

Escala Sobre a Esperança (Barros, 2003)

Este questionário interroga sobre algumas atitudes da pessoa face ao futuro. 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 = bastante de acordo (sim)

5 = totalmente de acordo (absolutamente sim)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Considero-me uma pessoa cheia de esperança | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Não desanimo facilmente às adversidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Luto para atingir os meus objectivos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Sou optimista mesmo no meio das dificuldades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sei que tenho competência para conseguir o que quero na vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Penso que o futuro será melhor que o passado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |