

Life Orientation Test-Revised (LOT-R)

1. Op momenten van onzekerheid en twijfel, heb ik toch meestal de beste verwachtingen
- [2. Ik kan me gemakkelijk ontspannen]
3. Als er iets in mijn leven mis kan gaan, dan gaat het ook mis
4. Ik ben altijd optimistisch over mijn eigen toekomst
- [5. Ik beleef veel plezier aan mijn vrienden]
- [6. Het is belangrijk voor mij actief te blijven]
7. Ik verwacht eigenlijk nooit dat de dingen zullen lopen zoals ik graag zou willen dat ze lopen
- [8. Ik ben niet snel van mijn stuk te brengen]
9. Ik reken er meestal niet op dat mij iets goeds zal overkomen
10. Over het algemeen verwacht ik dat me meer goede dingen dan slechte dingen zullen overkomen

Antwoordcategorieën

Items worden beantwoord op een 5-punts Likert schaal van 0 (“helemaal mee oneens”) tot 4 (“helemaal mee eens”).

Scoring

De LOT-R meet dispositioneel optimisme aan de hand van 10 items, waarvan drie positief geformuleerde items (1, 4 en 10), drie negatief geformuleerde items (3, 7 en 9) en vier ‘filler’ items (2, 5, 6 en 8) die niet worden gebruikt bij het scoren van de vragenlijst. Voor het berekenen van de totaalscore dienen de drie negatief geformuleerde items eerst gehercodeerd te worden zodat hogere scores wijzen op een hoger niveau van optimisme. Scores op de zes items worden gesommeerd, waarbij eindscores kunnen variëren van 0 tot 24. Onderzoekers die geïnteresseerd zijn in mogelijke verschillen in het beantwoorden van positief en negatief geformuleerde items wordt geadviseerd de betreffende items afzonderlijk te scoren als subschalen voor optimisme en pessimisme.

Referenties

- 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.
- ten Klooster, P. M., Weekers, A. M., Eggelmeijer, F., van Woerkom, J. M., Drossaert, C. H. C., Taal, E., Baneke, J. J., & Rasker, J. J. (2010). Optimisme en/of pessimisme: factorstructuur van de Nederlandse Life Orientation Test-Revised. *Psychologie en Gezondheid*, 38, 89-100.