

Grit scale – Skala wytrwałości

Opis:

Skala wytrwałości (Grit scale) to narzędzie badawcze służące do oceny w jakim stopniu jednostki są w stanie utrzymać koncentrację i zainteresowanie oraz wytrwale dążyć do realizacji wyzwań, utrzymując wysiłek i zaangażowanie przez długi czas, pomimo niepowodzeń, przeciwności losu oraz okresów stagnacji w postępach.

Skala składa się z 12 itemów ocenianych na pięciopunktowej skali, gdzie 1 oznacza "Bardzo do mnie podobne", a 5 "W ogóle do mnie nie podobne". Skala składa się z dwóch czynników: Trwałość zainteresowań oraz Wytrwałość w działaniu. Stosowana jest dla dorosłych i dzieci w wieku od 10 roku życia.

Skala może być wykorzystywana w szerokim zakresie badań i projektów rozwojowych, edukacyjnych oraz psychologicznych. Znajduje zastosowanie m.in. w ewaluacji programów edukacyjnych wspierających rozwój kompetencji miękkich, w badaniach nad motywacją i samoregulacją uczniów i studentów, a także w analizie czynników sprzyjających osiągnięciu celów długoterminowych.

Skala:

- 1 – Very much like me (Bardzo do mnie podobne)
- 2 – Mostly like me (W dużej mierze do mnie podobne)
- 3 – Somewhat like me (Trochę do mnie podobne)
- 4 – Not much like me (Niezbyt do mnie podobne)
- 5 – Not like me at all (W ogóle do mnie nie podobne)

1. I have overcome setbacks to conquer an important challenge.	1	2	3	4	5
2. New ideas and projects sometimes distract me from previous ones*	1	2	3	4	5
3. My interests change from year to year.*	1	2	3	4	5
4. Setbacks don't discourage me.	1	2	3	4	5

5. I have been obsessed with a certain idea or project for a short time but later lost interest.*	1	2	3	4	5
6. I am a hard worker.	1	2	3	4	5
7. I often set a goal but later choose to pursue a different one.*	1	2	3	4	5
8. I have difficulty maintaining my focus on projects that take more than a few months to complete.*	1	2	3	4	5
9. I finish whatever I begin.	1	2	3	4	5
10. I have achieved a goal that took years of work.	1	2	3	4	5
11. I become interested in new pursuits every few months.*	1	2	3	4	5
12. I am diligent.	1	2	3	4	5

Liczenie i interpretacja wyników

Wyniki Skali wytrwałości oblicza się, dodając punkty za odpowiedzi na 12 stwierdzeń. Respondenci oceniają każde z nich na pięciopunktowej skali, gdzie 1 oznacza „w ogóle do mnie nie podobne”, a 5 – „bardzo do mnie podobne”.

Ostateczny wynik oblicza się poprzez zsumowanie punktów za wszystkie stwierdzenia i podzielenie tej sumy przez 12. Dla niektórych pytań ((2, 3, 5, 7, 8, 11, w kwestionariuszu zaznaczonych gwiazdką *) trzeba odwrócić skalę – co oznacza, że odpowiedzi 1 punktowane są jako 5, a odpowiedzi 5 jako 1, itd.

Wynik końcowy mieści się w zakresie od 1 (bardzo niski poziom wytrwałości) do 5 (bardzo wysoki poziom wytrwałości). Wyższe wyniki wskazują na większą zdolność do długoterminowego zaangażowania mimo trudności i niepowodzeń. Niższe wyniki sugerują trudności w utrzymaniu motywacji i konsekwencji w działaniu.

Literatura

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit Scale [Database record]. APA PsycTests.

Autorzy

Angela Duckworth

Prawa autorskie

Wolny dostęp