

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

Martos Tamás¹, Garay Magdolna², Dészfalvi Judit³

¹ Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, ² Nemzeti Munkaügyi Hivatal, ³ Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola,

Összefoglalás

Tanulmányunkban bemutatjuk a Hála Kérdőív (Gratitude Questionnaire, GQ-6, McCullough és Tsai, 2002) magyar adaptációját (GQ-6-H). A Hála Kérdőívet két felnőtt mintán (N = 812) elemezve azt találtuk, hogy az eszköz megbízhatósági mutatói (Cronbach-alfa 0,75 és 0,79 között) jók, továbbá megfelelő konvergens és divergens validitást mutat más pozitív pszichológiai mérőeszközökhöz (pl. étellel való elégedettség, élet értelmessége) képest. A hála vonása független pozitív előrejelzője az étellel való elégedettségnek is. Eredményeink azt mutatják, hogy a GQ-6-H megbízható és érvényes mérőeszköz, amely jól alkalmazható a vonás- hála mérésére.

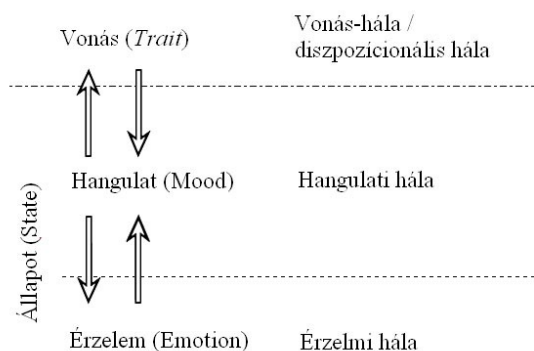
Kulcsszavak: diszpozicionális hála, Hála Kérdőív, pszichometriai elemzés, érvényesség, validitás

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 és 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 és munkatársai tették a hála mérésére és megismerésére az első komolyabb próbálkozást, amit az utóbbi évtizedben ugrásszerűen megszorodó számos egyéb pszichológiai tanulmány követett.

Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy a hála a megtapasztalt jóra adott pozitív érzelmi válasz (emocionális rész), mely magába foglalja egyrészt a megajándékozottság felismerését (kognitív rész), másrészt pedig a jótett viszonzásának vágyát is (motivációs rész). A hála, két alapvető szintjét különíthetjük el egymástól: a vonás (trait), illetve az állapot (state) szintet (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 hála esetében bizonyos típusú emocionális válaszokra való fogékonyságról, amely kis mértékben képes csak a változásra (1. ábra).



1. ábra Az affektív tapasztalatok és a hála hierarchikus szerveződési szintjei

A hála vonás-szintjének mérésére három önjellemzésen alapuló kérdőív terjedt el szélesebb körben: a GRAT (Watkins, Woodward, Stone, és Kolts, 2003), az Appreciation Scale (Adler és Fagley, 2005), valamint a hat tételes GQ-6 (Gratitude Quesitonnaire-6, McCullough, Emmons és Tsang, 2002). Mindhárom kérdőív bizonyítottan egyetlen közös faktort mér (Wood, Maltby, Stewart, és Joseph, 2008), ezen belül a GQ-6 Hála Kérdőív elsősorban a diszpozicionális hála emocionális aspektusát ragadja meg. Az egyes itemek a hála érzésének három fő összetevőjére kérdeznak rá: 1.) a hála gyakoriságára, 2.) a hála intenzitására, 3.) valamint a hálát kiváltó események és emberek számára, változatosságára. A kutatások szerint a skála magas belső konzisztenciával rendelkezik (Cronbach alpha = 0.82), valamint konvergens és divergens validitása is magas szintű (Wood és mtsai, 2008).

1.2 Kérdőív-változatok, adaptációk

A GQ6 Hála Kérdőívnek a szerző honlapján (http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Gratitude_Page.htm) nyolc különböző nyelvre lefordított változata található, melynek egyike a magyar. Többek között japán, kínai, német, lengyel és spanyol verziók állnak rendelkezésre, amelyek kultúrközi összehasonlításokra is lehetőséget adnak.

1.3 A mérőeszközzel szerzett eredmények

A GQ-6 kialakításához vezető első vizsgálatok pozitív korrelációt mutatottak 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). Ugyanott a szerzők beszámolnak arról is, hogy negatív korrelációt találtak a hála és a depresszió, a negatív érzések, az irigység, valamint az anyagiasság között. Sok hála-kutatás számolt be tovább arról az eredményről, hogy a nők – a férfiakkal összehasonlítva – hajlamosabbak a hála megtapasztalására és kifejezésére, valamint több hasznuk is származik belőle (többek között: Wood és mtsai, 2007; Gordon és mtsai, 2004).

A hála-kutatások egyik jellemző témaköre a hála és a vallásosság közötti kapcsolat. Azok a személyek, akik erősebb diszpozicionális hálával rendelkeztek, mind a hagyományos vallásosság, mind a spirituális nyitottság tételei esetén magasabb pontszámokat értek el (McCullough, Emmons és Tsang; 2002), valamint vallásosságukra az intrinzik orientáció volt a jellemzőbb (McCullough, 2004). Keresztény és zsidó vallási csoportok összehasonlítása alapján (Rosmarin és mtsai, 2009) egyházhoz való tartozástól függetlenül a vallásosság globális foka és a vallásgyakorlás szintje is szoros pozitív kapcsolatban állt a hálával, és mind a vallásosság mind a hála negatívan korrelált a szorongás és a depresszió fokával.

Mivel a hálára való képességet a GQ-6 alapvetően személyiségvonásként tekinti (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 extravertió, a barátságosság/együttműködés, a nyitottság/intellektus, illetve a lelkiismeretesség faktor között, és negatív együttjárást találtak az emocionalitás /neuroticitás faktorról. E kutatás során azt is kimutatták, hogy a hála kapcsolata az étellel való elégedettséggel azután is fennáll, miután a Big Five faktorainak esetleges közbülső hatásait leszámították.

A coping stratégiák és a hála kapcsolatát Wood és munkatársai (2007) vizsgálták, és eredményeik szerint a vonás-hála szignifikáns pozitív összefüggésben áll az instrumentális és emocionális támaszkérés, 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 megbirkózási módjai között. A vonás-hála a koherencia-érzéssel is szoros pozitív korrelációban áll: Lambert és munkatársai eredményei alapján a hála hatását a koherencia-

érzésre a pozitív újraakkeretezés kognitív funkciója közvetíti (Lambert és mtsai, 2009). A Hála Kérdőívvel végzett legújabb kutatások a hála fontosságát bizonyították továbbá a rezilienciával kapcsolatban (Gomez, Vincent és Toussaint; 2013), kimutatták a hála védelmező 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).

1.4 A magyar adaptáció

Az eredeti Hála Kérdőív (GQ-6) magyar fordítását 2009-ben – az eredeti szerző hozzájárulásával – a PPKE BTK Pszichológia Intézetében készítettük. Három független fordító változatát összevetve készült el a magyar verzió, melynek angol nyelvre történő visszafordításával a szerző elégedett volt, és ezt is közzé tette honlapján. A magyar nyelvű változattal viszont mindeztidáig nem történt kutatás.

1.5 Összefoglalás, a vizsgálat célja

Amint látjuk a GQ6 kérdőív a nemzetközi szakirodalomban gyakran használt mérőeszköz, amely a gyakorlati tapasztalatok alapján a vonás-hála mérésére megfelelőnek bizonyult. 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 szerzett eredményeket és az eszköz pszichometriai jellemzőit.

2. Módszer

2.1 Minta és eljárás

Az elemzéshez összesen kettő adatfelvétel adatait használtuk fel. Az egyes adatfelvételek, illetve az általuk képviselt minták legfontosabb jellemzőit az 1. táblázatban mutatjuk be. Az adatfelvétel jellemzően egyetemi hallgatók (többségében pszichológushallgatók) közreműködésével készült, különböző egyetemi kurzusok keretében, kényelmi mintavételi eljárással. Az adatfelvétel módja részben papír-ceruza eljárás volt, részben az erre a célra létrehozott online felületen keresztül történt. Az idői stabilitás elemzése számára továbbá egy kisebb részmintán (N = 55 fő, 12 férfi, és 43 nő, átlagéletkoruk 40,67, illetve 41,26 év) két hét eltéréssel ugyanazokkal a személyekkel is felvettük a Hála Kérdőívet.

1. táblázat Az elemzésekben alkalmazott adatfelvételek és minták legfontosabb jellemzői

Sorszám	Felvétel éve és módja	Felvett kérdőívek	Elemsszám	Iskolai végzettség	Életkori csoportok
			teljes (férfi, %, nő, %)	alapfokú / középfokú / felsőfokú	25 év és alatta / 26-45 év / 46 év és fölött
1	2009 papír-ceruza	RSES MLQ SWLS	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%)
2	2010-2012 papír-ceruza+ online	SWLS	473 (176, 37,2 % / 296, 62,6 %)	17 (3,6 %) 196 (41,4 %) 260 (55,0 %)	152 (32,1 %) 229 (48,4 %) 92 (19,5 %)

Megjegyzések: a nem 100%-ra összegződő adatok esetén az adott mintában hiányzó adatok vannak.

SWLS = Élettel való Elégedettség Skála, RSE = Rosenberg Önértékelés Skála, MLQ = Élet Értelme Kérdőív, EPQ-L = Eysenck Személyiség Leltár Hazugság alszálaja

2.2 Eszközök

Az egyes adatfelvételek során változatos összetételű kérdőívcsomagokat vettünk fel. Az alábbiakban röviden ismertetjük az itt elemzett egyes mérőeszközöket, és milyen belső konzisztenciával voltak jellemezhetőek.

Hála Kérdőív (GQ-6-H): A GQ-6-H hat tételes 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 tételekre adott válaszok összegzése adja. A megbízhatóság elemzését ld. alább.

Élettel való Elégedettség Kérdőív (SWLS-H): Az SWLS-H öt tételes kérdőív, valamennyi tétel egyenesen mér, 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 magasabb érték magasabb étellel való elégedettséget jelez. (Cronbach-alfa: 0,856).

Önértékelés (magyar változat: Sallay és mtsai, 2014, jelen kötet). A skála az általános (globális) önértékelést méri négyfokú Likert-típusú skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet, 4 = teljesen egyetértek). A skála belső konzisztenciája megfelelőnek bizonyult (Cronbach-alfa: 0,886).

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H, magyar változat: Martos & Konkoly Thege, 2012). A 10 tételes kérdőív öt tétel az értelmesség megélését (MLQ-P), míg öt az értelem keresését méri (MLQ-S). A válaszadás 7 fokú Likert-típusú skálán történik (1= egyáltalán nem igaz, 7 = tökéletesen igaz, Cronbach-alfa = 0,895 és 0,835).

Subjektív egészségi állapot. Egy kérdés mérte a válaszadó értékelést saját egészségi állapotáról: „Összességében milyenek értékeli az egészségi állapotát?”. Az öt válaszlehetőség a *nagyon rossztól a kiválóig* terjedt.

Subjektív anyagi helyzet. A válaszadó értékelését saját anyagi helyzetéről egy 10 fokú skálán mértük, melynek végpontjai: 1= nagyon rossz, 10 = nagyon jó.

3. Eredmények

3.1 Strukturális elemzés

A két almintában egy-egy feltáró főkomponens-elemzést végeztünk. Mindkét esetben egy olyan komponens emelkedett ki, melynek sajátértéke 1,0 felett volt, ez az 1. minta esetében a variancia 48,9%-át, a 2. mintában pedig az 52,6 %-át magyarázta (sajátérték 2,93 és 3,16). Az egyes tételek komponens-töltésének mintázata a két mintán hasonló volt: az egyenes megfogalmazású tételek töltése legalább +0,669, a fordítottaké -0,422 és -0,497, illetve -0,500 és -0,527 volt. Bár a fordított szövegezésű tételek valamelyest alacsonyabb töltése arra utal, hogy a kétféle tétel kissé eltérő válaszmintázatokat vált ki, összességében a skála egydimenziósnek tekinthető.

3.2 Megbízhatóság

A 2. táblázatban bemutatjuk az GQ-6-H Cronbach alfa értékeit az egyes almintákban. A két almintá mindegyikében legalább 0,749, vagy annál magasabb értéket kaptunk, ami a skála magas belső megbízhatóságára utal. Az időbeli stabilitást a két időben közel, megismételt adatfelvétel közötti korrelációs együtthatóval mértük (Cronbach alfa a két adatfelvétel során 0,749 és 0,789), ennek mértéke $r = 0,677$ ($N=55$, $p<0,001$), ami arra utal, hogy a kérdőív időbeli stabilitása is megfelelő.

2. táblázat a Hála Kérdőív leíró statisztikája az elemzett mintákban

Minta	Cronbach alfa	Átlag	Szórás
1	0,749	32,3	6,21
2	0,789	34,2	5,87

3.3 Összefüggés szociodemográfiai változókkal

Egy 571 fős almintán 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 képest (béta = 0,201, $p<0,001$), valamint a középfokú, és a felsőfokú végzettségűek az alacsonyabb végzettségűekhez képest nagyobb hálaról számoltak be (béta=0,304, $p = 0,005$, és béta=0,415, $p<0,001$). Az életkori csoportokhoz való tartozás nem bizonyult szignifikáns előrejelző változónak.

3.4 Konvergens és divergens validitás

A 3. táblázatban bemutatjuk az GQ-6-H korrelációját néhány további pozitív tapasztalatot és jellemzőt mérő kérdőívvel, illetve általános jellemzővel. Az étellel való elégedettség, illetve az élet értelmességének megtapasztalása gyenge-közepes pozitív korrelációban áll a hála vonásával, ami összességében arra utal, hogy a hála más konstruktumoktól jól elkülöníthető jellemző.

3. táblázat Az GQ-6-H korrelációja más jellemzőkkel

	GQ-6-H	N
SWLS	0,234**	577
MLQ-P	0,339***	338
MLQ-S	0,006	338
Önértékelés	0,189**	339
Szobj. egészségi állapot	0,102	339
Szobj. anyagi helyzet	0,201*	120

MLQ-P = Értelmesség megélése, MLQ-S = Értelmesség keresése

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$,

3.5 Inkrementális validitás

Annak ellenőrzésére, hogy az GQ-6-H más mérőeszközökhöz képest rendelkezik önálló előrejelző erővel, hierarchikus regresszió-elemzést 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 (ld. 4. táblázat). Az eredmények azt mutatják, hogy az GQ-6-H-nak a többi jellemzőtől függetlenül van saját magyarázó potenciálja, azaz jelen esetben önálló prediktora az étellel való elégedettség megéléseinek.

4. táblázat Az étellel való elégedettség előrejelző tényezői, hierarchikus lineáris regresszióelemzés

	Béta	R ² változás	F változás
<i>1. lépés</i>		0,124	3,218**
Nem	-0,077		
Életkor, 1. dummy	-0,070		
Életkor, 2. dummy	-0,148		
<i>2. lépés</i>		0,318	21,10***
MLQ-P	0,186		
MLQ-S	-0,127		
Önértékelés	0,313***		
<i>3. lépés</i>		0,052	11,23**
GQ-6--H	0,293**		
<i>R² teljes modell</i>	0,494		
<i>F teljes modell</i>	11,92***		

A béta együtthatók a végleges modellből származnak, N=120;

MLQ-P = Értelmesség megélése, MLQ-S = Értelmesség keresése

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$,

4. Megbeszélés

Jelen tanulmányunkban bemutattuk a hat tételes Hála Kérdőívet. A mérőeszköz magyar változatának pszichometriai vizsgálata alapján elmondhatjuk, hogy a skála belső konzisztenciája és strukturális validitása több mintán keresztül vizsgálva kitűnőnek mondható, s egy kisebb mintán vizsgálva nagymértékű idői stabilitást mutatott. Szintén igazolni tudtuk a Hála Kérdőív konvergens és divergens validitását: a GQ-6-H a pozitív pszichológiai mérőeszközökkel a szakirodalomban leírt irányba mutatott, a szubjektív egészségi állapotot, a

testi és lelki egészségi jellemző szubjektív összesítő értékelése esetében, és az étellel való elégedettségnek szociodemográfiai változóktól és más pszichológiai jellemzőktől, például az önértékeléstől független prediktorának bizonyult.

Vizsgálatunk korlátai között meg kell említeni, hogy a tanulmányt alapvetően kényelmi mintavételezéssel végeztük, ezért a kitöltők között a teljes populációhoz képest nagyobb volt a nők, valamint 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 azonban összességében úgy véljük, hogy a kérdőív megfelelő eszközhöz 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, írjon minden állítás mellé egy számot, ezzel jelezve, hogy mennyire ért egyet az adott állítással:

	1	2	3	4	5	6	7
	<i>nagyon nem érték egyet</i>	<i>nem értek egyet</i>	<i>részben nem értek egyet</i>	<i>semleges véleményem van</i>	<i>részben egyértétek</i>	<i>egyértétek</i>	<i>nagyon egyértétek</i>
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.

Hivatkozások

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.

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

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.

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(3), 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. (2009c). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461 – 470.

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.

McCullough, M.E., Tsang, J.A. & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309.

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*, Volume 3(1), 1-5.

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 sz. kutatási pályázat támogatta.