

Tradução e validação portuguesa do revised life orientation test (LOT-R)

Portuguese Translation and Validation of the Revised Life Orientation Test (LOT-R)

Recibido: septiembre 26 de 2007 | Revisado: marzo 6 de 2008 | Aceptado: mayo 10 de 2008

CARLOS ANTÓNIO LARANJEIRA* Escola Superior de Saúde Jean Piaget, Portugal

ABSTRACT

In this work we describe the adaptation for the European Portuguese language of the Revised Life Orientation Test (LOT-R), which allows the evaluation of Dispositional Optimism as a steady characteristic. After having been translated both ways with the support and help of experts in the area, LOT-R was applied to a sample of university students (N= 790), and the respective internal consistency, construct validation and concurrent validity were properly assessed. The detected psychometric properties substantiate the quality of such a tool. Factorial analysis shows that the structure of a factor is the most suitable similarly to the factorial structure found in the source model. The positive correlation between LOT-R and the Instrumental and Expressive Social Support Scale (IESSS) confirms the hypothesis about the criterion validity.

Key words authors

Psychometrics, Well-Being, Optimism, Scale, Evaluation.

Key words plus

Psychometrics, Sociométricas Scales, Self Concept.

RESUMO

No presente trabalho é descrita a adaptação para a língua portuguesa do *Revised Life Orientation Test* (LOT-R), que permite a avaliação do Otimismo Disposicional como característica estável. Após ter sido traduzido e retrovertido, com a ajuda de peritos, o LOT-R foi administrado a uma amostra de estudantes universitários (N= 790), e foi avaliada a consistência interna, a validade de construto e a validade concorrente. As propriedades psicométricas encontradas atestam a qualidade do instrumento. A análise fatorial mostra que a estrutura de um fator é a mais ajustada, à semelhança da estrutura fatorial encontrada no modelo original. A correlação positiva entre o LOT-R e o *Instrumental and Expressive Social Support Scale* (IESSS) confirma a hipótese relativa à validade de critério.

Palavras chaves

Psicometria, bem-estar, otimismo, escalas, avaliação.

Palabras claves o descriptores

Psicometria, escalas sociométricas, autoimagem.

* ISEIT-Piaget, Estrada Alto do Gaió- Galifonge, 3515-776 Lordosa -Viseu - Portugal. Correo electrónico: carloslaranjeira@hotmail.com

Introdução

No ano de 1948 a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social e não apenas a ausência de doença, colocando em causa o modelo biomédico vigente até a essa altura (Martínez, Carreras & Haro, 2000).

A partir do Relatório Lalonde em 1974, a saúde foi finalmente reconhecida como um estado distinto da doença, que possibilitou abordagens diferentes destes contextos, isto é, os dois estados estariam colocados em extremos opostos de um contínuo hipotético, onde as pessoas se podiam posicionar.

Nesta nova relação Saúde – Doença, está implícita uma perspectiva de desenvolvimento, sugerindo a possibilidade de uma intervenção ao nível dos indivíduos e das comunidades, na direção da saúde. Assim, os indivíduos que não estavam doentes passam a ser alvo de uma atenção especial, fato que não se verifica até à Segunda Revolução de Saúde (Bienert, Herrero & Rabadán, 2003).

Uns anos mais tarde a carta de Otawa em 1986 surge com um novo conceito de desenvolvimento de saúde, designado Promoção de Saúde, que é definido como o processo de capacitar as pessoas para aumentarem o controle sobre a sua saúde e para a melhorar (Ribeiro, 1996); logo, está implícito que a saúde se pode desenvolver ao longo do ciclo de vida. O curso da vida dos humanos encontra-se ligado a uma conjuntura bio-psico-sócio-cultural, onde os fatores pessoais, físicos, educacionais, sócio-culturais, históricos, ecológicos, tecnológicos e espaço/temporais desempenham um papel preponderante na condução das vivências de cada personalidade em devir.

No cotidiano, os indivíduos são confrontados com inúmeras situações problema que os obrigam a tomadas de posição crítica e à realização de opções mais ou menos conscientes ou apoiadas, efetuadas em função das suas aptidões, gostos e desejos, que vão determinar o rumo das suas vidas e a construção do seu bem-estar.

Em Psicologia, o estudo do poder positivo para promover e manter o bem-estar tem ocupado o

tempo de muitos investigadores, destacando-se: a obra de Peale (1956) *The power of positive thinking*; o teste de Scheier e Carver (1985) o Life Orientation Test (LOT) e sua posterior reavaliação por Scheier, Carver e Bridges (1994) surgindo o LOT-R.

No domínio da saúde, os indivíduos que têm uma visão favorável da vida estão em vantagem em relação àqueles que esperam o aparecimento de acontecimentos negativos; os primeiros são capazes de fazer face ao estresse e à doença, de realizar esforços para evitar problemas, enquanto que os segundos não. Os estudos têm mostrado a influência positiva do otimismo disposicional nos processos adaptativos suscitados pela doença (Sultan & Bureau, 1999).

O otimismo tem sido definido como uma inclinação para esperar de modo favorável acontecimentos de vida positivos relacionados com o bem-estar psicológico, social e físico. Devido a esta relação entre otimismo e bem-estar, os estudos neste domínio proliferaram a partir da década de 80, enquadrados no modelo comportamental de Auto-Regulação, muitos foram os que utilizaram uma medida unidimensional de *otimismo disposicional*¹, isto é, o LOT (Scheier & Carver, 1985). Este instrumento apresentava 12 itens dos quais 8 avaliavam o otimismo, e quatro eram distratores; a nota mínima era de 0 e a máxima de 32.

Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig e Vickers (1992) foram os primeiros a mostrarem a existência de dois fatores no LOT, apresentando o otimismo e o pessimismo como construtos distintos que se correlacionam de forma diferente com outros instrumentos. De acordo com os autores, o otimismo reflete antecipação de acontecimentos positivos e deverá estar associado predominantemente com a extroversão e estados emocionais positivos. Por

1 Segundo Scheier e Carver (1985), entende-se por otimismo pessoal (*disposicional*) uma expectativa generalizada de um resultado positivo mais diretamente referente à pessoa, ao seu comportamento ou saúde. Se essa expectativa positiva diz respeito essencialmente a questões específicas ou ao ambiente social ou ecológico, está em causa um otimismo social (*situacional*). Estas duas classes ou expressões de otimismo são comumente avaliadas de forma individual.

outro lado, o pessimismo pode ser visto como a disposição para esperar acontecimentos negativos, pelo que constitui um prenúncio de neuroticismo ou de estados emocionais negativos (afetividade negativa).

Numa pesquisa, realizada com indivíduos de meia-idade e longevos revelou através de uma análise fatorial, que o LOT apresenta igualmente os dois fatores separados; e ainda, que são indicadores de experiência de estresse e não estresse, revelando-se o otimismo como um prospectivo preditor de saúde psicológica e física, após um ano passado (Robinson-Whelen, Kim, MacCallum & Kiecolt-Glaser, 1997). Pelo facto de terem optado pelo estudo separado dos dois construtos, os autores puderam observar os efeitos do otimismo como um resultado de um pensamento otimista ou de evitar um pensamento pessimista, ou a combinação dos dois. Esta dinâmica cognitiva pode constituir um contributo pertinente para uma melhor compreensão dos indivíduos na prática psicológica.

Ao utilizarem o LOT, Scheier e Carver (1985) preferiram considerar que o seu instrumento era uma medida unidimensional, sugerindo dois fatores que provavelmente refletiriam as diferenças entre os itens e não no seu conteúdo. Mais tarde, Scheier, Carver e Bridges (1994) executaram uma revisão da escala original por considerarem que esta não satisfazia os pressupostos teóricos originais. A versão reformulada, o *Revised Life Orientation Test* (LOT-R), incluiu 10 itens em que 4 se mantiveram como distratores e 6 avaliadores do otimismo. Dos itens originais mantiveram-se 4: dos outros um foi retirado e outro foi reformulado.

Neste contexto é objetivo deste estudo adaptar para a língua portuguesa o *Revised Life Orientation Test* (LOT-R). Justifica-se a adaptação desta escala para a língua portuguesa, pelo fato de apresentar qualidades específicas permitindo avaliar o otimismo disposicional como característica estável, por ser uma versão curta de fácil aplicação em ambiente clínico e não clínico e por poder ser utilizada na avaliação de adolescentes e adultos.

Metodologia

A validade de um instrumento demonstra até que ponto um instrumento ou indicador empírico mede o que deveria medir. Para a adaptação transcultural do LOT-R adotou-se metodologia visando testar suas propriedades de medida e equivalência no novo contexto cultural.

Para procedermos à validação cultural do LOT-R para português foi feita a tradução do instrumento, de acordo com o sugerido por De Figueiredo e Lemkau (1980) e mais tarde por Hill e Hill (2002), o conhecido método de tradução e retroversão. Sumariamente o processo envolveu, a tradução do questionário para português executada, por um psicólogo e por um professor de inglês bilingue obtendo-se a versão 1. As duas versões, original e 1, foram enviadas via e-mail para uma portuguesa bilingue residente no Reino Unido obtendo-se a versão 2 do LOT-R. Foi realizada a retrotradução, ou método inverso, da versão 2 para inglês por outro psicólogo bilingue.

Foi feita validação consensual (Fortin, 1999) por quatro especialistas em avaliação psicológica fluentes na língua inglesa, que avaliaram e compararam as diversas versões, quanto à equivalência semântica, idiomática e conceitual do conteúdo dos itens. Nos casos onde não houve consenso nas sugestões, optou-se pelo maior número de acordos entre os juízes. Obteve-se a versão definitiva.

Com o objetivo de proceder à adaptação das instruções e de continuar o refinamento da tradução, foi feito um pré-teste a 2 grupos de 12 estudantes universitários, que não revelaram dificuldade na compreensão do conteúdo dos enunciados.

Foi avaliada a confiabilidade, a validade de critério e a validade de construto (Polit & Hungler, 1995; Streiner & Norman, 2003). A confiabilidade corresponde ao grau de congruência com o qual mede o atributo. Assim, analisou-se a consistência interna através da correlação do item com o total da escala a que teoricamente pertence e do valor do *alfa* de Cronbach. De acordo com Murphy e Davidshofer (1998) considera-se que os valores para o *alfa* de Cronbach, que mede a variância devida à heterogeneidade, devem situar-se acima

de 0.70. A validade de critério foi executada avaliando a correlação do LOT-R com outra medida de avaliação psicológica (IESSS – Instrumental and Expressive Social Support Scale), ou seja, validade convergente. É esperada uma correlação positiva entre o otimismo e o suporte social, segundo Nunnally e Bernstein (1994) considera-se satisfatória uma correlação de Pearson (r) igual ou superior a 0.40. A validade de construto foi feita através de análise fatorial exploratória de componentes principais com rotação ortogonal varimax (Polit & Hungler, 1995; Streiner & Norman, 2003). Esta análise serve como um bom argumento de validade estrutural, indicador de que o item mede o construto da escala a que pertence e não outro, uma vez que uma boa validade do item mostrará que a correlação do mesmo com a escala a que pertence é substancialmente mais elevada do que a correlação do item com a escala a que não pertence (Streiner & Norman, 2003).

Instrumentos

Os sujeitos completaram um questionário que incluía a obtenção de informação demográfica (e.g., idade, género, estado civil) e as duas escalas, abaixo descritas.

- a) *O Revised Life Orientation Test* (Scheier, Carver & Bridges, 1994), é constituído por 10 itens, dos quais 6 itens são indicadores de otimismo (itens 1, 3, 4, 7, 9 e 10), três vão numa direção positiva e três numa negativa. Os itens 3, 7 e 9 são reversos e quatro itens (2, 5, 6 e 8) não são cotados na versão revista, funcionando como distratores. Trata-se de uma escala de tipo *Likert* em que os indivíduos são convidados a manifestar a extensão do acordo com as questões a partir de 5 posições (0= discordo bastante; 1= discordo; 2= neutro; 3= concordo e 4= concordo bastante). A nota mínima é de 0 e a máxima de 24. Uma análise da consistência interna mostrou *alfa* de *Cronbach* de .78. A análise fatorial efetuada revelou um só fator que explicava 48.1% do total da variância.
- b) A IESSS (Instrumental and Expressive Social Support Scale – Ensel & Woefel, 1986) ava-

lia a percepção de apoio social instrumental e expressivo do indivíduo. Os itens fazem a cobertura de uma variedade de assuntos, incluindo os problemas financeiros, solicitações em função do tempo e esforço, presença ou sorte de companhia adequada, comunicação, dependência, família e problemas familiares cotidianos. Consiste numa escala de tipo *Likert*, em que cada item se classifica em cinco categorias diferentes (1= muito ou a maior parte do tempo; 2= ocasionalmente; 3= algumas vezes; 4= raramente; e 5= nunca); vai no sentido de que quanto maior for o *score* obtido, melhor ou mais eficaz será o apoio social instrumental e expressivo demonstrado pelo indivíduo. São conhecidos estudos de validação deste instrumento para português (Paixão & Oliveira, 1996). Os itens são apresentados com uma breve introdução estimulando o indivíduo a rever os últimos seis meses da sua vida e a identificar a frequência com que foi incomodado pelos problemas apresentados. Apresenta uma nota global mínima de 28 e máxima de 140.

Amostra e coleta de dados

Antes do início da coleta de dados, o projeto de pesquisa foi aprovado pelos Órgãos de Direção e Gestão de uma Escola do Ensino Superior Privado e Cooperativo do Distrito de Viseu, Portugal.

O LOT-R e a IESSS foram aplicados a uma amostra (N) inicial de 802 estudantes universitários, oriundos da referida Escola, entre Novembro de 2005 e Janeiro de 2006.

Aos indivíduos que aceitaram participar na pesquisa solicitou-se a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Foram proporcionadas as condições para que cada elemento respondesse com a ajuda necessária do investigador ou de outro colaborador, com o objetivo de esclarecer quaisquer dúvidas que pudessem ocorrer. A sua administração foi feita no contexto da sala de aula, cada sujeito demorou entre 15 a 25 minutos a responder aos instrumentos. Para controlar possíveis contaminações nas respostas dos participantes de uns questionários para outros,

a ordem de preenchimento dos questionários foi balanceada.

Critérios de seleção: Foram excluídos todos os indivíduos que recusassem participar no estudo. Assumiu-se ainda como critério que os enunciados deveriam estar respondidos na totalidade. Utilizando os critérios definidos foram excluídos 12 indivíduos por não cumprirem os critérios referidos, ficando a amostra final composta por 790 respondentes.

Resultados

Características da amostra estudada

Assim, o estudo foi realizado com 790 estudantes universitários seleccionados aleatoriamente, sendo a idade mínima de 17 e a máxima de 47 anos, com média de 23,41 anos e desvio padrão de 9,57 anos. É maioritariamente, 60,76%, constituída por elementos do sexo feminino. Relativamente ao estado civil, 89,11% são solteiros, 6,84% casados, 2,41% divorciados e 0,63 % viúvos.

Estudo da confiabilidade

No que diz respeito à consistência interna os resultados revelaram um coeficiente *alfa* de Cronbach (0.71) para o total do LOT-R, sendo portanto um dado abonatório da adequada homogeneidade do

questionário de avaliação de otimismo. As médias (M), desvios-padrão (DP) e correlações item – nota global quando esta inclui e exclui o item em avaliação, são apresentados na Tabela 1.

De acordo com Vaz Serra (1994) quando a nota global contém o próprio item, a correlação é inflacionada; logo, as correlações mais relevantes são aquelas que dizem respeito à correlação do item com a nota global quando esta não contém esse item específico.

Ao observarmos as correlações obtidas entre cada item e a nota global do questionário, quando esta contém o próprio item e quando este é excluído, verificamos que estas variam entre 0.65 e 0.70, no primeiro caso, e 0.40 e 0.50, no último. Refira-se ainda que todos os itens apresentaram correlações positivas e significativas com o total da escala.

Ao observar o otimismo demonstrado em função da variável sexo, verificou-se que na amostra (N= 790) o grupo Homens (N= 310, M= 15.27, DP= 3.75) e o grupo das Mulheres (N= 480, M= 13.45, DP= 3.78) não se revelaram equivalentes na sua distribuição, situação demonstrada pelo teste T de student ($t= 4.48$, $p= 0.001$), revelando uma tendência para os indivíduos do sexo masculino se apresentarem mais otimistas do que os do sexo feminino.

Validação de construto

No sentido de conhecer as dimensões subjacentes, a validade de construto foi determinada através

TABELA 1

Médias, desvios-padrão, correlações item-total quando o item é incluído e excluído

Item	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	R item-total	R item-total (s/item)
1- Em situações difíceis espero sempre o melhor.				
3- Se alguma coisa de errado tiver de acontecer comigo, acontecerá com certeza.	2.38	0.86	0.65*	0.40*
4- Sou sempre otimista relativamente ao futuro.	2.45	0.78	0.68*	0.44*
7- Quase nunca espero que as coisas corram a meu favor.	2.51	1.22	0.69*	0.49*
9- Raramente espero que as coisas boas me aconteçam	2.32	1.30	0.67*	0.46*
10- No conjunto, espero que me aconteçam mais coisas boas do que más.	2.28	0.94	0.70*	0.50*
	2.89	1.12	0.66*	0.46*

* $p < 0.001$.

Fonte: Elaboração própria.

da análise fatorial de componentes principais, seguida de uma rotação ortogonal de tipo *varimax* (Fortin, 1999; Polit & Hungler, 1995). Utilizando o critério para a retenção dos fatores com valores mínimos de 0.40, verificou-se uma identidade conceitual correspondente à classificação original (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Obtivemos um fator (Quadro 2) explicando um total de 45.87% da variância explicada. Os itens 9, 4, 7, 10, 3 e 1 saturam entre 0.58 e 0.70 no FATOR 1 o qual faz referência à possível contribuição de uma disposição otimista para a construção do bem-estar (físico, psicológico e social) de uma personalidade. Ao longo da vida, os indivíduos otimistas tendem a apresentar expectativas positivas relativamente ao seu futuro. Numa adversidade estes indivíduos não desmoralizam e tendem a utilizar estratégias de *coping* focadas na resolução do problema.

Todos os itens ficaram representados no fator, o que sugere uma dimensão autêntica sem suspeita de outra, à semelhança da estrutura fatorial encontrada no modelo original.

Validação de critério concorrente

Como critério de validação concorrente, utilizou-se o IESSS, que revelou boa consistência interna com um valor *alfa* de Cronbach de 0.84, para o total da escala. Relativamente à correlação entre o LOT-R e a IESSS, tal como o esperado emergiu uma correlação positiva significativa ($r=0.48$, $p<0.001$), capaz de indiciar que os indivíduos mais otimistas são aqueles que apresentam maior

suporte social. Como se pode observar pelos dados, verificam-se valores de uma correlação moderada entre os dois conceitos em análise. Estes resultados evidenciam algum grau de convergência/divergência entre conceitos teoricamente equivalentes/divergentes.

Discussão

A interpretação dos resultados deve ir no sentido de que quanto maior a pontuação, maior o otimismo disposicional apresentado pelo indivíduo.

Através de uma análise dos itens, foram mantidas as questões originais, pelo que o indicador de otimismo disposicional na versão portuguesa, se assemelha em termos de propriedades psicométricas com a escala original. Neste estudo, o valor do *alfa* de Cronbach revelado atesta a confiabilidade da escala e é comparável ao encontrado pelos autores originais, cujos valores respectivos foram (0.71 e 0.78)

Considerando que o *t-student* revelou que os Homens parecem ser mais otimistas do que as Mulheres dever-se-á ter em consideração as médias obtidas, na população portuguesa, para cada sexo: (Homens – $M=15.27$, $DP=3.75$ e Mulheres – $M=13.45$, $DP=3.78$). Foram encontrados dois estudos, um português (Barros, 1998) e um norte-americano (Schweizer & Schneider, 1997), que equacionam da mesma forma as diferenças entre gêneros, explicando esta tendência através da idiosincrasia individual. Outros estudiosos

TABELA 2
Estrutura Unifatorial do LOT-R

Item	Descrição	Dimensão	Pesos fatoriais
9	Raramente espero que as coisas boas me aconteçam.	Otimismo*	0.70
4	Sou sempre otimista relativamente ao futuro.		0.68
7	Quase nunca espero que as coisas corram a meu favor.		0.69
10	No conjunto, espero que me aconteçam mais coisas boas do que más.		0.67
3	Se alguma coisa de errado tiver de acontecer comigo, acontecerá com certeza.		0.66
1	Em situações difíceis espero sempre o melhor.		0.58

*Fator 1: OTIMISMO (45.87% do total da variância explicada).

Fonte: Elaboração própria.

como (Martin & Kirkcaldy, 1998) vão mais longe atribuindo estas diferenças à maior taxa de incidência de sintomas neuróticos e depressivos nas mulheres.

A extracção de variâncias entre 40% e 50% reflete uma estrutura de fator do impacto substancial de escalas de auto-resposta (Snyder et al., 1996). O total da variância (45.87%) obtida na versão portuguesa do LOT-R considerando um fator único (fator 1 – Otimismo) está dentro do intervalo, logo dever-se-ão considerar importantes as informações recolhidas pelo questionário.

Peterson (2000), dissertando sobre o otimismo, que considera uma das variáveis mais importantes do futuro, refere que mais importante do que evitar o pessimismo, é educar-(se) para o otimismo, pois os resultados serão mais eficientes e duradouros.

Uma das vantagens deste questionário é que ele possibilita que o indivíduo se observe a si próprio em termos de otimismo disposicional e não como é visto por estranhos, permitindo que cada pessoa possa expressar o que sente. Saliente-se ainda que, para além de apresentar características psicométricas satisfatórias, a sua administração é fácil e rápida.

Recentemente foi tomado conhecimento de uma adaptação portuguesa do LOT-R numa população com esclerose múltipla em estados iniciais da doença, efectuada por Pais Ribeiro e Pedro (2006), os quais encontraram valores de consistência interna e validade de construto semelhantes aos apresentados na presente pesquisa.

O *alfa* de Cronbach (0.71) encontrado pode ser utilizado em contextos de investigação, mas não em domínios de tomada de decisão na prática psicológica (Nunnally & Bernstein, 1994). Seria de todo interesse que outros estudos se realizassem neste domínio das emoções positivas, e que num futuro próximo se esclarecesse por um lado o problema da unidimensionalidade ou bidimensionalidade deste questionário; por outro, a questão do otimismo enquanto variável traço e/ou estado, e por último, as diferenças entre otimismo e pessimismo, já que os estudos não são conclusivos.

O LOT-R para a população portuguesa constituído por 10 itens, em que só 6 contam para o

indicador de otimismo disposicional, pode dar um contributo viável para o encontro de instrumentos psicológicos capazes de avaliar otimismo na prática psicológica, auxiliando as dinâmicas de promoção da saúde. A vasta bibliografia que se lhe refere e a sua utilização nos mais diversos campos da investigação, são disso inegável testemunho e confirmação.

Conclusão

Os resultados obtidos permitem considerar a adaptação portuguesa do LOT-R possuidora de características psicométricas satisfatórias na mensuração do otimismo disposicional.

Referências

- Barros, L. (1996). Contribuição do estudo das significações sobre saúde e doença para as intervenções em psicologia pediátrica. *Análise Psicológica*, 2-3(XVI), 215-230.
- Bienert, M. F., Herrero, M. G. & Rabadán, R. (2003). La promoción de la salud en el ámbito hospitalario. In *La promoción de la salud una perspectiva pedagógica* (pp. 9-21). Valência: Nau Libres.
- De Figueiredo, J. M. & Lemkau, P. V. (1980). *Psychiatric interviewing across cultures: Same problems and prospects*. *Social Psychiatry*, 15, 117-121.
- Ensel, W. & Woefel, M. (1986). Measuring the Instrumental and Expressive Functions of Social Support. In N. Lin, A. Dean & W. M. Ensel (Eds.), *Social Support, life events, and depression* (pp. 129-152). Harcourt Brace: Jovanovich Publisher, Academic Press Inc.
- Fortin M. F. (1999). *O Processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Hill, M. & Hill, A. (2002). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Sílabo.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K. & Vickers, R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.

- Martin, T. & Kirkcaldy, B. (1998). Gender differences on the EPQ-R and attitudes to work. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 1-5.
- Martínez, A. G., Carreras, J. S. & Halo, A. E. (2000). *Educación para la salud: la apuesta en la calidad de vida*. Madrid: Arán.
- Murphy, K. & Davidshofer, C. (1998). *Psychological testing: Principles and applications* (4th ed.). New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.
- Nunnally, J. & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pais Ribeiro, J. & Pedro, L. (2006). Contribuição para a análise psicométrica e estrutural da escala revista de avaliação do optimismo (escala de orientação para a vida – revista) em doentes com esclerose múltipla. In I. Leal, J. Ribeiro & S. Jesus (Eds.), *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia: Saúde, Bem-estar e Qualidade de Vida* (pp. 133-139). Lisboa: ISPA Edições.
- Paixão, R. & Oliveira, R. A. (1996). Escala Instrumental e Expressiva do Suporte Social (Instrumental and Expressive Social Support Scale). *Psychologica*, 16, 83-99.
- Peale, S. (1956). *The power of ositive thinking*. New York: Prentice Hall.
- Peterson, N. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Polit D. F. & Hungler B. P. (1995). *Fundamentos de pesquisa em enfermagem* (3^a ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Ribeiro, J. P. (1996). Saúde e Desenvolvimento. *Análise Psicológica*, 2-3(XIV), 177-190.
- Robinson-Whelen, S., Kim C., MacCallum R. C. & Kiecolt-Glaser, K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345-1353.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schweizer, K. & Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy for a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 317-325.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders T. F., Babyak, M. A. & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335.
- Streiner D. L. & Norman G. R. (2003). *Health measurement scale. A practical guide to their development and use* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- Sultan, S. & Bureau, B. (1999). Quel optimisme en psychologie de la santé? *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 49(1), 43-50.
- Vaz Serra, A. (1994). *IACLIDE, Inventário de Avaliação Clínica de Depressão*. Coimbra: Edição Psiquiatria Clínica