

پرسشنامه قدردانی - فرم شش گویه ای (GQ-6)

با استفاده از مقیاس زیر، کنار هر جمله عددی بنویسید تا میزان موافقتان با آن جمله را مشخص سازید.

۱ = به هیچ وجه در مورد من صادق نیست.

۲ = چندان در مورد من صادق نیست.

۳ = تا حدودی در مورد من درست است.

۴ = در مورد من بسیار صادق است.

۵ = کاملاً در مورد من درست است.

۱. چیزهای بسیاری در زندگی دارم که نسبت به آنها شکرگذارم.

۲. اگر مجبور باشم همه آن چیزهایی را که نسبت به آنها احساس قدردانی می کنم فهرست کنم، فهرست بسیار بلند بالایی خواهد شد.

۳. وقتی به دنیا می نگرم چیز زیادی نمی بینم که برای آن شکرگزار باشم.

۴. من سپاسگزار افراد زیادی هستم.

۵. هرچه سنم بیشتر می شود، خود را در سپاسگزار بودن از افراد، رخدادها و شرایطی که بخشی از گذشته زندگی ام بودند تواناتر می یابم.

۶. ممکن است زمان زیادی سپری شود و من خود را قدردان چیز یا کسی ندانم.