

Wdzięczność (GQ-6)

(ME McCullough, RA Emmons, J-A Tsang)

Użyj poniższej skali, aby ocenić, na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z danym stwierdzeniem:

1 = zdecydowanie nie zgadzam się

2 = nie zgadzam się

3 = raczej się nie zgadzam

4 = to jest dla mnie obojętne

5 = raczej się zgadzam

6 = zgadzam się

7 = zdecydowanie zgadzam się

_____ 1. W moim życiu jest wiele rzeczy, za które jestem wdzięczny

_____ 2. Gdybym miał/a sporządzić listę rzeczy, za które jestem wdzięczny/a, byłaby to
bardzo długa lista

_____ 3. Kiedy patrzę na świat, nie widzę zbyt wielu rzeczy, za które mógłbym/mogłabym
być wdzięczny/a

_____ 4. Wiele zawdzięczam wielu ludziom.

_____ 5. Z czasem coraz bardziej doceniam ludzi, wydarzenia, sytuacje, które mnie
spotykają w moim życiu.

_____ 6. Minie wiele czasu zanim poczuję wdzięczność do kogoś lub za coś.