

Gratitude Questionnaire - Brasil (GQ-6 - Brasil)

Abaixo você verá uma série de afirmativas. Por favor, leia atentamente cada uma e avalie o quanto você concorda com elas. Para cada frase, você tem a opção de marcar de "1" a "7". Quanto mais você concordar com a afirmação, mais próximo do "7" deve marcar; quanto menos você concordar, mais próximo do "1". Não existem respostas certas ou erradas. É importante que as suas respostas sejam sinceras. Por favor, responda a todos os itens.

	Discordo fortemente 1	Discordo 2	Discordo levemente 3	Neutro 4	Concordo levemente 5	Concordo 6	Concordo fortemente 7
1. Eu tenho muito a que agradecer na vida.	1	2	3	4	5	6	7
2. Se eu tivesse que listar tudo a que sou grato na vida, essa lista seria muito longa.	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando eu olho para o mundo, eu não vejo muito a que ser grato.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu sou grato a uma grande quantidade de pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Conforme vou ficando mais velho, eu vou ficando mais capaz de apreciar as pessoas, eventos e situações que fizeram parte da minha história de vida.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu demoro muito até me sentir grato a alguma coisa ou a alguém.	1	2	3	4	5	6	7

Cálculo da Média de Gratidão

1º inverter pontuações dos itens 3 e 6;

2º calcular média aritmética dos itens.