

Lífsgæðakvarði Brunnsviken (BBQ: Brunnsviken Brief Quality)

Hér að neðan eru 12 spurningar um hvernig þú skynjar lífsgæði þín. Við viljum vita hve ánægð(ur) þú ert með hin ýmsu svið lífsins auk þess að vita hve mikilvægt viðkomandi svið er fyrir þig. Settu hring um töluna sem best lýsir skynjun þinni.

	Passar alls ekki			Passar fullkomlega		
1	Ég er ánægð(ur) með frítíma minn. Ég á möguleika á að gera það sem ég vil til að slaka á og skemmta mér.	0	1	2	3	4
2	Frítími minn skipti miklu fyrir lífsgæði mín.	0	1	2	3	4
3	Ég er ánægð(ur) með hvernig ég lít á lífið . Ég veit hvað skiptir mig miklu máli, hvað ég trúi á og hvað ég vil gera við líf mitt.	0	1	2	3	4
4	Það skiptir miklu fyrir lífsgæði mín hvaða augum ég lít á lífið .	0	1	2	3	4
5	Ég er ánægð(ur) með möguleika mína á að vera skapandi , fá að nýta hugmyndaflugið frá degi til dags, í tómstundum, í starfi eða í námi.	0	1	2	3	4
6	Það er mikilvægur hluti af lífsgæðum mínum að fá að vera skapandi .	0	1	2	3	4
7	Ég er ánægð(ur) með námið . Ég hef tækifæri og löngun til að læra ný og spennandi atriði og færni sem ég hef áhuga á.	0	1	2	3	4
8	Nám skiptir miklu fyrir lífsgæði mín.	0	1	2	3	4
9	Ég er ánægð(ur) með vini og vináttu . Ég á vini sem ég umgengst og sem styðja mig (eins marga vini og ég kæri mig um og þarfnast).	0	1	2	3	4
10	Vinir og vinátta skipta miklu fyrir lífsgæði mín.	0	1	2	3	4
11	Ég er ánægð(ur) með sjálfa(n) mig sem einstakling . Mér þykir vænt um sjálfa(n) mig og ber virðingu fyrir sjálfri/sjálfum mér.	0	1	2	3	4
12	Það skiptir miklu fyrir lífsgæði mín að ég skuli vera ánægð(ur) með sjálfa(n) mig sem einstakling .	0	1	2	3	4