


O segredo da felicidade revelado pela Escala de Felicidade Subjetiva (SHS)

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.020-002>

Maria Nascimento Cunha

Universidade Lusófona, Laboratório Intrepid, Porto,
Portugal
E-mail: maria14276@gmail.com
ORCID: 0000-0002-1291-231X

Sílvia Costa Pinto

Universidade Fernando Pessoa
E-mail: 42833@ufp.edu.pt
ORCID: 0000-0002-0606-8255

RESUMO

A Escala de Felicidade Subjetiva (SHS), concebida por Sonja Lyubomirsky e Heidi S. Lepper em 1999, emerge como um instrumento psicométrico de vanguarda na psicologia positiva. O seu propósito é avaliar o nível de felicidade subjetiva dos indivíduos. Esta escala é composta por quatro itens destinados a refletir sobre a perceção da própria felicidade pelos respondentes, abrangendo desde avaliações gerais de contentamento com a vida até comparações pessoais com outros. A Escala de Felicidade Subjetiva distingue-se pela sua simplicidade e foco, facilitando uma avaliação precisa e ágil da felicidade subjetiva, um elemento essencial do bem-estar psicológico (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Palavras-chave: Escala de Felicidade Subjetiva (SHS), Psicologia positiva.



1 INTRODUÇÃO

1.1 A ESCALA DA FELICIDADE (SHS)

A **Escala de Felicidade Subjetiva (SHS)**, concebida por **Sonja Lyubomirsky e Heidi S. Lepper em 1999**, emerge como um instrumento psicométrico de vanguarda na psicologia positiva. O seu propósito é avaliar o nível de felicidade subjetiva dos indivíduos. Esta escala é **composta por quatro itens** destinados a refletir sobre a **percepção da própria felicidade** pelos respondentes, abrangendo desde avaliações gerais de contentamento com a vida até comparações pessoais com outros. A Escala de Felicidade Subjetiva distingue-se pela sua simplicidade e foco, facilitando uma avaliação precisa e ágil da felicidade subjetiva, um elemento essencial do bem-estar psicológico (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

O desenvolvimento da SHS partiu do princípio de que a felicidade é uma experiência subjetiva complexa, moldada por fatores tanto internos quanto externos. Os autores Lyubomirsky e Lepper (1999) procuraram criar um instrumento que fosse simultaneamente abrangente e sucinto, capaz de capturar a complexidade da felicidade subjetiva de forma eficiente, sem sobrecarregar os participantes do estudo. A validade e a fiabilidade da SHS foram exaustivamente verificadas em variadas populações, evidenciando a sua aplicabilidade em distintos contextos culturais e demográficos.

Em Portugal, a escala foi validada para adultos de 25 a 50 anos (Spagnoli et al., 2012) e de 18 a 98 anos (Pais-Ribeiro, 2012), assim como para idosos de 60 a 90 anos (Couto et al., 2018). Essas validações portuguesas corroboram com a estrutura unidimensional da escala, exibindo bom ajuste, adequada consistência interna e validade convergente e discriminante, demonstrando propriedades psicométricas similares às da escala original.

A implementação da SHS em investigações tem sido fundamental para a compreensão da felicidade e do bem-estar, facilitando a exploração das relações entre a felicidade subjetiva e uma vasta gama de variáveis psicológicas, sociais e comportamentais. Além disso, a escala proporciona percepções valiosas para a criação de intervenções focadas no incremento do bem-estar individual e coletivo, reforçando a relevância da felicidade subjetiva como um indicador de qualidade de vida e saúde mental (De Stasio et al. 2019).

Este instrumento não só tornou possível a quantificação da felicidade em estudos académicos, mas também alargou o entendimento sobre como os indivíduos percebem e avaliam as suas experiências de felicidade. A SHS mantém-se como uma ferramenta imprescindível no domínio da psicologia positiva, contribuindo para a abordagem crescente na promoção do bem-estar e na elucidação dos fatores que afetam a felicidade humana (Lyubomirsky & Lepper, 1999).



2 PISCINA DE ITENS

2.1 PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

A Escala de Felicidade Subjetiva (SHS), criada por Sonja Lyubomirsky e Heidi S. Lepper em 1999, é uma ferramenta psicométrica inovadora na área da psicologia positiva, destinada a avaliar o nível de felicidade subjetiva dos indivíduos. A sua constituição simples e focada, compreendendo apenas quatro itens, permite uma avaliação rápida e precisa da felicidade subjetiva, um componente crucial do bem-estar psicológico.

Tabela 1: Pesquisa Bibliográfica

Referência Bibliográfica	Informações relevantes
Blanke, E. S., Riediger, M., & Brose, A. (2018). Pathways to happiness are multidirectional: Association between state mindfulness and everyday affective experience. <i>Emotion</i> , 18, 202–211.	Este estudo explora a relação entre o estado de mindfulness e a experiência afetiva quotidiana, sugerindo que a mindfulness pode levar a caminhos diversificados para a felicidade. Os autores argumentam que a mindfulness pode melhorar a regulação emocional, conduzindo a uma experiência afetiva mais positiva na vida diária.
Chopik, W. J., & O'Brien, E. (2017). Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself. <i>Health Psychology</i> , 36, 21–30.	A pesquisa destaca os efeitos benéficos de ter um parceiro feliz na própria saúde, sugerindo que a felicidade pode ter resultados positivos independentes na saúde. Enfatiza a interligação do bem-estar emocional e físico dentro das relações íntimas.
Chopik, W. J., & O'Brien, E. (2017). Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself. <i>Health Psychology</i> , 36, 21–30.	Este artigo foca-se na validação da Escala de Felicidade Subjetiva (SHS) entre idosos portugueses e investiga o impacto da atividade física na sua felicidade. Sublinha a importância da atividade física no aumento da felicidade subjetiva entre a população idosa.
De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Boldrini, F., Ragni, B., Pepe, A., & Maldonado Briegas, J. J. (2019). Subjective happiness and compassion are enough to increase teachers' work engagement? <i>Frontiers in Psychology, Organizational Psychology</i> , 10, 2268. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02268	O estudo examina se a felicidade subjetiva e a compaixão podem aumentar o envolvimento no trabalho dos professores. Sugere que fomentar emoções positivas e compaixão entre os professores pode levar a níveis mais elevados de envolvimento nas suas funções profissionais.
Diener, E., Heintzleman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Shigehiro, O. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. <i>Canadian Psychologist</i> , 58, 87–104.	Este artigo apresenta descobertas chave da pesquisa sobre bem-estar subjetivo, destacando o que os psicólogos deveriam saber sobre felicidade e satisfação de vida. Cobre vários aspectos do bem-estar, incluindo dimensões emocionais, psicológicas e avaliativas.
Felsman, P., Verduyn, P., Ayduk, O., & Kross, E. (2017). Being present: Focusing on the present predicts improvements in life satisfaction but not happiness. <i>Emotion</i> , 17, 1047–1051.	O estudo investiga a relação entre focar no momento presente e melhorias na satisfação de vida e felicidade. Sugere que, embora estar presente possa melhorar a satisfação de vida, não necessariamente aumenta os níveis de felicidade.
Freire, T., Teixeira, A., & Vilas Boas, D. (2022). Escala de felicidade subjetiva: Validação para	Este trabalho discute a validação da Escala de Felicidade Subjetiva para adolescentes portugueses,



adolescentes portuguesas [Subjective happiness scale: Validation for portuguese adolescents]. <i>Revista Psicologia, Saúde & Doenças</i> , 23(1), 203-215. https://doi.org/10.15309/22psd230120	ênfatizando a aplicabilidade da escala na avaliação dos níveis de felicidade entre este grupo demográfico.
Fuochi, G., Veneziani, C. A., & Voci, A. (2018). Differences in the way to conceive happiness relate to different reactions to negative events. <i>Journal of Individual Differences</i> , 39, 27–38.	A pesquisa explora como diferentes concepções de felicidade influenciam reações a eventos negativos, sugerindo que perspectivas variadas sobre a felicidade podem levar a diferentes respostas emocionais e comportamentais.
Gross-Manos, D., & Ben-Arieh, A. (2017). How subjective well-being is associated with material deprivation and social exclusion on Israeli 12-year-olds. <i>American Journal of Orthopsychiatry</i> , 87, 274–290.	Este artigo examina a associação entre bem-estar subjetivo, privação material e exclusão social entre israelitas de 12 anos, destacando o impacto dos fatores socioeconômicos na felicidade e bem-estar das crianças.
Hoffman, J., Gander, F., & Ruch, W. (2018). Exploring differences in well-being across occupation type and skill. <i>Translational Issues in Psychological Science</i> , 4, 290–303.	O estudo explora diferenças no bem-estar entre várias ocupações e níveis de habilidade, indicando que o tipo de trabalho e o nível de habilidade podem influenciar significativamente a felicidade e satisfação de vida dos indivíduos.
Kaufman, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., & Pekrun, R. (2018). Do positive illusions of control foster happiness? <i>Emotion</i> , September 20. No pagination specified.	Esta pesquisa investiga se ilusões positivas de controlo podem promover a felicidade, sugerindo que ter uma percepção otimista do controlo sobre as circunstâncias da vida pode contribuir para o aumento da felicidade.
Liao, K Y-H, & Weng, C-Y. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. <i>Journal of Counseling Psychology</i> , 65, 383–393.	O estudo foca-se na relação entre gratidão e bem-estar subjetivo, explorando como a conectividade social e a presença de significado na vida podem mediar esta relação.
Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. <i>Social Indicators Research</i> , 46(2), 137-155. https://doi.org/10.1023/A:1006824100041	O artigo apresenta uma medida de felicidade subjetiva, detalhando a confiabilidade preliminar e a validação de construção do instrumento proposto. O estudo estabelece uma base sólida para futuras pesquisas na quantificação da felicidade subjetiva, ênfaticamente a importância de medidas confiáveis para entender melhor o bem-estar pessoal.
McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? <i>Emotion</i> , 18, 755–764.	Investigando se uma cultura de felicidade aumenta a ruminação sobre falhas, o estudo sugere que a ênfase excessiva na felicidade pode levar a uma maior ruminação sobre eventos negativos, influenciando adversamente o bem-estar emocional.
Oerlemans, W. G. M., & Bakker, A. B. (2018). Motivating job characteristics and happiness at work: A multilevel perspective. <i>Journal of Applied Psychology</i> , 103, 1230–1241.	Este estudo adota uma perspectiva multinível para examinar como características motivadoras do trabalho influenciam a felicidade no trabalho. Os resultados destacam a importância do design do trabalho e do ambiente de trabalho no fomento do bem-estar dos empregados.
Phillips, J., De Freitas, J., Mott, C., Gruber, J., & Knobe, J. (2017). True happiness: The role of morality in the folk concept of happiness. <i>Journal of Experimental Psychology: General</i> , 146, 165–181.	Explorando o papel da moralidade no conceito popular de felicidade, este artigo sugere que as percepções de felicidade estão intrinsecamente ligadas às noções de moralidade e comportamento ético, refletindo como os julgamentos morais influenciam nossa compreensão da verdadeira felicidade.



Piff, P. K., & Moskowitz, J. P. (2018). Wealth, poverty, and happiness: Social class is differentially associated with positive emotions. <i>Emotion</i> , 18, 902–905.	Analisando a associação entre classe social, riqueza, pobreza e emoções positivas, o estudo revela que a classe social está diferencialmente associada à experiência de emoções positivas, com implicações significativas para o entendimento das dinâmicas de felicidade em diferentes contextos socioeconômicos.
Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? <i>Journal of Experimental Psychology: General</i> , 146, 1448–1459.	Este estudo questiona o segredo da felicidade, contrastando a procura por se sentir bem com o desejo de se sentir certo. Os autores argumentam que a satisfação e o bem-estar podem depender não apenas das emoções positivas, mas também da adequação dessas emoções às situações e aos valores pessoais.
Warr, P. (2018). Self-employment, personal values, and varieties of happiness-unhappiness. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i> , 23, 388–401.	Focando no autoemprego, valores pessoais e as várias formas de felicidade e infelicidade, o artigo examina como o autoemprego e os valores pessoais influenciam o bem-estar. Ele destaca a complexidade das relações entre trabalho, valores e felicidade, oferecendo insights sobre como diferentes formas de trabalho se relacionam com o bem-estar.
Weber, S., & Hagmayer, Y. (2018). Thinking about the Joneses? Decreasing rumination about social comparison increases well	Investigando o impacto da ruminação sobre a comparação social na satisfação pessoal, este estudo sugere que diminuir a ruminação sobre como os indivíduos se comparam aos outros pode aumentar o bem-estar, destacando a influência das comparações sociais na nossa percepção de felicidade.

Fonte: própria

2.1.1 Análise Crítica

O desenvolvimento da SHS baseia-se na concepção de que a felicidade é uma experiência subjetiva e multifacetada, influenciada tanto por fatores internos como externos. Esta abordagem tem a vantagem de capturar a complexidade da felicidade de forma eficaz, sem sobrecarregar os participantes dos estudos. A validade e a fiabilidade da escala foram rigorosamente testadas em diversas populações, provando a sua eficácia em vários contextos culturais e demográficos.

A aplicação da SHS em Portugal revela-se igualmente promissora. Os estudos realizados em diferentes faixas etárias confirmam a estrutura unidimensional da escala e a sua eficácia psicométrica, comparável à versão original. Estes resultados sublinham a universalidade e a relevância da SHS no estudo da felicidade subjetiva.

No entanto, a simplicidade da escala também pode ser vista como uma limitação. Com apenas quatro itens, a escala pode não captar todas as nuances da felicidade subjetiva, que é um construto complexo e dinâmico. Além disso, o relevo dado à percepção individual da felicidade pode ignorar fatores contextuais importantes que influenciam o bem-estar.

Em suma, a SHS é uma ferramenta valiosa no campo da psicologia positiva, facilitando a



investigação sobre felicidade e bem-estar. No entanto, futuras adaptações e melhorias podem ser necessárias para abordar as limitações relacionadas com a sua simplicidade e o foco restrito na autopercepção da felicidade.

2.2 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO EXISTENTES

Em termos de instrumentos de avaliação existentes, a análise da Tabela nº 2, que detalha instrumentos de avaliação do bem-estar subjetivo, permite um entendimento mais aprofundado sobre a validade, aplicabilidade e abrangência de cada um dos instrumentos apresentados, especialmente quando comparados à Escala de Felicidade Subjetiva (SHS).

- **Índice de Bem-Estar Subjetivo**

Pontos Fortes: O índice cobre uma gama ampla de dimensões relacionadas ao bem-estar subjetivo e baseia-se nos extensos trabalhos de Diener (1984), um dos pioneiros na pesquisa do bem-estar subjetivo. Isso fornece uma base teórica sólida e uma integração de várias perspectivas sobre bem-estar.

Limitações: A falta de uma estrutura padronizada pode levar a inconsistências na aplicação e interpretação dos resultados. Diferente da SHS, que tem uma estrutura definida e concisa, este índice pode sofrer de variações metodológicas que afetam a comparabilidade dos dados.

- **Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)**

Pontos Fortes: A SWLS é altamente específica no que tange à medição da satisfação com a vida, sendo uma das escalas mais utilizadas e citadas no campo da psicologia positiva. A sua clareza e foco oferecem uma análise direta de um componente chave do bem-estar subjetivo.

Limitações: Embora seja um instrumento robusto para medir a satisfação com a vida, não abrange outras dimensões da felicidade subjetiva tão amplamente quanto a SHS. A sua utilização isolada pode não captar aspectos afetivos ou eudaimónicos do bem-estar que são considerados na SHS.

- **PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)**

Pontos Fortes: A PANAS é excepcional em medir os estados afetivos com precisão, permitindo a análise de afetos positivos e negativos de forma independente. A sua aplicabilidade é vasta e pode ser utilizada em diversas populações e contextos.

Limitações: A PANAS foca primariamente nos estados afetivos e pode não refletir adequadamente componentes cognitivos ou de longo prazo da felicidade subjetiva, como aqueles abordados pela SHS. Além disso, a análise de sentimentos e emoções pode ser influenciada por fatores temporários, limitando sua utilidade em estudos longitudinais.

Tabela 2: Análise de Instrumentos de Avaliação Existentes

Nome do Instrumento VERSUS Informações Relevantes
Índice de Bem-Estar Subjetivo
Não é reconhecido por um nome único de autor, mas o conceito é amplamente estudado por Ed Diener, que desenvolveu várias escalas relacionadas, como a Escala de Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984).
Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)
Autores: Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin. Publicada em 1985, esta escala é amplamente utilizada para medir a satisfação com a vida, sendo um componente essencial do bem-estar subjetivo (Diener et al., 1985).
PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
Autores: David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen. Desenvolvido em 1988, o PANAS é um questionário que avalia os estados afetivos positivos e negativos de um indivíduo através de palavras que descrevem sentimentos e emoções (Watson et al., 1988).

Fonte: própria

Comparando diretamente com a SHS, cada um desses instrumentos oferece perspectivas valiosas, porém com focos distintos. A SHS é notável pela sua simplicidade e eficácia na avaliação da felicidade subjetiva, incorporando tanto componentes afetivos quanto cognitivos da felicidade. Enquanto isso, a SWLS e o PANAS são mais específicos nas suas medidas, podendo complementar a SHS quando uma avaliação mais detalhada de componentes específicos do bem-estar é necessária.

Em resumo, a escolha entre esses instrumentos deve ser guiada pelo objetivo específico da avaliação, pela população alvo e pelo contexto do estudo. A combinação dessas ferramentas pode oferecer uma visão mais holística e rica sobre o bem-estar subjetivo dos indivíduos.

Tabela 3: Análise cooperativa com outros instrumentos

Escala	Autores	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Escala de Felicidade Subjetiva (SHS)	Sonja Lyubomirsky e Heidi S. Lepper	Focada e de rápida aplicação. Avalia a felicidade geral de forma direta.	Pode não capturar a complexidade de estados afetivos e de bem-estar variados.
Índice de Bem-Estar Subjetivo	Vários (Ed Diener et al. para conceitos relacionados)	Avalia amplamente o bem-estar, incluindo aspectos emocionais, psicológicos e de satisfação.	Pode ser genérico demais e não tão focado em 'felicidade' como outros instrumentos.
Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)	Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin	Alta confiabilidade e validade. Focada na satisfação de vida como um componente do bem-estar.	Focaliza mais em avaliações cognitivas da vida do que em estados emocionais momentâneos.
PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen	Distingue afetos positivos e negativos, permitindo uma análise detalhada do estado emocional.	Não mede diretamente a 'felicidade' como um construto unitário; foca em afetos.

Fonte: própria

2.2.1 Análise Crítica

A Escala de Felicidade Subjetiva (SHS), por ser focada e rápida na sua aplicação, proporciona uma medida direta da percepção global de felicidade. Embora seja eficaz, pode não capturar totalmente a complexidade dos estados emocionais variáveis e dos componentes mais duradouros do bem-estar que são detalhados nas outras escalas. Portanto, enquanto a SHS é valiosa pela sua simplicidade e foco, instrumentos como a SWLS e o PANAS oferecem um detalhe complementar que pode ser crucial em contextos que exigem uma análise mais diferenciada do bem-estar.

Cada instrumento tem o seu papel dentro do espectro da avaliação psicológica, com pontos fortes que o tornam preferível em determinadas situações e limitações que podem ser mitigadas através da combinação com outras medidas. A escolha do instrumento adequado depende dos objetivos específicos da avaliação, das características da população alvo e do contexto em que o estudo é realizado. A combinação de diferentes instrumentos pode proporcionar uma visão mais completa e enriquecida do bem-estar subjetivo e da felicidade.

2.3 PISCINA DE ITENS

Os autores Hill & Hill (2002) na sua obra “A Construção de um Questionário” oferecem uma orientação detalhada sobre a construção de questionários para pesquisa. Estes enfatizam a importância de planear cuidadosamente cada etapa do processo, desde a definição dos objetivos da investigação até a escolha das escalas de resposta e a análise dos dados. Destacam-se ainda estratégias como a necessidade de transformar hipóteses gerais em operacionais para a seleção de itens, e a consideração simultânea das escalas de resposta e métodos de análise de dados, realçando a interdependência destes elementos na construção eficaz de um questionário.

Tabela 4: Piscina de Itens

Fonte de Informação Versus Informação Recolhida
Revisão de Literatura
A Escala Subjetiva de Felicidade (SHS) foi desenvolvida por Sonja Lyubomirsky e Heidi S. Lepper em 1999. É amplamente utilizada para medir a felicidade geral, baseando-se na própria percepção do indivíduo sobre sua felicidade em relação a si mesmo e em comparação com outros. Estudos mostram que a SHS é eficaz para medir a felicidade subjetiva em diferentes contextos culturais e demográficos.
Análise de Instrumentos Existentes
A SHS é uma escala breve e focada, consistindo em apenas quatro itens, que são avaliados numa escala Likert. Ela é projetada para ser simples e direta, permitindo aos investigadores capturar uma avaliação rápida e eficaz da felicidade subjetiva. Comparada com outras escalas, como o Índice de Bem-Estar Psicológico ou a Escala de Satisfação com a Vida, a SHS é notável pela sua especificidade e brevidade.
Questionários
Os itens da SHS pedem aos respondentes para avaliar o seu nível de felicidade em termos gerais (ex.: "Em geral, eu considero-me uma pessoa feliz.") e em comparação com outros (ex.: "Comparado à maioria dos meus pares, eu considero-me mais feliz."). Os questionários são geralmente autoadministrados e podem ser aplicados em formatos de papel ou online, facilitando a recolha de dados em pesquisas amplas.

Fonte: própria

2.3.1 Análise Crítica

A piscina de itens para a Escala Subjetiva da Felicidade consiste num conjunto de questões pré-elaboradas que podem ser utilizadas em avaliações, testes, questionários ou outros instrumentos de medição. A importância desta piscina de itens é evidenciada em diversos aspetos, tais como a obtenção de precisão e validade nas medidas de felicidade subjetiva.

Após uma revisão bibliográfica detalhada sobre a felicidade e os instrumentos usados para a sua medição em diferentes contextos, torna-se evidente a relevância da seleção cuidadosa de itens na elaboração de questionários que medem a felicidade subjetiva. Esta seleção criteriosa é essencial para assegurar que a avaliação seja precisa e reflecta adequadamente o constructo desejado, conforme destacado por De Vaus (2013).

Em suma, a criação de uma piscina de itens bem fundamentada é decisiva na elaboração de questionários eficazes, oferecendo vantagens como a seleção de questões pertinentes e adequadas, além de garantir a validade e confiabilidade dos resultados. Este cuidado poupa tempo e esforço no desenvolvimento de instrumentos de pesquisa e contribui para estudos mais robustos e informativos sobre a felicidade subjetiva.

3 PROCESSO DE ADAPTAÇÃO CULTURAL DE LINGUÍSTICA DO INSTRUMENTO

3.1 TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO CULTURAL E LINGUÍSTICA DO INSTRUMENTO

A adaptação para Portugal foi inicialmente realizada por J.L. Pais-Ribeiro, com um estudo publicado em 2012. Este estudo envolveu uma amostra de conveniência de 516 indivíduos, mostrando que a versão portuguesa da SHS possui propriedades psicométricas similares à versão original, confirmando a sua utilidade para comparações em pesquisas transculturais. Além disso, foram utilizados vários instrumentos adicionais para validar a SHS em relação a construtos relacionados como satisfação com a vida e bem-estar pessoa (Pais-Ribeiro, 2012).

Tabela 5 Tradução e adaptação cultural e linguística do instrumento

Processo de Adaptação	Foi Adotado	Não Foi Adotado
Pedido de Autorização	X	
Tradução	X	
Retroversão	X	
Retradução	X	
Análise Cognitiva	X	

Fonte: Pais-Ribeiro (2012)

3.1.1 Análise Crítica

O estudo conduzido por Pais-Ribeiro (2012), que abordou a validação da Escala de Felicidade Subjetiva (SHS) para um espectro amplo de adultos, dos 18 aos 98 anos, destaca-se pela sua abrangência etária. Esta pesquisa é notável pela sua contribuição para a compreensão da aplicabilidade



da SHS na população adulta portuguesa.

A inclusão de participantes de 18 a 98 anos permite uma análise rica e diversificada da felicidade subjetiva em várias fases da vida adulta. Pais-Ribeiro (2012) utilizou uma metodologia rigorosa para assegurar que a SHS fosse uma medida válida e confiável de felicidade subjetiva para a população portuguesa adulta. Ao validar a escala nesse amplo grupo etário, o estudo forneceu evidências de que a SHS possui qualidades psicométricas sólidas, capazes de capturar a essência da felicidade subjetiva em diferentes estágios da vida adulta. Essa consistência sugere que a percepção de felicidade, apesar de influenciada por fatores externos e internos, pode ser medida de forma confiável com a SHS em uma ampla gama de idades.

A validação da SHS por Pais-Ribeiro (2012) tem várias implicações importantes. Primeiramente, ela reforça a utilidade da escala para pesquisadores e profissionais em Portugal e potencialmente em contextos culturais similares, permitindo estudos comparativos sobre felicidade subjetiva em diferentes populações. Além disso, ao confirmar a aplicabilidade da SHS numa ampla faixa etária, o estudo abre portas para pesquisas futuras que possam explorar como a felicidade subjetiva se altera com o envelhecimento, assim como os fatores que contribuem para essas mudanças.

O trabalho de Pais-Ribeiro (2012) amplia significativamente o entendimento da felicidade subjetiva na população adulta, fornecendo uma base sólida para a aplicação da SHS em Portugal. Ao estabelecer a validade da escala numa faixa etária tão ampla, o estudo não apenas reforça a confiabilidade da SHS como ferramenta de medição, mas também encoraja a sua utilização em pesquisas futuras e na prática para promover o bem-estar e a felicidade em todas as fases da vida adulta.

4 REGRAS DE REDAÇÃO DOS ITENS

4.1 REGRAS DE REDAÇÃO DOS ITENS

Com base na obra de Hill & Hill (2002), "A Construção de um Questionário" podem-se extrair princípios essenciais sobre a redação de itens em questionários que são aplicáveis à criação da Escala de Felicidade Subjetiva (SHS). A essência destes princípios passa pela Clareza e Simplicidade, Especificidade, Neutralidade, Adaptação ao Público-alvo e outros. A SHS utiliza perguntas fechadas com uma escala Likert, permitindo quantificar as percepções de felicidade de forma eficaz. Esta abordagem facilita a análise dos dados e contribui para a confiabilidade e validade da escala.

Tabela 6: Regras de redação dos itens

Regras	Cumpre	Não cumpre	Comentários/ Sugestões
Formulação das frases. Usa frases declarativas/interrogativas	1,2	3,4	3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Defina em que medida concorda com esta afirmação (escala igual ao original) 4. Algumas pessoas são geralmente infelizes. Defina em que medida concorda com esta afirmação (escala igual ao original)
Evita calão	1,2,3,4		
É concreto	1,2,3,4		
Tom coloquial	1,2,3,4		
Evita dupla negativa	1,2,3	4	4. Algumas pessoas são geralmente infelizes. Defina em que medida concorda com esta afirmação (escala igual ao original)
Não infantiliza	1,2,3,4		
Evita o uso de voz ativa e voz passiva	1,2,3,4		
Evita itens múltiplos	1,2,3,4		
Não usa a persuasão	1,2,3,4		
Evita itens que solicitem respostas socialmente desejáveis	1,2,3,4		

Fonte: própria

4.2 ANÁLISE CRÍTICA

Na formulação dos itens da Escala Subjetiva da Felicidade, os autores optaram por elaborar um questionário simples, rápido e de fácil compreensão. Cada item segue os 3 C's: perguntas claras, concretas e concisas. Além disso, os itens são neutros e desenhados para evitar influenciar as respostas dos sujeitos, não contendo informação persuasiva. Os autores evitaram também itens que pudessem induzir respostas socialmente desejáveis, utilizando palavras de fácil compreensão, evitando o uso de gíria ou calão, duplas negativas, perguntas múltiplas e a repetição de perguntas. Estas precauções estão presentes em todas as questões do questionário para torná-lo o mais apelativo possível aos inquiridos (Hill & Hill, 2002).

5 OPÇÕES DE RESPOSTA

5.1 OPÇÕES DE RESPOSTA

Baseando-se nas orientações de Hill & Hill (2002) e Moreira (2004), a construção de um questionário e a escolha das opções de resposta devem ser cuidadosamente consideradas para maximizar a validade e a confiabilidade do instrumento, ao mesmo tempo em que se minimizam

possíveis vieses e limitações.

Tabela 7 Opções de resposta

Opções de Resposta	Interpretação
Tipos de Escala de Medida	Ordinal <> É uma escala de medida ordinal, pois compreende um conjunto ordenado de categorias, que estão distribuídas de menor para maior intensidade de felicidade percebida.
Estrutura da Escala de Medida	Tipo Likert <> É uma escala tipo Likert, pois os sujeitos são apresentados com uma afirmação sobre a sua felicidade e respondem de acordo com o seu nível de concordância através das opções de respostas oferecidas.
Respostas Abertas ou Fechadas	Fechadas <> Optamos por respostas fechadas para facilitar a análise quantitativa e permitir uma comparação padronizada entre os participantes sobre a percepção da sua felicidade.
Respostas Gerais ou de Alfaiate	Gerais <> As respostas são gerais para que pudéssemos obter respostas simples e de forma a que fosse mais fácil interpretar e comparar entre diferentes grupos demográficos.
Formato das Opções	Intensidade <> As opções de respostas são dadas segundo uma escala de intensidade que vai do menor para uma maior intensidade (1 → 2 → 3 → 4 → 5), indicando os níveis de felicidade subjetiva.
Número de Opções Oferecidas	5 <> Cada pergunta ou afirmação corresponde a 5 respostas possíveis, o que permite aos respondentes classificar precisamente o seu nível de felicidade.

Fonte: própria

5.1.1 Análise Crítica

A tabela para a Escala Subjetiva da Felicidade foi desenhada de modo a captar eficazmente a percepção de felicidade usando métodos quantitativos claros e estruturados. De verificar que utilizar uma escala ordinal é prático para ranking, mas não mostra a distância exata entre os níveis de felicidade, o que pode limitar análises mais detalhadas. A escala tipo Likert facilitam a resposta e interpretação, embora possa induzir a viés de concordância. Respostas fechadas simplificam a análise e comparação, mas podem restringir a expressão de nuances emocionais. A escala de intensidade de 1 a 5 permite classificar facilmente a felicidade, mas cinco opções podem ser insuficientes para captar a complexidade das experiências de felicidade. Cinco opções equilibram simplicidade e detalhe, mas limitam a captura de nuances extremas ou sutis. Em resumo, a tabela estruturada para a Escala Subjetiva da Felicidade oferece um método padronizado e acessível para medir a felicidade, com considerações claras sobre a viabilidade e limitações.

6 REGRAS DE CONSTRUÇÃO DAS INSTRUÇÕES

6.1 REGRAS DE CONSTRUÇÃO DAS INSTRUÇÕES

Os autores Hill & Hill (2002) destacam a importância crucial de fornecer instruções claras e adequadas aos respondentes. As instruções devem ser dadas sempre que houver uma mudança na forma das perguntas, como a transição de perguntas fechadas para abertas. Além disso, é essencial indicar

claramente quando as respostas múltiplas são permitidas ou quando apenas uma única resposta é esperada, e como os respondentes devem marcar as suas respostas (por exemplo, usando X, V, ou circulando a resposta escolhida).

Tabela 8: Regras de construção das instruções

Instruções	Foi Adotado	Não Foi Adotado	Sugestões
Objetivo do questionário	X		"Este questionário visa avaliar o seu nível de felicidade nas últimas semanas."
Apelo à sinceridade	X		"Ser-lhe-ão apresentadas perguntas sobre a sua vida e sentimentos. Pedimos que seja sincero nas suas respostas, pois não existem respostas certas ou erradas."
Sublinhar a importância de responder	X		"A sua participação neste estudo é extremamente valiosa."
Pedido para leitura atenta	X		"Por favor, leia cuidadosamente cada questão antes de responder."
Como responder	X		"Selecione a opção que melhor reflete a sua experiência ou sentimento."
Como modificar/corrigir respostas	X		"Se precisar alterar uma resposta, simplesmente selecione a nova opção desejada."
Enquadramento temporal/contextual	X		"Considere os eventos recentes e como eles afetaram a sua felicidade ao responder."
Pedido para verificar se não ficaram perguntas por responder	X		"Antes de finalizar, por favor verifique se todas as questões foram respondidas."
Agradecimento	X		"Agradecemos imensamente a sua colaboração neste estudo."

Fonte: própria

6.1.1 Análise crítica

A análise da implementação da Escala Subjetiva da Felicidade revela tanto pontos fortes como áreas que requerem melhorias no sentido de otimizar a recolha de dados e a experiência dos inquiridos. Parece, portanto, importante, mencionar alguns pontos fortes como é o caso do Objetivo Claro e Apelo à Sinceridade, o Enquadramento Temporal/Contextual, a Verificação de Perguntas Respondidas e o Agradecimento pela Participação. No que diz respeito a áreas a melhorar parece-nos importante mencionar:

- Sublinhar a Importância de Responder: O item que sublinha a importância da resposta não foi adotado, o que pode resultar em menor envolvimento ou percepção da importância do estudo por parte dos participantes.
- Pedido de Leitura Atenta: Não instruir explicitamente os participantes para lerem as perguntas com atenção pode levar a mal-entendidos ou respostas inapropriadas.
- Instruções Claras sobre Como Responder: A falta de instruções claras sobre como

responder pode confundir os participantes, especialmente num formato de questionário digital, onde as opções de interação podem não ser imediatamente óbvias para todos.

Embora a Escala Subjetiva da Felicidade tenha sido bem estruturada em vários aspetos, a adição de instruções detalhadas sobre a importância de responder, como ler atentamente e responder corretamente poderia significativamente melhorar a usabilidade e a eficácia da escala. Essas melhorias não só facilitariam uma melhor recolha de dados como também melhorariam a experiência do participante, levando a resultados mais confiáveis e úteis.

7 DISPOSIÇÃO GRÁFICA – LAYOUT

7.1 LAYOUT

O layout é a disposição gráfica do questionário e é uma parte fundamental, pois refere-se à forma como as questões, instruções e elementos visuais são organizados e apresentados no questionário, e desempenha um papel crucial na colheita de dados precisos e fiáveis (Dillman, Smyth, & Christian, 2014).

Um layout bem estruturado e organizado ajuda os participantes a entenderem claramente as perguntas e instruções. Uma disposição lógica e intuitiva das questões torna mais fácil para os inquiridos navegarem pelo questionário e responderem adequadamente. Isso minimiza a possibilidade de mal-entendidos e erros de interpretação (Schaeffer, Presser, & Jobe, 2017).

Figura 1_ Google forms

Avaliação da Felicidade Subjetiva

Este questionário é destinado a avaliar o nível de felicidade subjetiva dos participantes. Por favor, reserve alguns minutos para responder às perguntas abaixo, refletindo sobre suas experiências e sentimentos recentes. Sua participação é voluntária e todas as respostas serão tratadas com confidencialidade.

1736@ufp.edu.pt [Mudar de conta](#)

✉ Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Em geral, eu me considero: *

- Muito menos feliz do que a maioria das pessoas
- Menos feliz do que a maioria das pessoas
- Mais ou menos igualmente feliz quanto a maioria das pessoas
- Mais feliz do que a maioria das pessoas
- Muito mais feliz do que a maioria das pessoas

Fonte: Google forms

Quando um questionário é bem projetado e visualmente atraente, pode influenciar positivamente na participação dos indivíduos, pois quando os inquiridos encontram um questionário de aparência profissional, eles são mais propensos a se envolverem e dedicarem tempo para

responderem com precisão (Dillman et al., 2014).

Tabela 9: Layout

Aspecto do Layout	Sim	Não
Boa apresentação	X	
Disposição lógica e coerente	X	
Grelhas		X
Quadrados ou círculos para assinalar as respostas	X	
Linhas ou retângulos a separar os itens	X	
Densidade de apresentação gráfica		X
Facilidade de preenchimento	X	
Organização dos itens	X	
Legibilidade do questionário: tipo e tamanho de letra	X	
Legibilidade do questionário: tipos especiais		X
Organização lógica do questionário	X	
Esforço mental elevado		X
Envolve conhecimentos que possam não dominar		X
Refere-se a temas sensíveis	X	
Grau de complexidade vai aumentando		X

Fonte: própria

7.1.1 Análise Crítica

A Escala Subjectiva da Felicidade apresenta uma série de características no seu design que se destacam positivamente. Entre os pontos fortes, salienta-se a boa apresentação e disposição lógica, essenciais para que os inquiridos não se sintam sobrecarregados e possam navegar pelo questionário de forma intuitiva. A utilização de quadrados ou círculos para marcar as respostas e a separação clara entre os itens contribuem significativamente para minimizar erros e confusões, facilitando assim o processo de resposta. Além disso, a legibilidade e a organização cuidadosa dos itens são pontos cruciais. A utilização de um tipo e tamanho de letra adequados, juntamente com uma disposição lógica dos conteúdos, garante que o questionário seja acessível a todos os participantes, independentemente das suas capacidades visuais ou cognitivas. A simplicidade e clareza no design do questionário também reduzem o esforço mental necessário, tornando o preenchimento mais fácil e menos cansativo.

8 EXTENSÃO DO QUESTIONÁRIO

8.1 EXTENSÃO DO QUESTIONÁRIO

A extensão do questionário é um aspecto importante a ser considerado ao projetar uma pesquisa. A decisão sobre o tamanho ideal do questionário depende de vários fatores, incluindo os objetivos da pesquisa, o público-alvo, o tempo disponível dos participantes e a complexidade do tema em estudo.

É essencial ter clareza sobre os objetivos da pesquisa e as informações necessárias para alcançá-los. Como sugerido por Dillman, Smith e Christian (2014), o questionário deve abordar de forma eficaz



os principais tópicos e variáveis de interesse, evitando perguntas desnecessárias. Um questionário muito curto pode não recolher informações suficientes, enquanto um questionário muito longo pode levar à fadiga do inquirido.

Segundo Fowler Jr. (2013), é recomendado manter o questionário o mais conciso possível, priorizando as questões mais relevantes e de maior impacto. Avaliar o tempo necessário para responder ao questionário, também é crucial. Conforme Krosnick e Presser (2010), se ele for muito longo, isso pode desencorajar a participação ou levar a respostas apressadas e menos precisas. Se possível, é adequado fornecer uma estimativa de tempo para a conclusão do questionário aos participantes, para que eles possam se programar adequadamente.

Outro fator importante é que questões complexas exigem mais tempo e atenção dos inquiridos. Se o tema da pesquisa exigir respostas detalhadas, deve considerar-se dividir o questionário em etapas, permitindo que os participantes respondam ao longo do tempo. Isso pode reduzir a fadiga e melhorar a qualidade das respostas.

Concluindo, a extensão do questionário deve ser cuidadosamente considerada para garantir a recolha de dados relevantes e de qualidade. Um questionário conciso e bem estruturado é mais propenso a obter uma maior taxa de resposta. Ao encontrar um equilíbrio entre a extensão necessária e a praticidade para os participantes, é possível obter informações valiosas para a pesquisa.

8.2 ANÁLISE CRÍTICA

A extensão do questionário em estudo é limitada de forma a assegurar a motivação dos nossos participantes. De uma forma geral, quanto maior for o questionário, maior será a probabilidade de ser cansativo de se responder, mas, apesar disso, maior é o grau de confiança sobre o questionário. Um questionário mais pequeno fornecerá menos informação mas com um layout atraente, atrai uma maior possibilidade de os indivíduos se tornarem respondentes (Hill & Hill, 1998).

9 QUALIDADES PSICOMÉTRICAS

9.1 ESTUDO PSICOMÉTRICO

No que diz respeito a dados psicométricos da Escala Subjetiva da Felicidade, pareceu-nos importante comentar brevemente os principais pontos sobre a fidelidade, validade e sensibilidade da escala:

Fidelidade da Escala (Alfa de Cronbach): Os valores do alfa de Cronbach variaram de 0,79 a 0,94, com uma média de 0,86, indicando uma consistência interna robusta. A correlação item-total corrigida variou de 0,44 a 0,66, demonstrando que os itens estão consistentemente interligados na medição do constructo de felicidade. Estes resultados sugerem que a escala é confiável ao longo do tempo e em diferentes aplicações. No entanto, valores muito altos podem indicar redundância entre os

itens (Pais-Ribeiro, 2012).

Validade da Escala (Análise Fatorial Confirmatória): A AFC, realizada utilizando o software Rstudio, confirmou a estrutura unidimensional da SHS, consistente em diversos contextos e populações. A validade de construto é robusta, indicando que a escala mede eficazmente o construto de felicidade subjetiva conforme teorizado. No entanto, as análises devem ser complementadas com validade de conteúdo e validade de critério para uma avaliação mais completa (Pais-Ribeiro, 2012).

Sensibilidade da Escala: Não há informações específicas sobre estudos que avaliem diretamente a sensibilidade da SHS para detectar mudanças na felicidade subjetiva ao longo do tempo. A capacidade de detectar mudanças é crucial em contextos clínicos ou longitudinais para avaliar a eficácia de intervenções ou mudanças na vida dos indivíduos (Pais-Ribeiro, 2012).

Tabela 10: Qualidades Psicométricas - Fidelidade, Validade, Sensibilidade

Qualidades Psicométricas	Foi Adotado	Omisso	Interpretação → Análise Crítica
Fidelidade Teste-Reteste	X		Este questionário foi aplicado em dois momentos distintos, inicialmente e após 3 meses, para verificar a estabilidade da percepção de felicidade ao longo do tempo.
Formas Alternativas		X	Não aplicável/Omisso
Consciência Interna	X		A escala inclui análise da consciência interna, demonstrando a homogeneidade dos itens com um Alfa de Cronbach de 0.87, indicando boa confiabilidade.
Duas Metades (Split-half)		X	Não aplicável/Omisso
Fidelidade do Colaborador		X	Não aplicável/Omisso
Validade do Conceito		X	Não aplicável/Omisso
Validade Convergente	X		A validade convergente foi explorada comparando esta escala com outros testes que medem o mesmo construto, resultando em uma correlação positiva que suporta a validade da escala.
Validade Discriminante		X	Não aplicável/Omisso
Correlação Item-Total		X	Não aplicável/Omisso
Capacidade para distinguir grupos		X	Não aplicável/Omisso
Capacidade para distinguir efeitos na intervenção		X	Não aplicável/Omisso
Normalidade	X		A escala reflete que experiências de vida negativas ou insatisfatórias podem naturalmente levar a níveis mais elevados de infelicidade, indicando uma normalidade na distribuição dos resultados.

Fonte: própria

10 QUALIDADES CLINIMÉTRICAS

10.1 QUALIDADES CLINIMÉTRICAS

As qualidades clinimétricas de uma ferramenta como a Escala Subjetiva da Felicidade abrangem a sua utilidade, eficácia e relevância em contextos clínicos, particularmente no que diz respeito à avaliação e monitorização de intervenções que visam melhorar o bem-estar psicológico. Estas qualidades clinimétricas ajudam a determinar a adequação da Escala Subjetiva da Felicidade para uso clínico, a sua capacidade de informar sobre o progresso do paciente e a eficácia das intervenções, bem como a sua aplicabilidade geral em contextos terapêuticos.

Tabela 11: Qualidades Clinimétricas

Qualidades Clinimétricas	Foi Adotado	Omisso	Interpretação → Análise Crítica
Sobrecarga (Burden)	X		A sobrecarga é mínima, pois a escala foi desenhada para ser breve e de fácil preenchimento, respeitando o tempo e energia dos participantes.
Interpretabilidade	X		A escala permite atribuir significados qualitativos ou quantificar os níveis de felicidade, facilitando a interpretação de como eventos de vida influenciam a felicidade dos indivíduos.
Aceitabilidade	X		O questionário foi bem recebido pelos participantes, considerado de fácil entendimento e sem provocar desconforto, o que aumenta sua aceitabilidade em estudos sobre felicidade.
Apropriabilidade	X		A escala é apropriada para avaliar a felicidade em diversos contextos, incluindo estudos académicos e clínicos, assegurando que é benéfica e pertinente para os propósitos do estudo.
Adequabilidade	X		Os itens são adequados para que os indivíduos possam refletir eficazmente sobre a sua própria felicidade, facilitando decisões informadas em contextos de pesquisa e intervenção.
Responsividade	X		A escala é sensível a mudanças na felicidade, capaz de captar variações significativas em resposta a eventos de vida ou intervenções, o que é essencial para estudos longitudinais ou de eficácia terapêutica.
Utilidade	X		Projetada para uso independente e auto-administrado, esta escala é prática e aplicável em contextos educacionais e clínicos, oferecendo insights valiosos sobre o bem-estar subjetivo dos estudantes universitários.

Fonte: própria

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Escala de Felicidade Subjetiva (SHS), desenvolvida por Sonja Lyubomirsky e Heidi S. Lepper em 1999, representa um marco significativo na mensuração da felicidade subjetiva. Com sua aplicação abrangente, a SHS tem demonstrado robustez e adaptabilidade em diferentes contextos culturais e demográficos, destacando-se como uma ferramenta psicométrica confiável na avaliação da felicidade.

Através das validações realizadas em Portugal, a SHS confirmou a sua relevância e



aplicabilidade, mantendo as suas propriedades psicométricas em uma ampla faixa etária. Isso sublinha a universalidade da escala e a sua capacidade de capturar nuances importantes da experiência de felicidade subjetiva, independentemente das variáveis culturais ou etárias.

A SHS não apenas serve como uma medida de felicidade, mas também como uma ferramenta para promover intervenções e práticas que visam melhorar o bem-estar subjetivo. As qualidades clinimétricas e psicométricas da escala asseguram a sua adequação para uso tanto em contextos acadêmicos quanto clínicos, oferecendo insights valiosos para a elaboração de políticas de saúde mental e programas educacionais focados no bem-estar.

Finalmente, a extensão do questionário, a clareza das instruções, e o layout geral são aspectos críticos que influenciam a eficácia da escala em estudos práticos. Ajustes nestas áreas podem melhorar significativamente a experiência do respondente e a qualidade dos dados recolhidos, maximizando assim o impacto e a relevância dos estudos sobre felicidade subjetiva.

Em conclusão, a SHS continua a ser uma ferramenta valiosa no campo da psicologia positiva, facilitando a compreensão de como a felicidade é percebida e vivenciada pelos indivíduos em diferentes estágios da vida e contextos sociais. Com adaptações contínuas e críticas construtivas, a escala pode expandir ainda mais a sua aplicabilidade e precisão, reforçando o seu papel como um instrumento central na avaliação e promoção da felicidade humana.



REFERÊNCIAS

Blanke, E. S., Riediger, M., & Brose, A. (2018). Pathways to happiness are multidirectional: Association between state mindfulness and everyday affective experience. *Emotion*, 18, 202–211.

Chopik, W. J., & O'Brien, E. (2017). Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself. *Health Psychology*, 36, 21–30.

Couto, Nuno; Antunes, Raul; Monteiro, Diogo; Vitorino, Anabela; Moutão, João; Marinho, Daniel; Cid, Luis. Validation of subjective happiness scale (shs) and physical activity influence on happiness the portuguese elderly, *revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13, 2, 261-266, 2018.

De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Boldrini, F., Ragni, B., Pepe, A., & Maldonado Briegas, J. J. (2019). Subjective happiness and compassion are enough to increase teachers' work engagement? *Frontiers in Psychology, Organizational Psychology*, 10, 2268. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02268>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Shigehiro, O. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychologist*, 58, 87–104.

Felsman, P., Verduyn, P., Ayduk, O., & Kross, E. (2017). Being present: Focusing on the present predicts improvements in life satisfaction but not happiness. *Emotion*, 17, 1047–1051.

Freire, T., Teixeira, A., & Vilas Boas, D. (2022). Escala de felicidade subjetiva: Validação para adolescentes portuguesas [Subjective happiness scale: Validation for portuguese adolescents]. *Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(1), 203-215. <https://doi.org/10.15309/22psd230120>

Fuochi, G., Veneziani, C. A., & Voci, A. (2018). Differences in the way to conceive happiness relate to different reactions to negative events. *Journal of Individual Differences*, 39, 27–38.

Gross-Manos, D., & Ben-Arieh, A. (2017). How subjective well-being is associated with material deprivation and social exclusion on Israeli 12-year-olds. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87, 274–290.

Hoffman, J., Gander, F., & Ruch, W. (2018). Exploring differences in well-being across occupation type and skill. *Translational Issues in Psychological Science*, 4, 290–303.

Kaufman, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., & Pekrun, R. (2018). Do positive illusions of control foster happiness? *Emotion*, September 20. No pagination specified.

Liao, K Y-H, & Weng, C-Y. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 65, 383–393.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.



<https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>

Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (8ª ed.). ReportNumber.

McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion*, 18, 755–764.

Oerlemans, W. G. M., & Bakker, A. B. (2018). Motivating job characteristics and happiness at work: A multilevel perspective. *Journal of Applied Psychology*, 103, 1230–1241.

Phillips, J., De Freitas, J., Mott, C., Gruber, J., & Knobe, J. (2017). True happiness: The role of morality in the folk concept of happiness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 165–181.

Piff, P. K., & Moskowitz, J. P. (2018). Wealth, poverty, and happiness: Social class is differentially associated with positive emotions. *Emotion*, 18, 902–905.

Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146, 1448–1459.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Warr, P. (2018). Self-employment, personal values, and varieties of happiness-unhappiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23, 388–401.

Weber, S., & Hagmayer, Y. (2018). Thinking about the Joneses? Decreasing rumination about social comparison increases well