

Brunsviken Brief Quality of life scale (Trumpas gyvenimo kokybės įvertinimas) (BBQ)

Pateikiame Jums 12 klausimų apie tai, kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę. Mus domina tiek tai, kiek Jūs patenkinti įvairiomis savo gyvenimo sritimis, tiek tai, kokios svarbos šios sritys Jums yra. Apibraukite skaičių, kuris geriausiai atspindi Jūsų vertinimą.

		Visiškai nesutinku				Visiškai sutinku
1	Esu patenkintas savo laisvalaikiu : turiu galimybę daryti tai, kas man geriausiai leidžia atsipalaiduoti ir kas man įdomu.	0	1	2	3	4
2	Laisvalaikis yra svarbus mano gyvenimo kokybės veiksnys.	0	1	2	3	4
3	Esu patenkintas savo požiūriu į gyvenimą : žinau, kas man svarbu, kuo aš tikiu ir ką noriu nuveikti gyvenime.	0	1	2	3	4
4	Požiūris į gyvenimą yra svarbus mano gyvenimo kokybės veiksnys.	0	1	2	3	4
5	Aš turiu pakankamai galimybių būti kūrybiškas : leisti pasireikšti vaizduotei kasdieniame gyvenime, užsiimant mėgiama veikla, darbe ar studijose.	0	1	2	3	4
6	Galimybė pasireikšti kūrybiškumui yra svarbus mano gyvenimo kokybės veiksnys.	0	1	2	3	4
7	Esu patenkintas savo lavinimu : turiu galimybių ir noro išmokti naujų įdomių dalykų ir įgyti žinių mane dominančiose srityse.	0	1	2	3	4
8	Lavinimas yra svarbus mano gyvenimo kokybės veiksnys.	0	1	2	3	4
9	Esu patenkintas savo draugais ir socialiniu gyvenimu : turiu draugų, su kuriais bendrauju ir kurie man padeda (turiu tiek draugų, kiek noriu turėti ir kiek man reikia).	0	1	2	3	4
10	Draugai ir socialinis gyvenimas yra svarbūs mano gyvenimo kokybės veiksniai.	0	1	2	3	4
11	Esu patenkintas savimi kaip asmenybe : patinku sau ir gerbiu save.	0	1	2	3	4
12	Būti patenkintam savimi kaip asmenybe yra svarbus mano gyvenimo kokybės veiksnys.	0	1	2	3	4