

Ερωτηματολόγιο σχετικά με την ευγνωμοσύνη – Έξι ερωτήσεων (GQ-6)

Με βάση την παρακάτω κλίμακα, συμπληρώστε τον κατάλληλο αριθμό δίπλα από κάθε πρόταση για να δείξετε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με το περιεχόμενό της.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Διαφωνώ ελάχιστα	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ ελάχιστα	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα

- ___ 1.Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα στη ζωή μου για τα οποία είμαι ευγνώμων.
- ___ 2. Εάν έπρεπε να κάνω ένα κατάλογο με όλα εκείνα για τα οποία είμαι ευγνώμων, αυτός ο κατάλογος θα ήταν πολύ μεγάλος.
- ___ 3.Όταν κοιτάζω τον κόσμο, δεν βλέπω πολλά πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων.
- ___ 4.Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στους οποίους είμαι ευγνώμων.
- ___ 5.Καθώς μεγαλώνω, είμαι σε θέση να εκτιμήσω καλύτερα τους ανθρώπους που έχω γνωρίσει και τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που έχω βιώσει στη ζωή μου.
- ___ 6.Μπορεί να περάσει πολύς καιρός χωρίς να νιώσω ευγνωμοσύνη για κάποιον ή κάτι.