

ESCALA GERAL DE FELICIDADE

Sonja Lyubomirsky e Heide Lepper

Para cada uma das seguintes afirmações e/ou perguntas, por favor, circule o ponto na escala que você considera mais apropriado para descrevê-lo.

1) Em geral, considero-me:

1	2	3	4	5	6	7
Uma pessoa que não é muito feliz						Uma pessoa muito feliz

2) Comparado com a maioria dos meus pares, eu me considero:

1	2	3	4	5	6	7
Menos feliz						Mais feliz

3) Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Eles aproveitam a vida independentemente do que está acontecendo, tirando o máximo proveito de tudo. Até que ponto essa caracterização descreve você?

1	2	3	4	5	6	7
De modo algum						Muito

4) Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida essa caracterização descreve você?

1	2	3	4	5	6	7
Muito						De modo algum

Para pontuar a escala, codifique inversamente o 4º item (ou seja, transforme 7 em 1, 6 em 2, 5 em 3, 3 em 5, 2 em 6 e 1 em 7), e calcule a média dos 4 itens.

Total da média: _____

As normas estão disponíveis na referência: Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155