

## A Hála Kérdőív magyar változatának (GQ-6-H) bemutatása és pszichometriai elemzése

MARTOS TAMÁS<sup>1\*</sup> – GARAY MAGDOLNA<sup>2</sup> – DÉSFALVI JUDIT<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

<sup>2</sup>Nemzeti Munkaügyi Hivatal, Budapest

<sup>3</sup>Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

(Beérkezett: 2014. május 31.; elfogadva: 2014. július 16.)

*Elméleti háttér:* A McCullough, Emmons és Tsang (2002) által megalkotott Hála Kérdőív (Gratitude Questionnaire, GQ-6) a vonás-hálával foglalkozó pozitív pszichológiai kutatások gyakran alkalmazott eszköze. *Cél:* A tanulmányban bemutatjuk a Hála Kérdőív magyar fordítását (GQ-6-H), az azzal szerzett eredményeket, valamint elemezzük pszichometriai jellemzőit. *Módszer:* Az elemzéshez összesen két keresztmetszeti adatfelvétel adatait használtuk fel (N = 577, férfi: 182, nő: 393). A GQ-6-H mellett szerepelt a kérdőívcsomagokban az Élettel való Elégedettség Skála, a Rosenberg Önértékelés Skála és az Élet Értelme Kérdőív magyar változatai is, valamint egy almintában rákérdeztünk a szubjektív egészségi állapotra és a szubjektív anyagi helyzetre is. *Eredmények:* A Hála Kérdőív konfirmatív faktorelemzés alapján egyértelműen egydimenziós eszköznek bizonyult, melynek jók a megbízhatósági mutatói (Cronbach-alfa 0,75 és 0,79 között), és elfogadható az időbeli stabilitása is. A szociodemográfiai változók közül a nem és az iskolai végzettség szignifikáns előrejelző változónak bizonyult: a nők a férfiakhoz képest (béta = 0,201;  $p < 0,001$ ), valamint a középfokú és a felsőfokú végzettségűek az alacsonyabb képzésűekhez képest erősebb hálaérzésről számoltak be (béta = 0,304 és 0,415;  $p < 0,01$ ). A vonás-hála továbbá pozitívan jelezte előre az élettel való elégedettséget (béta = 0,230;  $p < 0,001$ ), függetlenül az élet értelmessége megélésének és az önértékelésnek a mértékétől. *Következtetések:* A bemutatott eredmények alapján a Hála Kérdőív magyar változata megbízható és érvényes mérőeszköz, amely jól alkalmazható a hálára való képesség diszpozíciójának mérésére.

**Kulcsszavak:** diszpozicionális hála, Hála Kérdőív, konfirmatív faktorelemzés, érvényesség, validitás

---

\* Levelező szerző: dr. Martos Tamás, Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, 1085 Budapest, Üllői út 26. E-mail: martos.tamas@public.semmelweis-univ.hu

## 1. Bevezetés

### 1.1. A hála konstruktuma és a Hála Kérdőív

A hála érzése – kulturális sajátosságokat is figyelembe véve – szerte az egész világon ismert (Naito, Wangwan, & Tani, 2005), tudományos vizsgálata és fogalmi meghatározása mégis csak az ezredforduló óta kap helyet a pszichológiai kutatások között. A pozitív pszichológia nézőpontváltásával egy időben McCullough, Emmons és Tsang (2002) tették az első komolyabb próbálkozást a hála mérésére és megismerésére, amit az utóbbi évtizedben ugrásszerűen megszorodó számú pszichológiai tanulmányok követtek a témában.

Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy a hála a megtapasztalt jóra adott pozitív érzelmi válasz, amely emellett magába foglalja egyrészt a megajándékozottság felismerését (kognitív rész), másrészt pedig a jótett visszonzásának vágyát is (motivációs rész). A hála két alapvető szintjét: a vonás (trait) és az állapot (state) szintet különíthetjük el egymástól (Rosenberg, 1998). Az állapot-szinten találjuk a rövid ideig tartó, konkrét események által kiváltott érzelmeket (emotion), valamint a már hosszabb ideig (akár napokon keresztül) tartó hangulatot (mood). A vonás szintjén pedig stabil diszpozícióról beszélhetünk, azaz a hálának mint emocionális válasznak a megélésére való hajlamról, amely kismértékben képes csak a változásra.

A hála vonás-szintjének mérésére három önjellemzésen alapuló kérdőív terjedt el szélesebb körben: a Hála, Neheztelés és Megbecsülés Kérdőív (Gratitude Resentment and Appreciation Test – GRAT; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003), a Megbecsülés Kérdőív (Appreciation Scale – AS; Adler & Fagley, 2005), valamint a hattételes Hála Kérdőív (Gratitude Questionnaire-6 – GQ-6; McCullough és mtsai, 2002). Mindhárom kérdőív bizonyítottan egyetlen közös faktort mér (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008), ezen belül a GQ-6 elsősorban a diszpozicionális hála emocionális aspektusát ragadja meg. Az egyes tételek a hála érzésének három fő összetevőjére: 1.) a hála gyakoriságára, 2.) a hála intenzitására, 3.) valamint a hálát kiváltó események és emberek számára, változatosságára kérdeznek rá. A kutatások szerint a skála magas belső konzisztenciával rendelkezik (Cronbach-alfa jellemzően 0,8 felett), valamint konvergens és divergens validitása is magas szintű (Wood és mtsai, 2008). A szerző honlapján ([http://www.psy.miami.edu/faculty/mccullough/Gratitude\\_Page.htm](http://www.psy.miami.edu/faculty/mccullough/Gratitude_Page.htm)) a GQ-6 nyolc különböző (többek között japán, kínai, német, lengyel, spanyol és magyar) fordítása érhető el, ami lehetőséget ad kultúrközi összehasonlításokra is.

## 1.2. A mérőszközzel kapott eredmények

A GQ-6 kialakításához vezető első vizsgálatok pozitív korrelációt mutatnak ki a hála és az étellel való elégedettség, a vitalitás, a boldogság, az optimizmus, a megbocsátás, a segítőkészség, az empatikus törődés, a remény és általánosságban a pozitív érzelmek között (McCullough és mtsai, 2002). Ugyanitt a szerzők beszámolnak arról is, hogy negatív korrelációt találtak a hála és a depresszió, a negatív érzések, az irigység, valamint az anyagiasság között. Sok hálával foglalkozó kutatás emellett arra az eredményre jutott, hogy a nők – a férfiakkal összehasonlítva – hajlamosabbak a hála megtapasztalására és kifejezésére, valamint több hasznuk is származik belőle (Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009; Wood, Joseph, & Linley, 2007).

A hála-kutatások egyik jellemző témaköre a hála és a vallásosság kapcsolata. Az erősebb diszpozicionális hálát mutató személyek mind a hagyományos vallásosság, mind a spirituális nyitottság tételei esetén magasabb pontszámokat értek el (McCullough és mtsai, 2002). Keresztény és zsidó vallási csoportok összehasonlítása alapján, vallási hovatartozástól függetlenül, a vallásosság globális foka és a vallásgyakorlás szintje is szoros pozitív kapcsolatban állt a hálával, a vallásosság és a hála pedig egyaránt negatívan korrelált a szorongás és a depresszivitás mértékével (Rosmarin, Krumrei, & Pargament, 2010).

Mivel a hálára való képességet a GQ-6 alapvetően személyiségvonásként tételezi (diszpozicionális hála), így számos kutatás foglalkozik azzal, hogy meghatározza a vonás-hála kapcsolatait a többi alapvető személyiségvonással. McCullough és munkatársai (2002) eredményei szerint egyértelmű pozitív irányú összefüggés áll fenn a vonás szintű hála és az extraverzió, a barátságosság/együttműködés, a nyitottság/intellektus és a lelkiismeretesség faktora között, és negatív együttjárást találtak az emocionalitás/neuroticitás faktoral. E kutatás azt is kimutatta, hogy a hála kapcsolata az étellel való elégedettséggel azután is fennáll, miután a Big Five faktorainak esetleges közvetítő hatásait kiparciálták.

A megküzdési stratégiák és a hála kapcsolatának vizsgálata során Wood és munkatársai (2007) arra jutottak, hogy a vonás-hála szignifikáns pozitív összefüggésben áll az instrumentális és emocionális támaszkeresés, a pozitív újraértelmezés és növekedés, az aktív megküzdés, és a tervezés adaptív megküzdési stratégiáival. Ugyanakkor erős negatív kapcsolatot találtak a hála és a szerhasználat, a helyzetfeladás (aktív kilépés a szituációból), a tagadás és az önvád maladaptív stratégiái között. A vonás-hála a koherencia-érzéssel is szoros pozitív korrelációban áll: Lambert és munkatársai eredményei alapján a hála hatását a koherenciaérzésre a pozitív újrakeretezés kognitív funkciója közvetíti (Lambert, Graham, Fincham, &

Stillman, 2009). A Hála Kérdőívvel végzett legújabb kutatások bizonyították továbbá a hála rezilienciával kapcsolatos fontosságát (Gomez, Vincent, & Toussaint, 2013), kimutatták a hála védő szerepét az öngyilkossági gondolatokkal szemben az élet értelmességének (meaning in life) megnövelésén keresztül (Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013), illetve bizonyították a hála és a bölcsesség összefüggését (König & Glück, 2013).

### 1.3. A jelen vizsgálat célja

Amint látjuk, a GQ-6 kérdőív a nemzetközi szakirodalomban gyakran használt és a gyakorlati tapasztalatok alapján a vonás-hála mérésére megfelelőnek bizonyuló mérőeszköz. A hála témaköre a pozitív pszichológia meghatározó elemeként folyamatosan újabb és újabb kutatásokat inspirál, melyek sorába illeszkednek hazai vizsgálataink is. Jelen cikk hiánypótló a tekintetben, hogy elsőként közli magyar nyelven a kérdőívet, valamint az azzal kapott eredményeket és az eszköz pszichometriai jellemzőit.

## 2. Módszer

### 2.1. Minta és eljárás

Az elemzéshez két adatfelvétel adatait használtuk fel. Az egyes adatfelvételek, illetve az általuk képviselt minták legfontosabb jellemzőit az *1. táblázatban* mutatjuk be. Az adatfelvétel egyetemi (többségében pszichológus) hallgatók közreműködésével különböző egyetemi kurzusok keretében kényelmi mintavételi eljárással történt: a hallgatók az órai munka részeként ismerőseikkel, családtagjaikkal töltötték ki a kérdőíveket. Az adatfelvétel részben papír-ceruza eljárással, részben az erre a célra létrehozott online felületen keresztül valósult meg, de az anonimitást minden esetben biztosítottuk. Emellett az időbeli stabilitás ellenőrzése céljából újra megkerestük a válaszadók egy kisebb csoportját (N = 55 fő, 12 férfi és 43 nő, átlagéletkoruk 40,67, illetve 41,26 év), akik így két hét eltéréssel két alkalommal is kitöltötték a Hála Kérdőívet.

1. táblázat. A vizsgálatban elemzett minták leíró statisztikája, valamint a Hála Kérdőív (GQ-6-H) alapvető pszichometriai jellemzői

Sor-szám	Felvétel éve és módja	Felvett kérdőívek	Elemszám	Iskolai végzettség	Életkori csoportok	GQ-6-H		
						teljes (férfi, % nő, %)	alapfokú / középfokú / felsőfokú	≤25 év / 26-45 év / ≥46
1.	2009, papír-ceruza	RSES-H MLQ-H SWLS-H GQ-6-H	339 (114, 33,6% / 225, 66,4%)	20 (5,9%) / 163 (48,1%) / 156 (46,0%)	141 (41,6%) / 121 (35,7%) / 75 (22,1%)	0,749	32,3	6,21
2.	2010–2012, papír-ceruza + online	SWLS-H GQ-6-H	238 (68, 28,6% / 169, 71,0%)	4 (1,7%) / 69 (29,0%) / 165 (69,3%)	76 (31,9%) / 140 (58,8%) / 22 (9,2%)	0,789	34,2	5,87
Teljes minta			577 (182, 31,5% / 393, 68,1%)	24 (4,2%) / 232 (40,2%) / 320 (55,5%)	217 (37,6%) / 261 (45,2%) / 96 (16,6%)	0,768	33,11	6,14

Megjegyzés: A nem 100%-ra összegződő adatok esetén az adott mintában hiányzó adatok vannak. RSES-H = Rosenberg Önértékelés Skála; MLQ-H = Élet Értelme Kérdőív; SWLS-H = Élettel való Elégedettség Skála; GQ-6-H = Gratitude Questionnaire-6

## 2.2. Eszközök

*Hála Kérdőív (GQ-6-H):* A Hála Kérdőív (GQ-6) magyar fordítását – az eredeti szerző hozzájárulásával – a PPKE BTK Pszichológia Intézetében készítettük 2009-ben. A három független fordító változatának összevetése után elkészült magyar verzió angolra való visszafordításával a szerző elégedett volt, és azt közzé is tette honlapján.

A GQ-6-H hattételes kérdőív, a válaszadók 7-fokú skálán adhatják meg az állításokkal való egyetértésük mértékét (1 = egyáltalán nem ért egyet, 7 = teljesen egyetért). A skála pontszámát a tételre adott válaszok összegzése adja. A megbízhatóság elemzését az eredmények között ismertetjük.

*Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H, magyar változat: Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó, & Ittész, 2014).* Az SWLS-H öttételes kérdőív, valamennyi tétel egyenesen mér, a válaszadók 7-fokú skálán adhatják meg az állítások-

kal való egyetértésük mértékét (1 = egyáltalán nem értek egyet, 7 = teljes mértékben egyetérték). A skála pontszámát a tétélekre adott válaszok összegzése adja, a magasabb érték magasabb étellel való elégedettséget jelez (Cronbach-alfa: 0,856).

*Rosenberg Önértékelés Skála* (RSES-H, magyar változat: Sallay, Martos, Földvári, Szabó, & Ittész, 2014). A tíztételes mérőeszköz az általános (globális) önértékelést méri négyfokú Likert-típusú skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet, 4 = teljesen egyetérték). Az RSES-H belső konzisztenciája jelen vizsgálatban is megfelelően bizonyult (Cronbach-alfa: 0,886).

*Élet Értelme Kérdőív* (MLQ-H, magyar változat: Martos & Konkoly Thege, 2012). A tíztételes kérdőív öt tétele az értelmesség megélését (MLQ-P), míg öt az értelem keresését méri (MLQ-S). A válaszadás hétfokú, Likert-típusú skálán történik (1 = egyáltalán nem igaz, 7 = tökéletesen igaz, Cronbach-alfa = 0,895 és 0,835).

*Szubjektív egészségi állapot*. Egy kérdés mérte a válaszadó saját egészségi állapotára vonatkozó értékelését: „Összességében milyennek értékeli az egészségi állapotát?” Az öt válaszlehetőség a *nagyon rossztól* a *kiválóig* terjedt. *Szubjektív anyagi helyzet*. A válaszadó saját anyagi helyzetére vonatkozó értékelését egy tízfokú skálán mértük, melynek végpontjai: 1 = nagyon rossz, 10 = nagyon jó.

### 3. Eredmények

#### 3.1. Strukturális elemzés

A skála tétélein konfirmatív faktorelemzést végeztünk annak ellenőrzésére, hogy a tétélek egyetlen konstruktumhoz tartoznak-e. Az elemzéseket maximum likelihood becsléssel végeztük, a modellek illeszkedését a Hu és Bentler (1999) által javasolt határértékekhez képest vizsgáltuk. Az egyfaktoros megoldás illeszkedése kiváló volt: khi-négyzet = 60,4;  $df = 9$ ;  $p < 0,001$ ; khi-négyzet/ $df = 6,71$ ; NFI = 0,953; TLI = 0,905; CFI = 0,959; RMSEA = 0,033. A pozitív szövegezésű tétélek faktorsúlyai 0,545 (5. tétel) és 0,925 (2. tétel) közé estek, míg a két fordított megfogalmazású tétel faktorsúlya abszolút értékben valamivel alacsonyabb, de szignifikáns volt: -0,373 (3. tétel) és -0,381 (6. tétel).

### 3.2. Megbízhatóság

A GQ-6-H Cronbach-alfa-értékeit az egyes almintákban külön, illetve a teljes mintára is kiszámítottuk. A skála belső konzisztenciája ennek alapján megfelelőnek bizonyult: 0,749 és 0,789 közötti értékeket kaptunk. Az időbeli stabilitást a két, időben közel megismételt adatfelvétel közötti korrelációs együtthatóval mértük (Cronbach-alfa a két adatfelvétel során 0,652 és 0,715), ennek mértéke  $r = 0,677$  ( $N = 55$ ;  $p < 0,001$ ), ami arra utal, hogy a kérdőív időbeli stabilitása is elfogadható.

### 3.3. Összefüggés szociodemográfiai változókkal

Lineáris regressziós elemzéssel vizsgáltuk, hogy a hála megjelenése a személyeknél milyen módon függ össze alapvető szociodemográfiai jellemzőkkel. A nem és az iskolai végzettség bizonyult szignifikáns előrejelző változónak. A nők a férfiakhoz ( $\beta = 0,201$ ;  $p < 0,001$ ), a középfokú és felsőfokú végzettségűek pedig az alacsony végzettségűekhez képest számoltak be nagyobb hálaról ( $\beta = 0,304$ ;  $p = 0,005$ , illetve  $\beta = 0,415$ ;  $p < 0,001$ ). Az életkori csoportokhoz való tartozás nem bizonyult szignifikáns előrejelző változónak.

### 3.4. Konvergens és divergens validitás

A konvergens és divergens validitás ellenőrzése céljából kiszámítottuk a GQ-6-H pontszámainak együttjárását néhány más pozitív tapasztalatot mérő kérdőív, illetve általános jellemző értékeivel. Az étellel való elégedettség, az élet értelmességének megtapasztalása és az önértékelés gyenge-közepes pozitív korrelációban áll a hála vonásával ( $r = 0,234$ ;  $N = 577$ ;  $r = 0,339$ ;  $N = 338$ ; illetve  $r = 0,189$ ;  $N = 339$ , a fenti sorrendben, minden esetben  $p < 0,01$ ), ami összességében arra utal, hogy a hála más konstruktumoktól jól elkülöníthető jellemző. A hála mértéke továbbá függetlennek bizonyult a szubjektív egészségi állapottól ( $r = 0,102$ ;  $N = 339$ ), és gyengén, pozitívan korrelált a szubjektív anyagi helyzettel ( $r = 0,201$ ;  $p < 0,05$ ;  $N = 120$ ).

## 3.5. Inkrementális validitás

Annak ellenőrzésére, hogy a GQ-6-H más mérőeszközökhöz képest rendelkezik-e önálló előrejelző erővel, hierarchikus regresszióelemzést végeztünk, melynek függő változójává az étellel való elégedettséget választottuk. Az első blokkban a demográfiai adatokat (nem, életkor, iskolai végzettség), a második blokkban az önértékelést és az élet értelmességének jellemzőit, végül a harmadik lépésben az GQ-6-H-t bocsátottuk az egyenletbe (2. táblázat). Az eredmények azt mutatják, hogy az GQ-6-H-nak a többi jellemzőtől függetlenül is van saját magyarázó potenciálja, azaz a hála az étellel való elégedettség megélésének önálló prediktora.<sup>1</sup>

2. táblázat. A hála szerepe az étellel való elégedettség előrejelzésében (hierarchikus lineáris regresszióelemzések)

	Béta	R <sup>2</sup> változás	F változás
1. lépés		0,069	4,84***
Nem	-0,047		
Életkor 1. (25–45 vs. <25)	-0,143**		
Életkor 2. (>45 vs. <25)	-0,155**		
Iskolázottság 1. (közép vs. alap)	0,287**		
Iskolázottság 2. (felső vs. alap)	0,322**		
2. lépés		0,273	44,75***
Élet értelmességének megélése	0,146**		
Élet értelmességének keresése	-0,017		
Önértékelés	0,378***		
3. lépés		0,042	21,81***
Diszpozicionális hála	0,230***		
Teljes modell			
R <sup>2</sup>	0,383		
F	22,30***		

Megjegyzés: A béta együtthatók a végleges modellből származnak. N = 333; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001

<sup>1</sup> Egy 120 fős almintán ugyanez az elemzés elvégezhető volt úgy is, hogy az étellel való elégedettség egyik önálló prediktorát, a szubjektív anyagi helyzetet is bevontuk az elemzésbe. Az eredmények mintázata ugyanez maradt, a hála vonása továbbra is szignifikáns többletvarianciát magyarázott. Kérésre ezeket az elemzéseket is rendelkezésre bocsátjuk.



#### 4. Megbeszélés

Tanulmányunkban bemutattuk a hattételes Hála Kérdőív magyar fordítását és az azzal kapott első eredményeket. A mérőeszköz pszichometriai vizsgálatából kiderül, hogy a skála belső konzisztenciája és strukturális validitása megfelelőnek mondható, s egy kisebb mintán vizsgálva közepes mértékű idői stabilitást mutatott. Szintén igazolni tudtuk a Hála Kérdőív magyar fordításának konvergens és divergens validitását: a GQ-6-H által mért vonás-hála a pozitív pszichológiai mérőeszközök által mért jellemzőkkel, például az étellel való elégedettséggel és az élet értelmességének megélésével a szakirodalomban leírt (vö. McCullough és mtai, 2002) pozitív korrelációt mutatta. Eredményeink továbbá azt is igazolják, hogy a hála mint egyéni jellemző az étellel való elégedettség független – a szocio-demográfiai változókra, értelmesség megélésére vagy az önértékelésre nem visszavezethető – prediktora. Ez egyúttal összecseng azon eredményekkel is, melyek szerint a hála gyakorlása – például személyiségfejlesztő tréning-módszerként vagy terápiás intervencióként – növelheti az egyéni jóllétet is (vö. Emmons & McCullough, 2003).

Vizsgálatunk korlátai között meg kell említeni, hogy a tanulmány alapvetően kényelmi mintavételezésen alapul, ezért a kitöltők között a teljes populációhoz képest nagyobb volt a nők és jóval alacsonyabb az alapfokú végzettséggel rendelkezők aránya. Ezért további vizsgálatok lesznek szükségesek a teljes felnőtt magyar lakosságot reprezentáló adatok felmérése érdekében. A bemutatott eredmények alapján összességében mégis úgy véljük, hogy a kérdőív megfelelő eszköznek tekinthető a hálára való képesség diszpozíciójának mérésére, és a későbbi pozitív pszichológiai tárgyú kutatások során érdemes megfontolni a szerepeltetését a kutatott jellemzők között.

## Függelék

### A Hála Kérdőív (GQ-6-H)

Az alábbi skálát használva, karikázzon be minden állítás mellett egy számot, ezzel jelezve, hogy mennyire ért egyet az adott állítással:

1	2	3	4	5	6	7
Nagyon nem értek egyet	Nem ér- tek egyet	Részben nem értek egyet	Semleges vélemé- nyem van	Részben egyetér- tek	Egyet- értek	Nagyon egyet- értek

1. Olyan sok minden van az életben, amiért hálás vagyok.	1 2 3 4 5 6 7
2. Nagyon hosszú lista lenne, ha össze kellene írnom mindazt, amiért hálát éreztem.	1 2 3 4 5 6 7
3. Ha a világra tekintek, nem sok mindent látok, amiért hálás lehet az ember.*	1 2 3 4 5 6 7
4. Sokféle embernek vagyok hálás.	1 2 3 4 5 6 7
5. Ahogy egyre idősebb leszek, egyre inkább képesnek érzem magam arra, hogy értékeljem azokat az embereket, eseményeket és helyzeteket, amelyek életem történetének részei voltak.	1 2 3 4 5 6 7
6. Hosszú idő tud eltelni, mielőtt hálát érzek valami vagy valaki iránt.*	1 2 3 4 5 6 7

\*A 3. és a 6. tételek fordított értékelésűek.

## Irodalom

- Adler, M.G., & Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*(1), 79–114.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377–389.
- Gomez, M., Vincent, A., & Toussaint, L.L. (2013). Correlates of resilience in adolescents and adults. *International Journal of Clinical Psychiatry and Mental Health, 1*(1), 18–24.
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1–55.
- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E., & Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*, 691–730.
- Kleiman, E.M., Adams, L.M., Kashdan, T.B., & Riskind, J.H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539–546.
- König, S., & Glück, J. (2013). "Gratitude is with me all the time": How gratitude relates to

- wisdom. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, doi: 10.1093/geronb/gbt123
- Lambert, N.M., Graham, S.M., Fincham, F.D., & Stillman, T.F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 461–470.
- Martos, T., & Konkoly Thege, B. (2012). Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle, 67*, 125–149.
- Martos, T., Sallay, V., Dészalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*, 289–303.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(2), 247–263.
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology, 2*(3), 247–270.
- Rosmarin, D.H., Krumrei, E.J., & Pargament, K.I. (2010). Are gratitude and spirituality protective factors against psychopathology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy, 3*(1), 1–5.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*, 259–275.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*(5), 431–451.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1108–1125.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*(3), 621–632.

## Köszönetnyilvánítás

A kézirat elkészítését az OTKA PD 105685 számú kutatási pályázat támogatta. Köszönettel tartozunk továbbá Ittész Andrásnak (Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapesti Corvinus Egyetem KeTK, Biometria és Agrárinformatika Tanszék) a konfirmatív faktorelemzés elkészítéséhez nyújtott támogatásáért.

## Szerzői munkamegosztás

Martos Tamás: adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása, elméleti áttekintés, statisztikai számítások. Garay Magdolna: kérdőív fordítása, elméleti áttekintés, adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása. Dészalvi Judit: adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása, eredmények bemutatása.

## Introduction and psychometric properties of the Hungarian version of the Gratitude Questionnaire (GQ-6-H)

MARTOS, TAMÁS – GARAY, MAGDOLNA – DÉSFALVI, JUDIT

*Background:* The Gratitude Questionnaire (McCullough, Emmon, & Tsang, 2002) is a frequently applied measure for assessing dispositional gratitude in positive psychological research. *Aim:* In the present study, we present the Hungarian adaptation of the Gratitude Questionnaire (GQ-6-H) and its psychometric properties. *Method:* Data from two cross-sectional questionnaire studies (N = 577, 182 male, 393 female) are analyzed. Along with GQ-6-H, we administered the Satisfaction with Life Scale, Rosenberg Self-esteem Scale and Meaning in Life Questionnaire, and in a subsample self-rated health and subjective financial status were assessed as well. *Results:* Confirmatory factor analysis provided evidence for a unidimensional structure for the GQ-6-H that also has good reliability (Cronbach's alphas between 0.75 and 0.79) and an acceptable test–retest stability. Level of gratitude was predicted by sociodemographic characteristics, that is, sex and education: females (beta = 0.201,  $p < 0.001$ ) and respondents with middle and higher educational level (betas = 0.304 and 0.415,  $p < 0.01$ ) reported higher gratitude. Moreover, gratitude predicted life satisfaction positively (beta = 0.230,  $p < 0.001$ ) and independently from presence of meaning in life and self-esteem. *Conclusions:* The results indicate that the Hungarian version of the Gratitude Questionnaire is a reliable and valid measure for assessing the personal capacity for a grateful disposition.

**Keywords:** dispositional gratitude, Gratitude Questionnaire, confirmative factor analysis, reliability, validity