

## Brunnsviken Brief Életminőség skála (BBQ)

Itt 12 kérdés következik arról, hogy hogyan éled meg az életminőségedet. Részben azt szeretnénk tudni, hogy mennyire vagy elégedett különböző területekkel az életedben, valamint, hogy mennyire tartod fontosnak a különböző területeket. Karikázd be azt a számot, amelyik a legjobban egyezik az érzéseddel.

		Egyáltalán nem értek egyet			Teljesen egyetértek	
1	Elégedett vagyok a <b>szabadidőmmel</b> : Lehetőségem van azt tenni amit akarok annak érdekében, hogy ki tudjak kapcsolódni és jól érzem magam.	0	1	2	3	4
2	A <b>szabadidőm</b> fontos része az életminőségemnek.	0	1	2	3	4
3	Elégedett vagyok azzal, hogy <b>hogyan látom az életet</b> : tudom, hogy mi jelent sokat nekem, miben hiszek és mit akarok csinálni az életemmel.	0	1	2	3	4
4	Az, hogy <b>hogyan látom az életet</b> az életminőségemnek fontos része.	0	1	2	3	4
5	Elégedett vagyok az adott lehetőségeimmel <b> kreatívnak/alkotónak</b> lenni: használhatom a fantáziámat a hétköznapokban, egy hobbin belül, a munkában vagy a tanulmányaimban.	0	1	2	3	4
6	Az, hogy <b>alkothatok</b> fontos része az életminőségemnek.	0	1	2	3	4
7	Elégedett vagyok a <b>tanulásommal</b> : Lehetőségem és kedvem is van megtanulni olyan érdekes dolgokat és képességeket, amelyek érdekelnek engem.	0	1	2	3	4
8	A <b>tanulás</b> fontos része az én életminőségemnek.	0	1	2	3	4
9	Elégedett vagyok a <b>barátaimmal és a barátságommal</b> : Vannak barátaim akikkel összejárok és támogatnak (annyi barátom ahányat szeretnék és ahányra szükségem van).	0	1	2	3	4
10	<b>Barátok és barátság</b> fontos része az életminőségemnek.	0	1	2	3	4
11	Elégedett vagyok <b>magammal mint egyén</b> : szeretem és tisztелеm önmagam.	0	1	2	3	4
12	Az hogy elégedett vagyok <b>önmagammal mint egyén</b> , fontos része az életminőségemnek.	0	1	2	3	4