

SGRAT-NL

Toelichting

Geef aan in welke mate de volgende uitspraken betrekking op u hebben. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

		Sterk mee oneens								Sterk mee eens
1	Zonder de hulp van veel mensen had ik niet kunnen komen waar ik nu ben in mijn leven.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Het leven is goed voor me geweest.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Het lijkt alsof er nooit genoeg is waardoor ik mijn deel nooit krijg.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Ik ben vaak overweldigd door de schoonheid van de natuur.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Ik vind dat het niet alleen belangrijk is om trots te zijn op mijn prestaties maar ook te herinneren welke rol anderen hebben gespeeld bij het tot stand komen van de prestaties.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Ik denk niet dat ik alle goede dingen heb gekregen die ik verdien in het leven.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Elke herfst geniet ik echt van de bladeren die van kleur veranderen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Ondanks dat ik de controle heb over mijn leven, denk ik toch veel aan de mensen die me hebben aangemoedigd en geholpen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

9	Het is belangrijk om af en toe stil te staan bij de mooie dingen in het leven.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Er zijn meer slechte dingen gebeurd in mijn leven dan dat ik verdien.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Door alles wat ik heb meegemaakt in mijn leven, vind ik dat de wereld me iets verschuldigd is.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Het is belangrijk om je zegeningen te tellen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Het is belangrijk om te genieten van de simpele dingen in het leven.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Ik ben zeer dankbaar voor alle dingen die andere mensen voor me hebben gedaan in mijn leven.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Om de één of andere reden krijg ik niet de voordelen die anderen wel krijgen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Het is belangrijk om iedere dag dat je leeft te waarderen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

De Short Gratitude Resentment and Appreciation Test is oorspronkelijk ontwikkeld door Thomas en Watkins (2003). De Nederlandse versie is vertaald door Jans-Beken, Lataster, Leontjevas en Jacobs (2015). De SGRAT-NL is auteursrechtelijk beschermd en mag vrij gebruikt worden voor wetenschappelijk onderzoek, mits er aan juiste bronvermelding wordt gedaan.

Scoringsinformatie: Items 3, 6, 10, 11, 15 dienen gehercodeerd te worden. De vragenlijst bevat drie subschalen:

Gevoel van overvloed (GO): 2, 3, 6, 10, 11, 15.

Eenvoudige waardering (EW): 4, 7, 9, 12, 13, 16.

Waardering voor anderen (WA): 1, 5, 8, 14.

De totaalscore is de som van alle items in de afzonderlijke subschalen en van alle 16 items samen.

Er kunnen ook gemiddelden worden berekend.

De totaalscore van GO delen door 6

De totaalscore van EW delen door 6

De totaalscore van WA delen door 4

De totaalscore van alle items delen door 16.

Bronnen

Jans-Beken, L. G. P. J., Lataster, J., Leontjevas, R., & Jacobs, N. (2015). Measuring Gratitude: a Comparative Validation of the Dutch GQ6 and SGRAT. *Psychologica Belgica*. doi:

<http://doi.org/10.5334/pb.bd>

Thomas, M., & Watkins, P. (2003). Measuring the grateful trait: development of revised GRAT *Annual Convention of the Western Psychological Association*. Vancouver, British Columbia, Canada.