

## Τεστ Προσανατολισμού για την Ζωή LOT-R

.Γ Λυράκος, Δ Δαμίγος, Β Μαυρέας, Γ Κωστοπαναγιώτου, Γ Δημολιάτης

Life Orientation Test –R (MF Scheier, CS Carver, MW Bridges)

### Οδηγίες Συμπλήρωσης:

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις για τον εαυτό σας, σημειώνοντας πόσο συμφωνείτε (ή διαφωνείτε) με την χρήση της παρακάτω κλίμακας, ως εξής:

[0] = διαφωνώ απόλυτα

[1] = διαφωνώ

[2] = ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ

[3] = συμφωνώ

[4] = συμφωνώ απόλυτα

Παρακαλώ, να είστε όσο γίνεται πιο ειλικρινείς και προσπαθήστε οι απαντήσεις σας σε μια ερώτηση να μην επηρεάσουν τις απαντήσεις σας σε άλλες ερωτήσεις.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Σε στιγμές αβεβαιότητας συνήθως περιμένω να μου συμβεί το καλύτερο.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | Μπορώ εύκολα να χαλαρώσω.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | Εάν κάτι μπορεί να μου πάει στραβά, θα πάει στραβά.                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | Είμαι πάντα αισιόδοξος για το μέλλον μου.                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | Μου αρέσει να κάνω παρέα με τους φίλους μου.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | Είναι σημαντικό για μένα να απασχολούμαι συνέχεια με κάτι.            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | Σχεδόν ποτέ δεν περιμένω τα πράγματα να πάνε όπως τα θέλω.            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | Δεν θυμώνω πολύ εύκολα.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | Σπάνια πιστεύω ότι θα μου συμβούν καλά πράγματα.                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Συνολικά περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά πράγματα παρά κακά. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Για να δείτε πόσο αισιόδοξοι είστε αρχικά αντιστρέψτε τις βαθμολογίες σας στις ερωτήσεις 3, 7, και 9 πριν βγάλετε το σκορ σας (0=4) (1=3) (2=2) (3=1) (4=0).

Στην συνέχεια προσθέστε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις 1, 3, 4, 7, 9 και 10.

Αν η βαθμολογία σας είναι πάνω από 16 θεωρήστε περισσότερο αισιόδοξα άτομα.

Αν συγκεντρώνετε βαθμολογία μικρότερη από το 16, όσο μικρότερη είναι αυτή τόσο πιο απαισιόδοξη είναι και η στάση που έχετε απέναντι στην ζωή.