

A Hála kérdőív – Hat ítemes változat (GQ-6)

Készítették: Michael E. McCullough, Ph.D., Robert A. Emmons, Ph.D., Jo-Ann Tsang, Ph.D.

Az alábbi skálát használva, írjon minden állítás mellé egy számot, ezzel jelezve, hogy mennyire ért egyet az adott állítással:

- 1 = nagyon nem értek egyet
- 2 = nem értek egyet
- 3 = részben nem értek egyet
- 4 = semleges véleményem van
- 5 = részben egyetértek
- 6 = egyetértek
- 7 = nagyon egyetértek

- ___ 1. Olyan sok minden van az életben, amiért hálás vagyok.
- ___ 2. Nagyon hosszú lista lenne, ha össze kellene írnom mindazt, amiért hálát éreztem.
- ___ 3. Ha a világra tekintek, nem sok mindent látok, amiért hálás lehet az ember.*
- ___ 4. Sokféle embernek vagyok hálás.
- ___ 5. Ahogy egyre idősebb leszek, egyre inkább képesnek érzem magam arra, hogy értékeljem azokat az embereket, eseményeket és helyzeteket, amelyek életem történetének részei voltak.
- ___ 6. Hosszú idő tud eltelni, mielőtt hálát érzek valami vagy valaki iránt.*

* A 3. és a 6. pontok fordított értékelésűek.