خلاصهٔ میزان کیفیت زندگی در برونسویکن (**Brunnsviken**) (**BBQ**)

12 سؤال ذیل راجع به چگونگی تجربهٔ شما از کیفیت زندگی است. ما همچنان در پی آن هستیم تا بدانیم که شما چگونه از عرصه های مختلف زندگی تان رضایت دارید و هر بُعد زندگی چقدر به شما مهم است. شمارهٔ را حلقه کنید که با تجربه شما بیشتر مطابقت داشته باشد.

		شدیداً مخالف				کاملاً موافق
1	من از **اوقات بیکاری** خود راضی هستم: من فرصت انجام دادن آنچه را که میخواهم دارم، استراحت میکنم و لذت میبرم ا	0	1	2	3	4
2	**اوقات بیکاری** برای کیفیت زندگیم مهم است	0	1	2	3	4
3	من از **دید خود نسبت به زندگی** راضی هستم: من میدانم چی برایم بسیار با ارزش است، به چی باور دارم و در زندگی چی میخواهم بکنم.	0	1	2	3	4
4	چگونگی **دید من نسبت به زندگی** برای کیفیت زندگیم مهم است.	0	1	2	3	4
5	من از فرصت های که برای **خلاقیت** دارم راضی هستم: تا در زندگی روزمره، سرگرمی، کار یا تحصیل ابتکار بخرج دهم.	0	1	2	3	4
6	**خلاقیت** برای کیفیت زندگیم مهم است.	0	1	2	3	4
7	من از **یادگیری** خود راضی هستم: من توانایی و علاقه یادگیری چیزهای جدید و مهارت های که برایم مفید هستند را دارم.	0	1	2	3	4
8	**یادگیری** برای کیفیت زندگیم مهم است.	0	1	2	3	4
9	من از **دوست ها و روابط دوستانهٔ** خود راضی هستم: من دوست های دارم که با آنها وقت میگذرانم و آنها از من حمایت میکنند (هر قدر دوستان که میخواهم و به آنها ضرورت دارم)	0	1	2	3	4
10	**دوست ها و روابط دوستانه** برای کیفیت زندگیم مهم است.	0	1	2	3	4
11	من **منحیث یک فرد** از خود راضی هستم: من خود را دوست دارم و به خود احترام قائل هستم.	0	1	2	3	4
12	رضایت از خود **منحیث یک فرد** برای کیفیت زندگیم مهم است.	0	1	2	3	4

محققین و داکترها میتوانند از BBQ بطور رایگان استفاده کنند.
برای معلومات بیشتر، سایت www.bbqscale.com را ببینید.