

Dėkingumo 6 teiginių klausimynas (GQ-6)

McCullough, Emmons, Tsang (2001)

Naudodamasis žemiau esančia skale, įrašyk prie kiekvieno teiginio skaičių, kuris išreikštų, kiek tu sutinki su teiginiu.

- 1- labai nesutinku,
- 2- nesutinku,
- 3- truputį nesutinku,
- 4- neutralu,
- 5- truputį sutinku,
- 6- sutinku,
- 7- labai sutinku.

- _____ 1. Gyvenime už labai daug ką galiu būti dėkingas.
- _____ 2. Jei turėčiau išvardinti viską, už ką jaučiuosi dėkingas, susidarytų labai ilgas sąrašas.
- _____ 3. Kai žvelgiu į pasaulį, nematau, už ką turėčiau būti dėkingas. *
- _____ 4. Esu dėkingas daugeliui įvairių žmonių.
- _____ 5. Bręsdamas pastebiu, kad labiau imu vertinti žmones, įvykius, situacijas, kurios yra mano gyvenimo dalis.
- _____ 6. Turės praeiti daug laiko, kol jausiuosi dėkingas už kažką ar kažkam.

Skaičiavimo instrukcija.

- 1. Atlikti 3 ir 6 teiginių taškų reversą.
- 2. Susumuoti 1-6 teiginių taškus, naudojant 3 ir 6 teiginių reversuotus taškus.