



Teste de Orientação de Vida (TOV-R)
Life Orientation Test - Revised (LOT-R)

Autoria | Authorship

Carver & Scheier (2001, 2003)
Scheier et al. (1994)

Tradução | Translation

José Cruz & A. Rui Gomes
2007
rgomes@psi.uminho.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group
www.ardh.pt
Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 17/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| -- | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| X | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

Date of this version: 17/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- | | |
|----|--|
| -- | Originally developed this instrument |
| X | Translated this instrument from an original version of other authors |

Índice

| | |
|---|----|
| Versão em PORTUGUÊS | 3 |
| Utilização do instrumento | 4 |
| Referências | 5 |
| Descrição | 6 |
| Cotação dos itens e das dimensões | 8 |
| Condições de aplicação | 9 |
| LOT-R | 10 |

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Carver, C. S., & Scheier, M. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- (*) Carver, C. S., & Scheier, M. (2003). Optimism. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75-89). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-005>
- Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (2007). *Teste de Orientação de Vida (TOV-R / LOT-R)* [Life Orientation Test – Revised (LOT-R)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (*) Gomes, A. R., & Marques, B. (2013). Life skills in educational contexts: Testing the effects of an intervention programme. *Educational Studies*, 39(2), 156-166. <https://doi.org/10.1080/03055698.2012.689813> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/24180>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- (*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

Este instrumento foi traduzido e adaptado por Cruz e Gomes (2007) a partir dos trabalhos originais de Carver e Scheier (2003) e Scheier, Carver e Bridges (1994), existindo dados sobre as boas propriedades psicométricas na adaptação portuguesa (ver Gomes & Marques, 2013). A escala tem por objetivo avaliar as diferenças pessoais ao nível geral em termos do otimismo e pessimismo. Neste sentido, metade dos itens da escala são formulados de um modo positivo enquanto a outra metade é formulada de um modo negativo. São também acrescentados quatro itens não relacionados com a dimensão original a avaliar (“otimismo”), destinando-se a “desviar” a atenção da pessoa acerca do fator em análise, uma vez que tal como referem os autores (Carver & Scheier, 2003) os itens são facilmente apreensíveis, podendo induzir respostas de “desejabilidade social”.

Neste sentido, o instrumento compreende uma única escala, num total de 6 itens, respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (A = *Discordo bastante*; E = *Concordo bastante*), a que se juntam os quatro itens não relacionados com a dimensão original da escala. Para a cotação dos valores finais, pode ser usada a seguinte escala:

Resposta A = 1

Resposta B = 2

Resposta C = 3

Resposta D = 4

Resposta E = 5

O cálculo do valor final é efetuado do seguinte modo: (a) considerar apenas os seis itens correspondentes à escala (excluir itens 2, 5, 6 e 8); (b) inverter a pontuação obtida nos itens formulados pela “negativa” (itens 3, 7 e 9); e (c) somar o valor total obtido nos seis itens da escala, obtendo-se assim o resultado global final. Assim sendo, valores mais elevados significam um maior otimismo por parte das pessoas.

No caso de existir interesse em obter uma medida separada de otimismo e “recusa” do pessimismo, efetuam-se os cálculos separadamente: otimismo (itens 1, 4, 10) e recusa de pessimismo (3, 7, 9). Neste último caso, para se obter

uma medida contrária ao pessimismo, mantém-se a inversão sugerida para calcular o otimismo geral, de modo a que valores superiores signifiquem menor tendência para o pessimismo.

Dimensão geral

1. **Otimismo:** expectativa generalizada de obter bons resultados na vida, marcada pela convicção de poderem ocorrer mais coisas boas do que más, em situações atuais ou futuras.

Dimensões específicas

1. **Tendência para o otimismo:** expectativa generalizada de obter bons resultados na vida.
2. **Recusa do pessimismo:** recusa da expectativa generalizada de obter maus resultados na vida.

| Cotação dos itens e das dimensões |

| Subescalas | Itens |
|--|--|
| <u>Cotação global</u> | |
| 1. Otimismo (6 itens) | 1, 3*, 4, 7*, 9*, 10 Total = 6 – 30 |
| <u>Cotação por subescalas</u> | |
| 2. Tendência para o otimismo (3 itens) | 1, 4, 10 Total = 3 – 15 |
| 3. Recusa do pessimismo (3 itens) | 3*, 7*, 9* Total = 3 – 15 |
| | Total = 10 itens |

(*) Itens de cotação invertida.

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar a satisfação com a vida”) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **5 a 10 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| LOT-R |

Por favor, procure ser o mais rigoroso e objetivo possível nas respostas às afirmações que lhe são colocadas abaixo. Tente não deixar que a resposta a uma das afirmações influencie a sua resposta na seguinte.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”. Procure responder de acordo com o seu caso pessoal, e não do modo como a “maioria” das pessoas responderia.

| | Discordo muito | Discordo um pouco | Não concordo nem discordo | Concordo um pouco | Concordo muito |
|--|----------------|-------------------|---------------------------|-------------------|----------------|
| 1. Em alturas e momentos de incerteza, eu geralmente espero o melhor | A | B | C | D | E |
| 2. Para mim, é fácil relaxar | A | B | C | D | E |
| 3. Se qualquer coisa me puder correr mal, vai ser mesmo assim | A | B | C | D | E |
| 4. Sou sempre otimista em relação ao meu futuro | A | B | C | D | E |
| 5. Gosto imenso dos meus amigos | A | B | C | D | E |
| 6. Para mim, é importante manter-me ocupado(a) | A | B | C | D | E |
| 7. Raramente espero que as coisas me corram da maneira que eu quero | A | B | C | D | E |
| 8. Não fico aborrecido(a) muito facilmente | A | B | C | D | E |
| 9. Raramente espero que me aconteçam coisas boas | A | B | C | D | E |
| 10. Em geral, espero que me aconteçam mais coisas boas do que más | A | B | C | D | E |