**Приложение 5**

### ТЕСТ ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

**Инструкция к тесту**  
  
Укажите, пожалуйста, в какой мере в согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:   
  
• 1 – полностью согласен;   
• 2 – согласен;   
• 3 – более или менее согласен;   
• 4 – затрудняюсь ответить;   
• 5 – более или менее не согласен;   
• 6 – не согласен;   
• 7 – полностью не согласен.

1. В последнее время я был в хорошем настроении.   
2. Моя работа давит на меня.   
3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.   
4. В последнее время я хорошо сплю.   
5. Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.   
6. Я часто чувствую себя одиноким.   
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.   
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.   
9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.   
10. Утром мне трудно вставать и работать.   
11. Я смотрю в будущее с оптимизмом.   
12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.   
13. Мне нравится моя повседневная деятельность.   
14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.   
15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.   
16. Я все больше ощущаю потребность в уединении.   
17. В последнее время я был очень рассеян.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

**Ключ к тесту**  
  
«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу) – № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.   
  
**Оценивание «прямых» пунктов**  
  
**Номер ответа испытуемого на пункт    1    2    3    4    5    6    7**  
Присваиваемый номеру балл                  1    2    3   4    5   6   7  
  
*Оценивание «обратных» пунктов*  
  
**Номер ответа испытуемого на пункт    1    2    3    4    5    6    7**  
Присваиваемый номеру балл                  7    6    5   4    3   2   1  
  
«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер) – № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.   
  
Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.   
  
**Обработка и интерпретация результатов теста**  
  
Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров:   
  
1.    Напряженность и чувствительность (2, 12, 16).   
2.    Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику (9, 14, 17).   
3.    Изменения настроения (1, 11).   
4.    Значимость социального окружения (3, 6, 8).   
5.    Самооценка здоровья (7, 15).   
6.    Степень удовлетворенности повседневной деятельностью (5, 10, 13).   
  
Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5, стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста.   
  
*Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки*  
  
**«Сырой» балл    Стены**      
25    1    52    4    77    7  
26    1    53    4    78    8  
27    1    54    4    79    8  
28    1    55    4    80    8  
29    1    56    5    81    8  
30    1    57    5    82    8  
31    1    58    5    83    8  
32    1    59    5    84    8  
33    1    60    5    85    8  
34    2    61    5    86    9  
35    2    62    5    87    9  
36    2    63    6    88    9  
37    2    64    6    89    9  
38    2    65    6    90    9  
39    2    66    6    91    9  
40    2    67    6    92    9  
41    3    68    6    93    10  
44    3    69    6    94    10  
45    3    70    6    95    10  
46    3    71    7    96    10  
47    3    72    7    97    10  
48    3    73    7    98    10  
49    4    74    7    99    10  
50    4    75    7    100  10  
51    4    76    7