

Escala Sobre o Optimismo (Barros, 1998)

Este questionário interroga sobre algumas atitudes da pessoa face ao mundo. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

Faça um círculo em volta do numero que melhor corresponde à sua situação, conforme esta chave:

1= totalmente em desacordo (absolutamente não)

2 = bastante em desacordo (não)

3 = nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)

4 = totalmente de acordo (absolutamente sim)

5 = totalmente de acordo (absolutamente sim)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Encaro o futuro com optimismo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tenho esperança de conseguir o que realmente desejo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Faço projetos para o futuro e penso que os realizarei | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Em geral considero-me uma pessoa optimista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |