نسخه فارسي

مقیاس سپاسگزاری

Gratitude(GQ-6)

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

**منابع مقياس  :**

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*. Journal of Personality and Social Psychology, 28, 1,* 112-127

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. کاملا مخالف | 2. مخالف | 3. کمی مخالف | 4. نظری ندارم | 5. کمی موافق | 6. موافق | 7. کاملا موافق |

1. در زندگی خیلی چیزها دارم که سپاسگزارشان باشم.

2. اگر قرار بود همه­ی چیزهایی را که به خاطرشان سپاسگزارم فهرست کنم، فهرست خیلی طولانی­ای می­شد.

3. هنگامی­که به دنیا نگاه می­کنم چیزهای زیادی نمی­بینم که بخاطرشان سپاسگزار باشم.

4. قدردان آدم­های خیلی گوناگونی در زندگی هستم.

5. هر چه سن­ام بالاتر می­رود، توانایی­ بیشتری در خود می­بینم تا سپاسگزار آدم ها، رویدادها، و شرایطی که بخشی از زندگی من بوده­اند، باشم.

6. ممکن است زمان زیادی سپری شود تا بتوانم نسبت به فردی یا چیزی احساس سپاس کنم.

مواد وارونه: 3،6