

## Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

V dotazníku nájdete 12 otázok, pojednávajúcich o tom, ako vnímate kvalitu vášho života. Zaujímá nás ako ste spokojný s rôznymi oblasťami, ktoré sa podieľajú na kvalite vášho života a taktiež ako sú tieto oblasti pre vás dôležité. Zakrúžkujte číslo, ktoré najlepšie odpovedá vášmu pocitu.

	Vôbec neodpovedá				Úplne odpovedá
1 Som spokojný s tým, ako trávim <b>voľný čas</b> : mám možnosť robiť čo chcem, aby som sa uvoľnil a pobavil.	0	1	2	3	4
2 Môj <b>voľný čas</b> je dôležitý pre kvalitu môjho života.	0	1	2	3	4
3 Som spokojný so svojim <b>pohľadom na život</b> : viem, čo je pre mňa dôležité, čomu verím a čo chcem v živote dosiahnuť.	0	1	2	3	4
4 Môj pohľad <b>na svet a na život</b> je dôležitý pre kvalitu môjho života.	0	1	2	3	4
5 Som spokojný s mojimi <b>kreatívnymi schopnosťami</b> : môžem použiť fantáziu v dennom živote, u mojich koníčkov, v práci alebo behom štúdia.	0	1	2	3	4
6 Možnosť <b>kreativity</b> je dôležitá pre kvalitu môjho života.	0	1	2	3	4
7 Som spokojný s možnosťou <b>učiť a dozvedieť sa</b> : mám možnosť a chuť učiť sa nové zaujímavé veci a dosiahnuť nové ciele, ktoré sú pre mňa stredom môjho záujmu.	0	1	2	3	4
8 <b>Učenie</b> je dôležité pre kvalitu môjho života.	0	1	2	3	4
9 Som spokojný s okruhom mojich <b>priateľov a známych</b> : mám priateľov, s ktorými se stretávam a ktorí mi pomáhajú a podporujú ma (toľko priateľov, koľko chcem a potrebujem).	0	1	2	3	4
10 <b>Priatelia a priateľstvo</b> sú dôležité pre kvalitu môjho života.	0	1	2	3	4
11 Som <b>sám so sebou spokojný</b> : mám sa rád, rešpektujem a oceňujem sám seba.	0	1	2	3	4
12 Byť spokojný <b>sám se sebou</b> je dôležité pre kvalitu môjho života.	0	1	2	3	4