

Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6¹

Dr Marlena Kossakowska *

Dr Piotr Kwiatek **

* Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej,

Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16-20, 81-745 Sopot

Adres do korespondencji: mkossakowska@swps.edu.pl

Tel. +587214600

** Salesian Pontifical University,

Piazza dell'Ateneo Salesiano, 1, 00139 Roma, Włochy

Jak cytować:

Kossakowska, M., Kwiatek, P. (w druku). Polska adaptacja kwestionariusza do badania wdzięczności GQ-6. *Przełęcz Psychologiczny*.

Streszczenie

¹ Projekt został sfinansowany ze środków Narodowego Centrum Nauki przyznanych na podstawie decyzji numer DEC-2011/03/B/HS6/01117

Artykuł przedstawia kwestionariusz Gratitude Questionnaire GQ-6 do mierzenia poziomu wdzięczności (McCullough, Emmons, Tsang, 2002) oraz jego polską adaptację. Praca ukazuje wartości psychometryczne polskiej wersji kwestionariusza: analizę rzetelności, trafności oraz wstępne normy dla populacji polskiej. Analiza confirmacyjna wykonana na 511 osobach badanych potwierdza względną dobroć dopasowania danych polskich do oryginalnej jednoczynnikowej struktury kwestionariusza. Wartości psychometryczne kwestionariusza są akceptowalne a współczynnik rzetelności jest zadawalający (0,72).

The Polish adaptation of the Gratitude Questionnaire (GQ-6)

This study presents the Polish version of the GQ-6 (Gratitude Questionnaire) to measure the level of gratitude (McCullough, Emmons, Tsang, 2002). The psychometric parameters of the Polish version of the GQ-6 questionnaire were examined: reliability, validity and preliminary norms for the Polish population. Confirmatory factor analyses (CFI) performed on the responses of 511 individuals confirms the goodness-of-fit with the original one-factor solution of GQ-6 questionnaire structure but the item number 6 is still discussed. The psychometric parameters were demonstrated to be relatively good, internal consistency reliability alpha Cronbach's coefficient is .72.

Wstęp

Temat wdzięczności jest jednym z wielu zagadnień analizowanych przez psychologię (Emmons, 2007; Emmons, Shelton, 2002; Gruszecka, Trzebiński, 2006; Szcześniak, 2007). Badania wykazują, że wdzięczność jest dodatnio skorelowana z pozytywnymi emocjami i subiektywnym dobrostanem (por. m.in.: Fredrickson, 1998; Emmons, 2001; Emmons, McCullough, 2003; Gruszecka, 2011), ponadto z cechami prospołecznymi takimi jak: współczucie, hojność, altruizm, przyjaźń, otwartość, zdolność do współpracy, udzielanie emocjonalnego wsparcia, a także darzenie zaufaniem (por. m.in.: McCullough i in., 2001; McCullough i in., 2008; Bartlett, DeSteno, 2006; Froh, i in., 2010; Fredrickson, 2004; Tsang, 2006), religijnością i duchowością (Emmons, Shelton, 2002; Smith, i in., 2003). Wdzięczność jest związana również z umiejętnością znajdowania większego dystansu do posiadania dóbr materialnych. Ludzie wdzięczni mniej oceniają innych na podstawie tego, co się posiada; mniej są zazdrośni, a bardziej dyspozycyjni, aby służyć pomocą i dzielić się swymi dobrami z innymi (Polak, McCullough, 2006; Lambert i in., 2009; Froh, i in., 2011). Ci, którzy odznaczają się wysokim poziomem wdzięczności, mają szersze spojrzenie na świat, doświadczają życia jako daru, i przeżywają go bardziej świadomie. Są otwarci na nowe doświadczenia, cieszą się większym optymizmem, nadzieją, posiadają więcej witalności i zadowolenia z życia (Peterson, Seligman, 2004, s. 563), częściej doświadczają sukcesu w życiu, łatwiej jest im też się przystosować do nowych warunków, mają bowiem więcej odporności względem sytuacji stresowych i łatwiej sobie z nimi radzą (Barusch, 1997; Coffman, 1996; Wood, i in. 2008). Wdzięczność nie tylko wpływa pozytywnie na jakość życia psychicznego czy relacyjnego, ale również ma związek ze stanem zdrowia fizycznego. Prowadzone studia nad pozytywnymi emocjami, współczuciem, podziwem, wskazują na poprawę funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego (McCraty i in., 1995). Wykazano też związek między wdzięcznością a

długością życia (Danner i in., 2001).

Mierzenie wdzięczności wydaje się zatem być niezwykle istotnym wskaźnikiem wielu psychologicznych i społecznych aspektów funkcjonowania człowieka. Empiryczne badania nad wdzięcznością odnoszą się do trzech wymiarów. Pierwszy dotyczy analizy samego zjawiska, czym jest wdzięczność, z jakich komponentów się składa. Druga grupa badań skupia się wokół ludzi, którzy przeżywają wdzięczność i sposobu w jaki ją wyrażają. Trzecia kategoria badań dotyczy aspektu praktycznego, czyli miejsc zastosowania jej w życiu codziennym (Bono, i in., 2004, s. 466). Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie polskiej wersji kwestionariusza GQ-6 (*Gratitude Questionnaire 6*) do badania wdzięczności jako dyspozycji autorstwa McCullougha, Emmons i Tsang (2002)². Jest znanym narzędziem, powszechnie stosowanym na świecie, o dobrych właściwościach psychometrycznych, jest bardzo praktyczny, bowiem jest krótki i prosty w użyciu. Autorzy niniejszej adaptacji z tych powodów postanowili przedstawić kwestionariusz GQ-6 polskiemu badaczowi.

Opis oryginalnej skali Gratitude Questionnaire (GQ-6)

Oryginalna skala powstała w 2002 roku. Jej autorami są Michael McCullough, Robert Emmons oraz Jo-Ann Tsang. Służy do badania wdzięczności jako dyspozycji. Początkowo narzędzie składało się z 39 pozycji i pod względem treści dotyczyło 4 wymiarów wdzięczności: intensywności (np. „Czuję się wdzięczny za to, co otrzymałem w życiu”), częstotliwości („Minie wiele czasu zanim poczuję wdzięczność do kogoś lub za coś”), zakresu („Czasami jestem wdzięczny za najmniejszy dar”) oraz nasycenia („Wiele zawdzięczam wielu ludziom”). Na 7-punktowej skali Likertowskiej respondenci ustosunkowywali się na ile zgadzają się z danym stwierdzeniem, gdzie 1 oznaczało:

² Szczegółowe informacje na temat oryginalnej wersji kwestionariusza GQ-6 oraz jej licznych translacji można znaleźć na stronie: http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Gratitude_Page.htm

zdecydowanie nie zgadzam się, a 7- zdecydowanie zgadzam się. Analiza czynnikowa na 39 pozycjach wersji oryginalnej ukazała rozwiązanie 1-czynnikowe, które wyjaśniało 27% wariancji. Redukcja pozycji kwestionariuszowych spowodowała, że do wersji ostatecznej kwestionariusza autorzy wybrali 6 o najlepszych parametrach. Analiza confirmacyjna kwestionariusza GQ-6 wykazała dopasowanie do 1-czynnikowego modelu w stopniu zadawalającym (McCullough, Emmons, Tsang, 2002). Spójność wewnętrzna kwestionariusza w wersji anglojęzycznej mierzona za pomocą współczynnika alpha Cronbacha wyniosła 0,82. Analiza dyskryminacyjna niniejszego narzędzia również potwierdziła, że GQ-6 stanowi specyficzną i oddzielną miarę konstruktów teoretycznych mimo iż, wysoko koreluje z pokrewnymi miarami takimi jak: satysfakcja z życia, szczęściem, optymizmem i nadzieją.

Adaptacja polskiej wersji kwestionariusza GQ-6

Tłumaczenie. W celu zaadaptowania kwestionariusza do warunków polskich, przetłumaczono skalę na język polski metodą *translation - back translation* (Tabela 1). Tłumaczenia dokonały niezależnie 3 osoby dwujęzyczne, będące psychologami (2 osoby) i jeden anglista. W trakcie seminarium magisterskiego ustalono ostateczną wersję polską.

Wstawić Tabelę 1

Analiza rzetelności. Ostatecznie przetłumaczoną wersję polską kwestionariusza podano do wypełnienia 511 osobom, średni wiek osób badanych wyniósł 32,99 (SD = 11,13). W badaniu uczestniczyło 326 kobiet oraz 185 mężczyzn. Byli to studenci, słuchacze szkół dla dorosłych, osoby zatrudnione oraz osoby nie pracujące. Na powyższej grupie osób dokonano analizy confirmacyjnej w celu zweryfikowania struktury czynnikowej kwestionariusza.

Analiza confirmacyjna potwierdziła jednoczynnikową strukturę kwestionariusza w stopniu

średnio zadawalającym: ML chi kwadrat= 63,36, $p < 0.0001$, $df=9$, RMS= 0,048, wskaźnik dobroci dopasowania GFI=0,96, skorygowany wskaźnik dopasowania: AGFI=0,91, pierwiastek średniokwadratowego błędu aproksymacji RMSEA=0,085, nieunormowany wskaźnik dopasowania Bentlera-Bonetta BBNFI=0,91. Wskaźnik RMSEA uzyskany w niniejszej analizie niestety nie jest zadowalający, literatura przedmiotu podaje, iż dobre dopasowanie modelu ma miejsce w sytuacji, gdy jest on mniejszy niż 0,08 (Górniak, 2000). Jednakże przy wartościach pozostałych wskaźników można z dużą rezerwą przyjąć model zaproponowany przez twórców kwestionariusza. Biorąc również pod uwagę podstawy teoretyczne i założenia autorów, fakt, iż kwestionariusz GQ-6 uzyskał strukturę jednoczynnikową w wersji oryginalnej postanowiono taką strukturę kwestionariusza weryfikować i taką strukturę w polskiej wersji utrzymać pomimo średnio zadawalających wskaźników psychometrycznych uzyskanych w wyniku analizy confirmacyjnej.

Analiza czynnikowa 6 pozycji kwestionariusza (rozwiązanie jednoczynnikowe) potwierdziła powyższe słabości bowiem wykazała, że pozycje 3 i 6 dość słabo ładują czynnik wdzięczności (0,30 oraz 0,36). Zatem jeden czynnik kwestionariusza wyjaśnia 44% całkowitej wariancji (Tabela 2), co nie jest wynikiem idealnym, ale satysfakcjonującym.

Wstawić Tabelę 2

Analiza rzetelności skali GQ-6 dokonana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha dla 6 pozycji testowych wyniosła 0,71. W porównaniu z wersją angielską: 0,82 (McCullough i in., 2002) i tajwańską 0,80 (Chen i in., 2009), rzetelność polskiej wersji GQ-6 jest dość niska, ale zadowalająca.

Trafność teoretyczna. W kolejnej analizie psychometrycznej przyjrano się trafności teoretycznej wersji polskiej kwestionariusza. Trafność wyliczono na 238 osobach badanych (148 kobiet i 90 mężczyzn), średnia wieku wyniosła 26,36 (SD=3,87). W celu

uzyskania informacji z jakimi innymi miarami koreluje wdzięczność obliczono współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy wynikami uzyskanym w kwestionariuszu GQ-6 a 1/ kwestionariuszem osobowości NEO FFI (Costa, McCrae, 1985, w adaptacji polskiej: Zawadzki i in., 1998), 2/ kwestionariuszem Samoopisu (Heszen-Niejodek, 2003), 3/ kwestionariuszem Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-12; McCullough i in., 1998; polska adaptacja: Kossakowska, 2012) oraz 4/ Skala Satysfakcji z Życia, SWLS (Diener i in., 1985; polska adaptacja: Juczyński, 2001). Wybrano powyższe kwestionariusze bowiem, wcześniej już wykazano związki oryginalnej wersji GQ-6 z osobowością oraz umiejętnością wybaczenia (McCullough, Emmons, Tsang, 2002), znane są również związki z duchowością (Emmons, Shelton, 2002; Smith, i in., 2003) oraz satysfakcją z życia (Fredrickson, 1998). Kwestionariusz NEO-FFI mierzy pięć czynników osobowości: neurotyczność, ekstrawersję – introwersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość, sumienność (Costa, McCrae, 1985; Zawadzki i in., 1998). Kwestionariusz „Samoopisu” Heszen-Niejodek (2003) służy do badania duchowości człowieka (ujmowanej w w kategoriach pozytywnych). Narzędzie składa się z trzech podskal: religijność, wrażliwość etyczna, harmonia. Religijność określa różnorodność przeżyć religijnych, wiarę religijną i stosunek do Boga. Wrażliwość etyczna odnosi się do deklarowanych wartości etycznych (np. moralność, kierowanie się głosem sumienia, wrażliwością na krzywdę ludzką) oraz postępowanie zgodne z nimi. Harmonia jest poczuciem, że jest się częścią uporządkowanego i sensownego świata, w którym odczuwa się wewnętrzny spokój.

Kwestionariusz TRIM-12 (McCullough i in., 1998; 2001) służy do badania postaw względem krzywdziciela. Składa się z dwóch podskal: rewanż, czyli postawa wobec krzywdziciela charakteryzująca się chęcią odwetu i zemsty za wyrządzoną krzywdę, życzenia wszystkiego co najgorsze. Druga podskala to unikanie, czyli postawa separowania się od krzywdziciela i zerwania z nim wszelkich relacji. Autorzy

kwestionariusza TRIM-12 zakładają, że im słabsza jest potrzeba rewanżu i unikania krzywdziciela, większe jest przebaczenie. Polska wersja kwestionariusza została opracowana przez Kossakowską (2012). Współczynnik alfa Cronbacha polskiej wersji całego kwestionariusza wynosi 0,89.

Kwestionariusz SWLS (Diener i in., 1985; w polskiej adaptacji Juczyńskeigo, 2001) mierzy poziom satysfakcji z życia i jest często stosowaną miarą w psychologii dobrostanu. Mierzy ogólne zadowolenie z życia, z warunków, w jakich żyje osoba, z własnych osiągnięć życiowych. Tabela 3 przedstawia wyniki trafności uzyskanych na podstawie korelacji kwestionariusza GQ-6 z wspomnianymi powyżej narzędziami badawczymi.

Wstawić Tabelę 3

Analiza współczynników korelacji pomiędzy miarą wdzięczności a innymi miarami psychologicznymi, wykazała, że wdzięczność jest związana z osobowością, duchowością, satysfakcją z życia i częściowo ze zdolnością do przebaczenia.

Związki wdzięczności z osobowością mogą potwierdzać dyspozycyjny charakter wdzięczności. Analiza współczynników korelacji pomiędzy kwestionariuszem GQ-6 a NEO FFI wskazuje, że wdzięczność koreluje ze wszystkimi składowymi osobowości wyodrębnionymi przez Costa i McCrae (1992). Stosunkowo silny związek wdzięczności z ugodowością ($r=0,44$) uzyskany na polskiej grupie badanych, świadczy o tym, że osoby wykazujące się zaufaniem względem innych, wrażliwe na potrzeby innych osób, altruistyczne, skłonne do kooperacyjnego funkcjonowania z innymi, charakteryzują się najwyższym poziomem wdzięczności. Korelacja neurotyczności z poziomem wdzięczności ($r= -0,17$) jest ujemna, co świadczy o tym, że osoby z niskim poziomem neurotyczności przejawiają wysoką zdolność do odczuwania wdzięczności. Osoby takie cechują się niskim poziomem lęku, łagodnością, dobrą samokontrolą emocjonalną.

Wdzięczność koreluje także z ekstrawersją ($r=0,30$). Zatem wygląda na to, że bardziej skłonne do odczuwania wdzięczności są osoby towarzyskie, asertywne, ekspresyjne. Osoby introwertywne tj. skłonne do dystansowania się w relacjach interpersonalnych, raczej pesymistyczne i nieśmiałe, niestety niechętnie będą wyrażały wdzięczność.

Z wdzięcznością koreluje również sumienność ($r= 0,24$). Zatem osoby obowiązkowe, z silną potrzebą osiągnięć, o silnej woli, wytrwałe, rozważne i kompetentne mają większą skłonność do okazywania wdzięczności. Najmniej skorelowana z wdzięcznością okazała się otwartość na doświadczenie ($r=0,17$). Jednak istnienie powyższego związku wskazuje, że osoby skłonne do wyrażania wdzięczności są ciekawe świata, tolerancyjne wobec nowości, łatwiej przewartościowujące doświadczenia życiowe.

W celu redukcji związków korelacyjnych posłużono się wieloraką analizą regresji wsteczną, w której czynnikiem wyjaśnianym był poziom wdzięczności a czynnikami wyjaśniającymi składowe osobowości wyszczególnione w kwestionariuszu NEO FFI. Analiza regresji wykazała, że tylko 2 składowe osobowości weszły do równania regresji: ekstrawersja ($\beta=0,17$) oraz ugodowość ($\beta=0,39$). Analiza regresji wyjaśniła 22% zmienności zmiennej zależnej ($R^2=0,22$; $p<0,0001$). Wynik ten wskazuje, że wysokim poziomem wdzięczności charakteryzują się osoby zarówno ekstrawertywne jak i ugodowe jednocześnie. Osoby takie opisuje się jako ekspresyjne, pozytywnie nastawione na ludzi, przeżywające często intensywne i emocje pozytywne, przyjacielskie, altruistyczne, optymistyczne, pogodne, ufne.

Z kolejnych analiz korelacyjnych wynika, że w polskiej populacji wdzięczność jest związana z duchowością (Tabela 3). Zatem osoby o wysokim poziomie religijności, otwartości pod względem etycznym oraz harmonii wewnętrznej są bardziej skłonne do wyrażania wdzięczności. Z wysokim poziomem wdzięczności związana jest także satysfakcja życiowa ($r=0,29$).

Postawa wobec krzywdziciela częściowo związana jest ze zdolnością do wyrażania wdzięczności. Negatywna korelacja wdzięczności z chęcią zemsty (rewanż) jako aktywnego sposobu radzenia sobie z doświadczoną krzywdą/krzywdzicielem, wskazuje na fakt, że osoby mściwe mają kłopoty z odczuwaniem wdzięczności i, że chęć zemsty utrudnia im wyrażanie tej cnoty ($r = -0,33$). Okazało się również, że strategia unikania krzywdziciela z wdzięcznością nie ma nic wspólnego. Korelacje kwestionariusza TRIM-12 z GQ-6 wskazują na częściowe związki pomiędzy wdzięcznością a przebaczeniem, które zostaną poddane refleksji w części dyskusyjnej artykułu.

Dyskusja

Podsumowując wyniki analiz psychometrycznych należy stwierdzić, że polska wersja kwestionariusza GQ-6 ma nieco odmienne, słabsze wartości wskaźników psychometrycznych w porównaniu z wersją oryginalną - amerykańską, czy tajwańską (Chen i in., 2009) i turecką (Yüksel, Oguz-Duran, 2012). Adaptacje: japońska i turecka wskazują na słabość dopasowania wersji złożonej z 6 pozycji i proponują wersję GQ-6 bez szóstej pozycji³. Jednak analiza confirmacyjna na polskiej próbie z pięcioma pozycjami kwestionariusza, którą przeprowadzono dodatkowo w celach weryfikacyjnych, nie podniosła znacząco wartości psychometrycznych skali w stopniu satysfakcjonującym, zatem autorzy polskiej adaptacji, proponują pozostać przy wersji pełnej kwestionariusza z 6 pozycjami. Wykazano bowiem, że wskaźniki rzetelności polskiej wersji GQ-6 przyjmują wartości zadawalające dla modelu składającego się z 6 pozycji. Z analizy czynnikowej wynika, że 2 pozycje kwestionariusza, tj. 3 oraz 6, stanowią największy kłopot metodologiczny. Są one w oryginalnej wersji sygnowane odwrotnie i definiowane jako

³ Podobne trudności z szóstą pozycją kwestionariusza zgłaszają też autorzy innych adaptacji kulturowych. Japoński badacz dr Futoshi Kobayashi ze School of International Liberal Arts, potwierdza, że na populacji japońskiej, lepsze dopasowanie do jednoczynnikowej wersji kwestionariusza ma 5 pozycji a nie sześć (korespondencja mailowa z Kossakowską z dnia: 8 luty 2012). Niezadowolenie z szóstego twierdzenia raportują także twórcy tureckiej wersji kwestionariusza G-Q-6 (Yüksel, Oguz-Duran, 2012).

takie, które wskazują na trudności z wyrażaniem czy odczuwaniem wdzięczności. Zatem wygląda na to, że wątpliwe pozycje nr 3 i 6 niekoniecznie w wersji polskiej są odwrotnością wdzięczności, i mogą być różnie przez respondentów rozumiane w różnych warunkach kulturowych i tym samym dawać rozbieżne wskaźniki w różnych adaptacjach. Pragniemy zwrócić uwagę na ten dość ciekawy, wynik uzyskany w niniejszym badaniu, zważywszy, że autorzy amerykańskiej skali nie zakładali, że odwrotne sygnowanie pozycji kwestionariusza mających być przeciwieństwem wyrażania wdzięczności nie jest wdzięcznością *sensu stricte*, ale może stanowić wręcz odrębny konstrukt teoretyczny (a właściwie empiryczny) tj. niewdzięczność. Sugerujemy zatem, że odwrotne sygnowanie pozycji wyrażających niewdzięczność nie jest tożsame z szacowaniem wdzięczności i można byłoby je w przyszłości traktować jako odrębny czynnik. Jednak kierując się strukturą wersji oryginalnej, nie ma praktycznych podstaw, żeby tak robić. Zatem nie pozostaje nic innego dla wersji polskiej kwestionariusza GQ-6, jak przyjąć rozwiązanie oryginalne tj. jednoczynnikowe.

Przy okazji uzyskanych wyników, dobrze byłoby dodatkowo przyjrzeć się warstwie językowej kwestionariusza GQ-6 a zwłaszcza tłumaczeniu tych dwóch „kontrowersyjnych” pozycji (3 i 6). Autorzy artykułu poprosili o tłumaczenie niniejszych zdań z wersji niemieckiej i hiszpańskiej na język polski, aby dowiedzieć się, czy tłumaczenia te jednoznacznie oddają sens wersji amerykańskiej. Ze szczegółowej analizy wynika, że, o ile nie ma wątpliwości odnośnie pozycji 3 kwestionariusza i obydwa tłumaczenia są tożsame i oddają sens twierdzenia w wersji oryginalnej, o tyle takiej pewności już nie ma z pozycją nr 6. Tłumaczenie z języka hiszpańskiego i niemieckiego zakłada bardziej probabilistyczny sens twierdzenia. Tłumacze przełożyli zdanie nr 6 na: „Może upłynąć dużo czasu...”. Tłumaczenie takie jest w swej wymowie mniej rygorystyczne. Tłumaczenie w języku polskim jest bardziej jednoznaczne i pod względem oceny bardziej negatywne.

Określenie: „Minie wiele czasu zanim...” wskazuje, że osoba badana może nigdy nie odczuwać wdzięczności, że raczej nie ma szansy na odczuwanie wdzięczności w ogóle, a nawet, jak wspominaliśmy wcześniej, odpowiedź na tak postawione pytanie może wskazywać na odczuwanie niewdzięczności, co może już stanowić odrębny konstrukt teoretyczny. Te rozważania lingwistyczne dodatkowo wyjaśniają wątpliwości powstałe podczas adaptacji pozycji 6 kwestionariusza GQ-6.

Analiza trafności polskiej wersji kwestionariusza GQ-6 wskazuje na dość silne związki wdzięczności z adaptacyjnymi i dojrzałymi aspektami osobowości, tzn. takimi, które sprawiają, że osoba ma duże zdolności samoregulacyjne i społeczne i posiada takie cnoty i siły charakteru (np. wytrwałość, mądrość życiowa, sumienność, duchowość...), które gwarantują dobre życie (Seligman, Peterson, 2004). Wyniki te są komplementarne z badaniami uzyskanymi w innych społeczeństwach czy kulturach (Emmons, Crumbler, 2000; Smith i in., 2003).

Intrygujący jest związek wdzięczności ze zdolnością do przebaczenia. Z praktycznego punktu widzenia związek ten wydaje się być bezsprzeczny. I taki faktycznie jest, kiedy pod uwagę weźmiemy składową wybaczenia tj. skłonność do rewanżu wobec krzywdziciela, a właściwie jej odwrotność, czyli przebaczenie bez rewanżowania się. W związku z tym, że kwestionariusz TRIM-12 jest tak skonstruowany, że mierzy strategie radzenia sobie z krzywdzicielem (rewanżowanie się i unikanie go), które są przeciwną miarą zdolności przebaczenia, korelacja wdzięczności i przebaczenia – rewanżowania jest ujemna i świadczy o nieumiejętności wybaczenia w obliczu poszukiwania zemsty i rewanżu wobec krzywdziciela. W przypadku unikania krzywdziciela związek wdzięczności z wymienioną strategią nie istnieje. Konieczne są dalsze badania nad związkiem biernej postawy wobec krzywdziciela (unikanie) z wdzięcznością, zwłaszcza w warunkach polskich.

Jakkolwiek by nie dywagować nad trafnością teoretyczną kwestionariusza GQ-6 do

mierzenia wdzięczności warto podkreślić, że wdzięczność jest bardzo korzystną cechą bowiem przynosi satysfakcję życiową. Związek ten jest potwierdzany w wielu badaniach (Fredrickson, 1998) również w naszych.

Podsumowując rezultaty badań walidacyjnych nad kwestionariuszem GQ-6 możemy stwierdzić, że kwestionariusz ten w wersji polskojęzycznej jest w miarę dobrym wskaźnikiem poziomu wdzięczności i można go stosować w badaniach psychologicznych i interdyscyplinarnych z powodzeniem. Badacze wdzięczności mogliby rozważyć konstrukcję polskiej wersji kwestionariusza do badania wdzięczności, który uwzględniałby uwarunkowania kulturowe tej cnoty lub wręcz przeciwnie likwidowałby ewentualne różnice kulturowe. Dotychczasowe narzędzia polskie tylko częściowo wypełniają lukę związaną z pomiarem wdzięczności. Na szczególną uwagę zasługuje narzędzie Bilans Dobra i Wdzięczności (Gruszecka, 2007) oraz Kwestionariusz wdzięczności Gruszeckiej (2003). W kolejnych badaniach polskich warto byłoby podejść do zjawiska wdzięczności wielowymiarowo, okazuje się bowiem, że jest to zjawisko złożone, niejednoznaczne i intrygujące, co ujawniło się również przy okazji badań walidacyjnych przedstawionych w niniejszym artykule.

Bibliografia:

Bartlett, M.Y., DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.

Barusch, A.S. (1997) Self-concepts of low-income older women: Not old or poor, but fortunate and blessed. *International Journal of Aging and Human Development*, 44, 269-283.

Bono, G., Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. [W:] P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Positive psychology in practice* (s. 464-481). Hoboken, NJ: Wiley.

Chen, L.H., Chen, M-Y., Kee, Y.H., Tsai, Y-M. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10: 655-664.

Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17, 353–367.

Costa, P.T., McCrae, R.R. (1985). The NEO Personality Inventory Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Costa, P.T. Jr., McCrae, R.R. (1992). Personality Inventory NEO-PI-R and NEO Five Factor Inventory NEO-FFI. Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Danner, D.D., Snowdon, D.A., Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Emmons, R.A. (2001). Gratitude and mind-body health. *Spirituality and Medicine Connection*, 5, 1-7.

Emmons, R.A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.

Emmons, R.A., Shelton, C.S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. [W:] C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 459-471). New York: Oxford University Press.

Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. [W:] R.A. Emmons, M.E. McCullough (red.) *The Psychology of Gratitude* (s. 145-166). New York: Oxford University Press.

Froh, J.J., Yurkewicz, C., Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650

Froh, J.J., Bono, G., Emmons, R.A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34, 144-157.

Froh, J.J., Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., Wilson, J. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302.

Górniak, J. (2000). *My i nasze pieniądze*. Kraków: Aureus.

Gruszecka, E. (2003). Poczucie wdzięczności: proba opisu i wyjaśnienia. *Psychologia Jakosci Zycia*, 2, 207-227.

Gruszecka, E. (2007). *Skale do pomiaru Życiowego bilansu doświadczeń dobra i wdzięczności w wymianie społecznej*. Maszynopis niepublikowany. Sopot: SWPS

Gruszecka, E. (2011). Wdzięczność a szczęśliwe życie. *Psychologia Społeczna*, 6(4), 316-329.

Gruszecka, E., Trzebiński, J. (2006). Nadzieja podstawowa i typ więzi międzyludzkiej a doświadczanie wdzięczności. *Studia Psychologiczne*, 44, 17-29.

Heszen-Niejodek, I. (2003). Wymiar duchowy człowieka a zdrowie. [W:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik. *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 33-47.

Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: PTP.

Kossakowska, M. (2012). Polska wersja kwestionariusza do badania umiejętności wybaczenia TRIM-12. Maszynopis niepublikowany. Sopot: SWPS.

Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F., Dean, L. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 4*, 32-42.

McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W., Rein, G., Watkins, A. (1995). The effects of emotion on short term power spectrum analysis on heart rate variability. *American Journal of Cardiology, 76*, 1089-1093.

McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.

McCullough, M.E., Kilpatrick, S., Emmons, R.A., Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.

McCullough, M.E., Kimeldorf, M.B., Cohen, A.D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science, 17*, 281-284.

McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W., Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical

elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1586-1603.

Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

Polak, E., McCullough, M.E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343-36.

Smith, T.B., McCullough, M.E., Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 614-636.

Szcześniak, M. (2007). Wdzięczność w świetle wybranych koncepcji psychologiczno-społecznych. *Roczniki Psychologiczne*, 10, 93-113.

Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148.

Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.

Yüksel, A., Oguz-Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-216.

Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Tabela 1. Treść pozycji treściowych w wersji oryginalnej i polskiej kwestionariusza GQ-6

wersja angielska	wersja polska
1. I have so much in life to be thankful for	W moim życiu jest wiele rzeczy, za które jestem wdzięczny
2. If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list	Gdybym miał/a sporządzić listę rzeczy, za które jestem wdzięczny/a, byłaby to bardzo długa lista
3. When I look at the world, I don't see much to be grateful for *	Kiedy patrzę na świat, nie widzę zbyt wielu rzeczy, za które mógłbym/mogłabym być wdzięczny/a *
4. I am grateful to a wide variety people	Wiele zawdzięczam wielu ludziom
5. As I get older I find myself more able to appreciate the people, events, and situations that have been part of my life history	Z czasem coraz bardziej doceniam ludzi, wydarzenia, sytuacje, które mnie spotykają w moim życiu
6. Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone *	Minie wiele czasu zanim poczuję wdzięczność do kogoś lub za coś *

* pozycje oznaczone gwiazdką są sygnowane odwrotnie

Tabela 2. Statystyki podstawowe oraz ładunki czynnikowe polskiej wersji kwestionariusza GQ-6 (n=238)

pozycja nr:	statystyki podstawowe:		ładunki czynnikowe:
	średnia	SD	
1	5,45	1,50	0,82*
2	4,90	1,58	0,82*
3	4,72	1,63	0,30
4	4,57	1,65	0,67
5	5,10	1,40	0,79*
6	4,70	1,74	0,36
GQ-6 suma	29,45	6,04	

* wartość czynnikowa powyżej 0,70

pozycje nr 3 i 6 są już przekodowane

Tabela 3. Związki korelacyjne wdzięczności z innymi miarami psychologicznymi (współczynniki korelacji r-Pearsona).

kwestionariusz:	r
NEO FFI:	
Neurotyczność	-0,17 *
Ekstrawersja	0,30 *
Otwartość na doświadczenie	0,17 *
Ugodowość	0,44 *
Sumienność	0,24 *
Kwestionariusz Samoopisu:	
Religijność	0,35 *
Otwartość etyczna	0,46 *
Harmonia	0,35 *
TRIM-12:	
Unikanie	-0,09
Rewanż	-0,33*
SWLS	0,29 *

* $p < 0,05$; NEO FFI: Kwestionariusz Osobowości (Costa, McCrae, 1985); TRIM-12: Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (McCullough, i in., 1998); SWLS: Skala Satysfakcji z Życia