

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 przesłam/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	