

Skala Zachwytu i Wdzięczności (GrAw-7)

ang. *Awe and Gratitude (GrAw-7)*

Skala GrAw-7 koncentruje się na wymiarze doświadczeniowym tzw. świeckiej duchowości – poruszeniu i wzruszeniu w obliczu określonych chwil, miejsc czy kontaktu z naturą; na uważnych momentach zatrzymania się w zachwycie, które przerywają codzienną rutynę; oraz na towarzyszącym im uczuciu wdzięczności.

Jak często doświadczasz poniższych zdarzeń? Określ częstość na pięciostopniowej skali, gdzie 0 oznacza „*Wcale/nigdy*”, 1 oznacza „*Rzadko*”, 2 oznacza „*Często*”, a 3 oznacza „*Bardzo często/regularnie*”.

1. Wypełnia mnie uczucie wielkiej wdzięczności.	0	1	2	3
2. Ogarnia mnie uczucie podziwu i czci.	0	1	2	3
3. Umiem doceniać piękno, którego doświadczam.	0	1	2	3
4. Odcinam się od codzienności i zachwycam się pięknem natury.	0	1	2	3
5. Odrywam się od codziennych spraw i czuje się przepełniony daną chwilą.	0	1	2	3
6. W określonych miejscach wyciszam się i kontempluję.	0	1	2	3
7. Rozmyślałem o tak wielu rzeczach, za które jestem naprawdę wdzięczny.	0	1	2	3

Należy cytować:

Adaptacja: Konaszewski, K., Skalski-Bednarz, S. B., Büssing, A., & Surzykiewicz, J. (2022). Adaptation and preliminary evaluation of the psychometric properties of the Polish version of the gratitude/awe questionnaire (GrAw-7). *Journal of Beliefs & Values*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/13617672.2022.2153352>

Oryginalna wersja: Büssing, A., Recchia, D. R., & Baumann, K. (2018). Validation of the Gratitude/Awe Questionnaire and Its Association with Disposition of Gratefulness. *Religions*, 9(4), 117. <https://doi.org/10.3390/rel9040117>