

P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, & R. L. Kolts
GRAT
Polska adaptacja Katarzyna Tomaszek, Agnieszka Lasota

Poniższy kwestionariusz dotyczy Pana/Pani uczuć i przekonań. Nie ma złych ani dobrych odpowiedzi. Prosimy o określenie, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia odnoszą się do Pana/Pani. Prosimy o udzielanie szczerych odpowiedzi. Ważne jest, aby Pan/Pani starał(a) się określić swoje prawdziwe uczucia i przekonania, a nie pragnienia czy fantazje. Należy odpowiadać na poniższe stwierdzenia wpisując cyfrę w puste pole znajdujące się za nim, zgodnie ze skalą zamieszczoną poniżej.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Zdecydowanie się nie zgadzam		Raczej się nie zgadzam		Nie mam zdania		Raczej się zgadzam		Zdecydowanie się zgadzam

1. Nie doszłabym /doszedłbym do miejsca, w którym jestem dzisiaj bez pomocy wielu ludzi	
2. Myślę, że życie jest niesprawiedliwe wobec mnie	
3. To pewne, że inni zyskują o wiele więcej korzyści w życiu niż ja	
4. Wydaje mi się, że nie mam w życiu tyle szczęścia, co inni	
5. Często popadam w zachwyt nad tym, jak piękne są zachody słońca	
6. Życie mnie rozpieszcza	
7. Wydaje mi się, że nigdy nie przestanę kręcić się w kółko i nie znajdę swojego miejsca	
8. Często myślę, jakim przywilejem jest to, że żyję	
9. Często zachwyca mnie piękno natury	
10. Jestem wdzięczna/y za edukację, którą otrzymałem	
11. W ciągu mojego życia, wielu ludzi dało mi cenną wiedzę, która przyczyniła się do mojego sukcesu	
12. Wydaje mi się, że ludzie często przeszkadzają mi w czynieniu postępów	
13. Pomimo że sądzę, że to ważne by być zadowolonym ze swoich osiągnięć, równie ważne jest by pamiętać jak inni przyczynili się do moich sukcesów	
14. Nie sądzę, że otrzymałam/em już wszystkie dobre rzeczy w życiu, na które zasługuję	
15. Każdej jesieni sprawia mi dużą przyjemność obserwowanie, jak liście zmieniają swoje kolory	
16. Chociaż zasadniczo to ja kontroluję swoje życie, nie mogę przestać myśleć o wszystkich, którzy wspierali mnie i pomagali mi na mojej drodze	
17. Częścią prawdziwej radości z czegoś dobrego jest bycie wdzięcznym za tę rzecz	
18. Czasami czuję zachwyt nad pięknem muzyki	
19. W zasadzie jestem bardzo wdzięczna/y za opiekę, którą otrzymałam/em od rodziców	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Zdecydowanie się nie zgadzam		Raczej się nie zgadzam		Nie mam zdania		Raczej się zgadzam		Zdecydowanie się zgadzam
20. Doszłam/doszedłem do miejsca, w którym jestem dzisiaj, tylko dzięki ciężkiej pracy, pomimo braku jakiegokolwiek pomocy i wsparcia od innych								
21. Większość świątecznych prezentów, które otrzymuję, nie jest ani tak dobra, ani tak liczna, jak u innych								
22. Czasami zastanawiam się, jakie spotkało mnie szczęście, że urodziłam/em się w tej rodzinie i w tej kulturze								
23. Jednym z moich ulubionych momentów w roku jest czas świąt, podczas których dziękuję za całe dobro, które mnie spotkało								
24. Wierzę, że mam w życiu szczęście								
25. Sądzę, że ważne jest, by umieć na chwilę się zatrzymać i docenić to wszystko, co jest wokół mnie								
26. Uważam, że przydarzyło mi się więcej złych rzeczy w życiu, niż na to zasłużyłam/em								
27. Naprawdę zachwycają mnie zmieniające się pory roku								
28. Z uwagi na to, przez co przesłam/przeszedłem w moim życiu sądzą, że świat jest mi coś winien								
29. Wierzę, że rzeczy, które sprawiają przyjemność są dla mnie tak samo dostępne, jak dla ludzi bogatych								
30. Uwielbiam siedzieć i obserwować spadające płatki śniegu								
31. Wierzę, że na mojej drodze spotkało mnie więcej złego, niż mi się należało								
32. Chociaż sądzą, że jestem bardziej uczciwa/y niż większość ludzi, nie spotkała mnie za to sprawiedliwa nagroda								
33. Po jedzeniu często zdarza mi się pomyśleć „Co za wspaniały posiłek”								
34. Każdej wiosny naprawdę cieszy mnie widok rozkwitających kwiatów								
35. Sądzą, że ważne jest, aby często myśleć o tym, co pozytywnego zdarzyło się w moim życiu								
36. Myślę, że to ważne, aby cieszyć się z małych rzeczy w życiu								
37. W zasadzie czuję, że życie ze mną pogrywa								
38. Jestem bardzo wdzięczna/y, za to, co zrobili inni dla mnie w moim życiu								
39. Czuję, że Bóg, los, albo przeznaczenie mi nie sprzyja								
40. Małe przyjemności są najlepszymi przyjemnościami w życiu								
41. Kocham zieleń wiosny								
42. Z jakiegoś powodu nie wydaje mi się abym miał/a więcej zalet niż inni								
43. Myślę, że to ważne, aby doceniać każdy dzień swojego życia								
44. Jestem naprawdę wdzięczna/y za moich przyjaciół i rodzinę								

W sprawie klucza prosimy o kontakt z autorkami polskiej adaptacji