

Gyvenimo orientacijos (LOT-R) testas (adaptuotas)

Gyvenimo orientacijos testas (angl. *Life Orientation Test*, LOT) buvo sukurtas siekiant įvertinti individualius bendrojo optimizmo ir pesimizmo skirtumus.

Būkite kuo sąžiningesni ir tikslesni. Stenkitės, kad jūsų atsakymas į vieną teiginį neturėtų įtakos jūsų atsakymams į kitus teiginius. Nėra „teisingų“ ar „neteisingų“ atsakymų. Atsakykite vadovaudamiesi savo jausmais, o ne taip, kaip, jūsų manymu, atsakytų „dauguma žmonių“.

A = Visiškai sutinku

B = Iš dalies sutinku

C = Nei sutinku, nei nesutinku

D = Iš dalies nesutinku

E = Visiškai nesutinku

1. Neaiškiais laikais paprastai tikiuosi geriausio.
- [2. Man lengva atsipalaiduoti.]
3. Jei man gali nutikti kažkas negero, tai nutiks.
4. Visada optimistiškai žiūriu į savo ateitį.
- [5. Labai džiaugiuosi savo draugais.]
- [6. Man svarbu būti užimtam.]
7. Beveik niekada nesitikiu, kad dalykai klostysis taip, kaip man norisi.
- [8. Nenusimenu pernelyg lengvai.]
9. Retai tikiuosi, kad man nutiks gerų dalykų.
10. Apskritai tikiuosi, kad man nutiks daugiau gerų dalykų nei blogų.

Vertinimas:

1, 4, 10 punktai A=5 balai, B=4 balai, C=3 balai, D=2 balai, E=1 balas

3, 7 ir 9 punktai vertinami atvirkščiai (vertinami atskirai, siekiant įvertinti pesimizmą lyginant su optimizmu) A=1 balas, B=2 balai, C=3 balai, D=4 balai, E=5 balai

2, 5, 6 ir 8 punktai nevertinami

Vertinimas balais neturi maksimalaus etaloninio rodiklio. Optimizmo standartas nėra nustatytas. Tačiau maksimalus galimas balas yra 30.