Тест на благодарность (разработан Майклом Маккаллоу и Робертом Эммонсом)

Ниже приведены шесть утверждений. Оцените, насколько каждое из них верно для вас, по следующей семибалльной шкале:

7 — совершенно согласен;
6 — согласен;
5 — отчасти согласен;
4 — не могу сказать точно;
3 — не совсем согласен;
2 — не согласен;
1 — абсолютно не согласен.

1. В моей жизни было и есть многое, достойное благодарности.
2. Если бы мне пришлось перечислить все, за что я благодарен жизни, список получился бы очень длинным.
3. Оглядываясь вокруг, я не вижу, за что в этом мире быть благодарным.
4. Я благодарен очень многим людям.
5. С возрастом я испытываю все большую благодарность и любовь к людям и событиям своей жизни.
6. Долго придется ждать, пока я стану испытывать благодарность к кому-либо или за что-то.

Подсчет баллов:
1. Суммируйте баллы ответов на вопросы 1, 2, 4 и 5.
2. Баллы, полученные при ответах на вопросы 3 и 6, замените числами, дополняющими их до восьми. Например, если вы набрали 7 баллов, поставьте себе 1 балл, если 6 — поставьте 2.
3. Прибавьте измененные баллы вопросов 3 и 6 к сумме баллов остальных вопросов, то и будет итоговым результатом теста, который может колебаться от 6 до 42.

Тестирование, проведенное среди 1224 взрослых респондентов на сайте Spirituality and Health, позволяет сделать следующие выводы:

Если вы набрали не более 35 баллов, то попадаете в группу наименее благодарных (25 %). Те, кто набрали от 36 до 38, относятся к средней группе (50 %). Люди с результатом от 39 до 41 особенно благодарны жизни (25 %). А показатель 42 балла характеризует 12,5 % самых благодарных. Женщины, как правило, демонстрируют несколько более высокие результаты, чем мужчины, а пожилые люди «обгоняют» молодых.