

P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, & R. L. Kolts
 GRAT-R krótka wersja
 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. Życie mnie rozpieszcza | |
| 3. Wydaje mi się, że nigdy nie przestanę kręcić się w kółko i nie znajdę swojego miejsca | |
| 4. Często zachwyca mnie piękno natury | |
| 5. Pomimo że sądzę, że to ważne by być zadowolonym ze swoich osiągnięć, równie ważne jest by pamiętać jak inni przyczynili się do moich sukcesów | |
| 6. Nie sądzę, że otrzymałam/em już wszystkie dobre rzeczy w życiu, na które zasługuję | |
| 7. Każdej jesieni sprawia mi dużą przyjemność obserwowanie, jak liście zmieniają swoje kolory | |
| 8. Chociaż zasadniczo to ja kontroluję swoje życie, nie mogę przestać myśleć o wszystkich, którzy wspierali mnie i pomagali mi na mojej drodze | |
| 9. Sądzę, że ważne jest, by umieć na chwilę się zatrzymać i docenić to wszystko, co jest wokół mnie | |
| 10. Uważam, że przydarzyło mi się więcej złych rzeczy w życiu, niż na to zasłużyłam/em | |
| 11. Z uwagi na to, przez co przeszedłam/przeszedłem w moim życiu sądzę, że świat jest mi coś winien | |
| 12. Sądzę, że ważne jest, aby często myśleć o tym, co pozytywnego zdarzyło się w moim życiu | |
| 13. Myślę, że to ważne, aby cieszyć się z małych rzeczy w życiu | |
| 14. Jestem bardzo wdzięczna/y, za to, co zrobili inni dla mnie w moim życiu | |
| 15. Z jakiegoś powodu nie wydaje mi się abym miał/a więcej zalet niż inni | |
| 16. Myślę, że to ważne, aby doceniać każdy dzień swojego życia | |

KLUCZ:

Odwrócić punktację w pytaniach: 3,6,10,11,15.

3 Kategorie:

Poczucie obfitości otrzymanych darów (AB) -2,3,6,10,11,15,

Docenienie prostych Przyjemności (SA)-4,7,9,12,13,16,

Docenianie innych osób (SAO) -1,5,8,14,