

Συνοπτική κλίμακα εκτίμησης της ποιότητας ζωής Brunnsviken (BBQ)

Παρακάτω θα βρείτε 12 ερωτήσεις, οι οποίες σχετίζονται με τον τρόπο που αξιολογείτε οι ίδιοι την ποιότητα της ζωής σας. Μας ενδιαφέρει το πόσο ικανοποιημένος/ η είστε με τις διάφορες πτυχές της ζωής σας, καθώς και το πόσο σημαντική είναι η κάθε πτυχή της ζωής για εσάς. Κυκλώστε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πως αισθάνεστε.

	Δεν συμφωνώ καθόλου			Συμφωνώ απόλυτα		
1	Είμαι ικανοποιημένος/ η με τον ελεύθερο χρόνο μου: Έχω την δυνατότητα να κάνω αυτό που θέλω για να χαλαρώσω και να διασκεδάσω.	0	1	2	3	4
2	Το να έχω ελεύθερο χρόνο είναι σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα ζωής μου.	0	1	2	3	4
3	Είμαι ικανοποιημένος/ η με τον τρόπο που βλέπω τη ζωή : Ξέρω τι είναι σημαντικό για εμένα, τι πιστεύω και τι θέλω να κάνω με τη ζωή μου.	0	1	2	3	4
4	Ο τρόπος που βλέπω τη ζωή είναι σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα ζωής μου.	0	1	2	3	4
5	Είμαι ικανοποιημένος/ η με τις δυνατότητες που μου προσφέρονται για να είμαι δημιουργικός/ η : Να χρησιμοποιώ τη φαντασία μου στην καθημερινή μου ζωή, όταν ασχολούμαι με ένα χόμπι, όταν εργάζομαι ή όταν μελετώ.	0	1	2	3	4
6	Το να είμαι δημιουργικός/ η είναι σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα ζωής μου.	0	1	2	3	4
7	Είμαι ικανοποιημένος/ η με τον τρόπο που μαθαίνω πράγματα : Έχω τη δυνατότητα και τη διάθεση να μαθαίνω καινούργια, συναρπαστικά πράγματα και δεξιότητες που με ενδιαφέρουν.	0	1	2	3	4
8	Η μάθηση είναι σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα ζωής μου.	0	1	2	3	4
9	Είμαι ικανοποιημένος/ η με τους φίλους και την φιλία γενικά : Έχω φίλους με τους οποίους κάνω παρέα και που με στηρίζουν (όσους θέλω και νιώθω ότι χρειάζομαι).	0	1	2	3	4
10	Οι φίλοι και η φιλία είναι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα ζωής μου.	0	1	2	3	4
11	Είμαι ικανοποιημένος/ η με τον εαυτό μου ως άτομο : Αγαπώ και σέβομαι τον εαυτό μου.	0	1	2	3	4
12	Το να είμαι ικανοποιημένος/ η με τον εαυτό μου ως άτομο είναι σημαντικός παράγοντας που καθορίζει την ποιότητα ζωής μου.	0	1	2	3	4