

TEST OPTIMISMU

(LOT-R: Revised Life Orientation Test)

INSTRUKCE: U následujících výroků uveďte, nakolik s nimi souhlasíte. Použijte při tom škálu:

|0| = silně nesouhlasím |1| = nesouhlasím |2| = neutrální |3| = souhlasím |4| = silně souhlasím

Budte upřímní a snažte se, aby odpovědi na jednu otázku neovlivňovaly vaše odpovědi na další. Neexistují správné nebo špatné odpovědi.

1. V nejistých časech obvykle očekávám to nejlepší.
2. Je pro mě snadné relaxovat.
3. Pokud se mi něco může pokazit, pokazí se to.
4. Ohledně své budoucnosti jsem vždy optimistický.
5. Opravdu si užívám své přátele.
6. Je pro mě důležité mít pořád co dělat.
7. Sotva kdy očekávám, že věci půjdou podle mého.
8. Nenechám se snadno naštvat.
9. Zřídka kdy počítám s tím, že se mi stane něco dobrého.
10. Obecně očekávám, že se mi stane více dobrých věcí než špatných.

VYHODNOCENÍ:

1. Nejprve změňte vaše hodnocení u položek 3, 7 a 9 na opačné (tedy 0→4; 1→3; 2→2; 3→1; 4→0).
2. Pro získání celkového skóre sečtete pouze položky č. 1, 3, 4, 7, 9 a 10 (zbylé položky č. 2, 5, 6 a 8 jsou jen doplňující a nezahrnují se do výsledného skóre).

Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí od 0 do 24. Vyšší skóre ukazuje vyšší míru optimismu, zatímco nižší skóre naznačuje vyšší míru pesimismu. Orientačně lze použít následující dělení:

- **Vysoké skóre** (nad 18 bodů): Jste velmi optimističtí a obvykle očekáváte, že se věci vyvinou pozitivně.
- **Střední skóre** (mezi 13–17 body): Váš postoj kombinuje prvky optimismu a pesimismu, jste na pomezí.
- **Nízké skóre** (pod 12 bodů): Máte sklony k pesimismu a obvykle čekáte spíše negativní vývoj událostí.

Zdroj: Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.