

## Brunnsviken Brief Quality of life scale (BBQ)

Alla on 12 kysymystä siitä, miten koet elämänlaatusi. Meitä kiinnostaa, kuinka tyytyväinen olet elämäsi eri osa-alueisiin, sekä kuinka tärkeänä koet kyseiset elämänalueet. Ympyröi se luku, joka parhaiten vastaa kokemustasi.

	Olen täysin eri mieltä			Olen aivan samaa mieltä	
1 Olen tyytyväinen <b>vapaa-aikaani</b> : minulla on mahdollisuus tehdä mitä haluan rentoutuakseni ja pitääkseni hauskaa.	0	1	2	3	4
2 <b>Vapaa-aikani</b> on tärkeä elämänlaatuni kannalta.	0	1	2	3	4
3 Olen tyytyväinen siihen, kuinka <b>koen elämäni</b> : tiedän, mikä on minulle tärkeää, mihin uskon ja mitä haluan tehdä elämälläni.	0	1	2	3	4
4 Kuinka <b>koen elämäni</b> on tärkeää elämänlaadulleni.	0	1	2	3	4
5 Olen tyytyväinen mahdollisuuksiini olla <b>luova</b> : saan käyttää mielikuvitustani arkipäivän tilanteissa, harrastuksen, työn tai opiskelun yhteydessä.	0	1	2	3	4
6 Saada olla <b>luova</b> on tärkeää elämänlaadulleni.	0	1	2	3	4
7 Olen tyytyväinen <b>oppimiseeni</b> : minulla on mahdollisuus ja halu oppia uusia, jännittäviä asioita ja valmiuksia, jotka kiinnostavat minua.	0	1	2	3	4
8 <b>Uuden oppiminen</b> on tärkeä elämänlaadulleni.	0	1	2	3	4
9 Olen tyytyväinen <b>ystäviin ja ystävyksiin</b> : minulla on ystäviä, joiden kanssa olla ja jotka tukevat minua (niin monta ystävää kuin haluan ja tarvitsen).	0	1	2	3	4
10 <b>Ystävät ja ystävyys</b> ovat tärkeitä elämänlaadulleni.	0	1	2	3	4
11 Olen tyytyväinen <b>itseeni yksilönä</b> : pidän itsestäni ja kunnioitan itseäni.	0	1	2	3	4
12 Elämänlaadulleni on tärkeää, että olen tyytyväinen <b>itseeni yksilönä</b> .	0	1	2	3	4