

Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

Abaixo você pode ver 12 perguntas sobre como vê a sua qualidade de vida. Por um lado queremos saber o seu nível de satisfação com diferentes aspectos da vida, e por outro lado a importância que você dá precisamente a cada um dos aspectos. Circule o número que melhor descreva seus sentimentos.

	Completamente em desacordo			Completamente de acordo	
1	Estou feliz com o meu tempo livre : eu tenho a oportunidade de fazer o que eu quero para relaxar e me divertir.				
	0	1	2	3	4
2	Meu tempo livre é importante para a minha qualidade de vida.				
	0	1	2	3	4
3	Estou satisfeito com a minha visão sobre a vida : eu sei o que é importante para mim, o que eu acredito e o que quero fazer com a minha vida.				
	0	1	2	3	4
4	Minha visão da vida é importante para a minha qualidade de vida.				
	0	1	2	3	4
5	Estou satisfeito com as minhas oportunidades de ser criativo : de poder utilizar a minha imaginação todos os dias, exercendo um hobby, no trabalho ou nos estudos.				
	0	1	2	3	4
6	Poder ser criativo é importante para a minha qualidade de vida.				
	0	1	2	3	4
7	Estou satisfeito com o meu aprendizado : tenho a oportunidade e a vontade de aprender novas coisas cativantes e habilidades que me interessam.				
	0	1	2	3	4
8	O aprendizado é importante para a minha qualidade de vida.				
	0	1	2	3	4
9	Estou satisfeito com os meus amigos e amizades : tenho amigos que vejo e que me apoiam (os amigos que quero e preciso).				
	0	1	2	3	4
10	Amigos e amizade são importantes para a minha qualidade de vida.				
	0	1	2	3	4
11	Estou satisfeito comigo mesmo como indivíduo : eu gosto de mim e me respeito.				
	0	1	2	3	4
12	Estar satisfeito comigo mesmo como indivíduo é importante para a minha qualidade de vida.				
	0	1	2	3	4