

Brunnsviken - Īss Dzīves kvalitātes skalas (BBQ)

Zemāk ir 12 jautājumi par to, kāds Jums uzskats par savu dzīves kvalitāti. Mēs vēlamies uzzināt, cik Jūs esat apmierināts ar dažādiem dzīves jomām un cik daudz nozīme katrā dzīves jomā. Atzīmē ar apli uz ciparu kas vislabāk atbilst Jūsu situāciju.

	Pilnīgi nepiekrītu			Pilnīgi piekrītu	
1 Esmu apmierināts ar savu brīvo laiku : man ir iespējas darīt to ko es vēlos lai atpūsties un izklaidēties.	0	1	2	3	4
2 Mans brīvais laiks ir svarīgs priekš manas dzīves kvalitāte.	0	1	2	3	4
3 Esmu apmierināts ar to kā es skatos uz dzīvi : es zinu kas man ir ļoti nozīmīgs, uz ko es ticu un ko es vēlos ar savu dzīvi.	0	1	2	3	4
4 Kā es skatos uz dzīvi ir liela ietekme uz mana dzīves kvalitāte.	0	1	2	3	4
5 Es esmu apmierināts ar manām iespējām būt radošs izmantot savas fantāzijas ikdienā, hobiiju ietvaros vai mācībās.	0	1	2	3	4
6 Būt radošs ir svarīgi manai dzīves kvalitātei.	0	1	2	3	4
7 Esmu apmierināts ar savām macibām : man ir iespējas un vēlmes iemācīties jaunas aizraujošas lietas un man ir iespējas un vēlmes iemācīties un ir dotības kas man interesē attīstīt.	0	1	2	3	4
8 Iemācīties ir svarīgi mana dzīves kvalitātei.	0	1	2	3	4
9 Esmu apmierināts ar saviem draugiem un draudzībām : man ir draugi ar ko es draudzejos un kas man atbalsta (tik daudz draugi ka es vēlos un man ir nepieciešams).	0	1	2	3	4
10 Draugi un draudzība ir svarīgi manai dzīves kvalitātei.	0	1	2	3	4
11 Esmu apmierināts ar sevi tā kā indivīds , es patīk un respektē pati sevi.	0	1	2	3	4
12 Ka es esmu apmierināts ar sevi kā indivīds , ir svarīgi manai dzīves kvalitātei.	0	1	2	3	4