

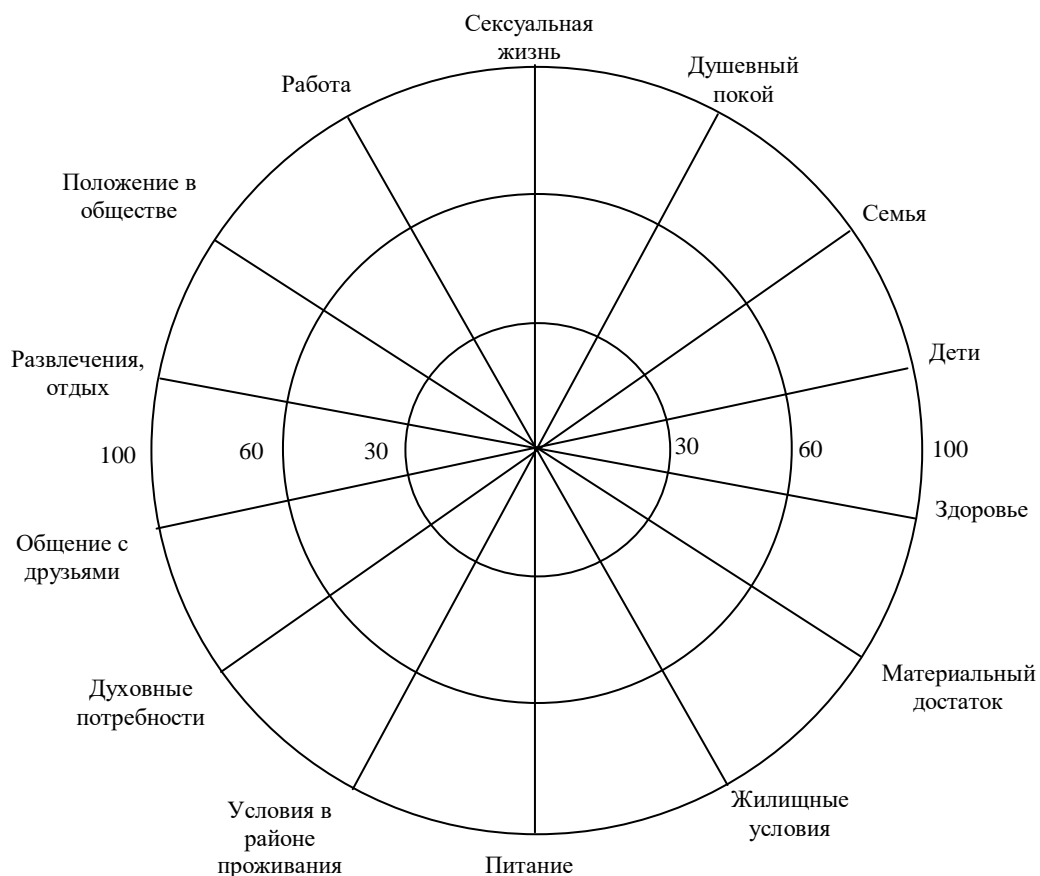
Интегративный тест «Роза качества жизни»

Интегративный тест самооценки качества жизни предложен доктором медицинских наук И.А. Гундаров (1995). Тест отражает общий уровень физического и психологического здоровья, позволяет провести самоанализ по удовлетворенности жизнью.

- Проведение теста обычно занимает около 10 минут.
- Для проведения теста необходим специальный бланк с изображением кругов, разделенных на сектора, на который и наносятся показатели (бланк находится ниже).

Инструкция: Посмотрите на схему.

- Круг разбит на 14 секторов, радиусы делятся на три равных отрезка: 30, 60 и 100 условных единиц.
- Каждому радиусу соответствует показатель качества жизни, например душевный покой, семья, дети, здоровье, материальный достаток и т.д.
- 100 единиц – максимальный уровень удовлетворённости соответствующим показателем. 0 – центр круга – минимальный уровень.
- На каждом из радиусов нужно поставить точку, соответствующей Вашей самооценке.
- Затем, соединив точки, Вы получите цветок. Очертания розы индивидуальны.



Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru