة حول الرقم الذي يتطابق بأفضل صورة مع شعورك.

لا اتفق أبداً

أتفق تماماً

0	1	2	3	4	أنا راض عن وقت فراغي: أنا لذي الإمكانية لفعل ما أريد لكي أسترخي وأتمتع.
0	1	2	3	4	وقت فراغي هو مهم من أجل نوعية حياتي.
0	1	2	3	4	أنا راض عن كيف أرى الحياة: أنا أعرف ما هو الأمر الذي يعني الكثير بالنسبة لي، ما أو من به وما الذي أريد أن أفعله مع حياتي.
0	1	2	3	4	كيف أرى الحياة هو مهم لنوعية حياتي.
0	1	2	3	4	أنا راض عن إمكانياتي لأكون خلاقاً: أن أستخدم مخيلتي في الحياة اليومية، في الهواية، في العمل أو في الدراسة.
0	1	2	3	4	6 أن أكون خلاقاً هو مهم لنوعية حياتي.
0	1	2	3	4	7 أنا راض عن تعلمي: أنا لذي الإمكانية والرغبة في تعلم أشياء ومهارات جديدة ومثيرة والتي تثير إهتمامي.
0	1	2	3	4	8 التعلم مهم لنوعية حياتي.
0	1	2	3	4	9 أنا راض عن الأصدقاء والصدقة: أنا لذي أصدقاء ممن أختلط معهم وهم يدعمونني (العديد من الأصدقاء حسب رغبتني وإحتياجاتي).
0	1	2	3	4	10 الأصدقاء والصدقة مهمين لنوعية حياتي.
0	1	2	3	4	11 أنا راض عن نفسي كفرد: أنا أحب وأحترم نفسي.
0	1	2	3	4	12 كوني راض عن نفسي كفرد مهم لنوعية حياتي.