

LOT-R (prilagođeno)

Test životne orijentacije (LOT) razvijen je za procjenu individualnih razlika u generaliziranom optimizmu u odnosu na pesimizam.

Budite što iskreniji i precizniji. Pokušajte ne dopustiti da vaš odgovor na jednu izjavu utječe na vaše odgovore na druge izjave. Nema točnih ili netočnih odgovora. Odgovorite prema vlastitim osjećajima, a ne kako mislite da bi "većina ljudi" odgovorila.

A = U potpunosti se slažem

B = Slažem se malo

C = Niti se slažem niti se ne slažem

D = Ne slažem se

E = U potpunosti se ne slažem

1. U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje.
2. (Lako mi je opustiti se.)
3. Ako nešto može poći po zlu za mene, poći će.
4. Uvijek sam optimističan u pogledu svoje budućnosti.
5. (Često uživam u svojim prijateljima.)
6. (Važno mi je da sam uposlen.)
7. Rijetko očekujem da će stvari ići na moj način.
8. (Ne uzrujavam se tako lako.)
9. Rijetko računam da će mi se dobre stvari dogoditi.
10. Sve u svemu, očekujem da će mi se dogoditi više dobrih nego loših stvari.

Ocjenjivanje

Za stavke 1,4,10 A=5 bodova, B=4 boda, C=3 boda, D=2 boda, E=1 bod;

Točke 3, 7 i 9 su obrnute (ili odvojeno bodovane za mjerenje pesimizma u odnosu na optimizam). A=1 bod, B=2 boda, C=3 boda, D=4 boda, E=5 bodova

Točke 2, 5, 6 i 8 ne moraju se bodovati. Bodovanje nema maksimalni referentni marker. Nema standarda optimizma. Međutim, maksimalni rezultat koji možete dobiti je 30.