



## שאלון אופטימיות

### Scheier & Carver (1985) Life Orientation Test -LOT

אנא ציין באיזו מידה אתה מסכים עם כל אחד מהמשפטים הבאים, הקף בעיגול את התשובה המתאימה לך:

מסכים במידה רבה מאד 5	מסכים 4	נייטרלי 3	לא מסכים 2	לא מסכים במידה רבה מאד 1	
5	4	3	2	1	1. בתקופות של חוסר וודאות אני בדרך כלל מצפה לטוב ביותר.
5	4	3	2	1	2. אני רואה תמיד את הצד הטוב בדברים.
5	4	3	2	1	3. אני תמיד אופטימי ביחס לעתידי.
5	4	3	2	1	4. לרוב אינני מצפה שדברים יסתדרו לטובתי.
5	4	3	2	1	5. דברים אף פעם לא מסתדרים בצורה שאני רוצה בה.
5	4	3	2	1	6. כמעט ואינני בונה על כך שיקרו לי דברים טובים.

**מקרא:** שאלות 1-3 חיובי, 4-6 שלילי, ציון גבוה מצביע על אופטימיות גבוהה.

עוד פרטים:

Popper, M , Amit , K , Gal , R , Sinai , M , Lissak , A ., (2004) The capacity to lead : Major psychological differences between “leaders” and “non leaders” .  
*Military Psychology*, 16, 4 : 245-263.