**ДОРОГОЙ ДРУГ!**

Мы хотели бы знать, что ты думаешь о своей жизни. Подумай о том, как ты проводишь время день за днем, и обведи в кружок слова после каждого утверждения, которые указывают, насколько ты согласен или не согласен с каждым утверждением.

Например, если ты полностью согласен с утверждением: «Жизнь прекрасна», то ты обводишь эти слова по образцу:

|  |
| --- |
| Жизнь прекрасна  |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |

Нам важно знать, что ты действительно думаешь, поэтому, пожалуйста, отвечай на вопросы так, как ты действительно думаешь, а не так, как ты должен думать. Это не тест - нет правильных или неправильных ответов ☺

|  |
| --- |
| 1. Моя жизнь идёт вполне хорошо |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |
| 2. Моя жизнь – самое то |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |
| 3. Я бы многое хотел изменить в своей жизни |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |
| 4. Я бы хотел, чтобы моя жизнь была другой |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |
| 5. У меня хорошая жизнь |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |
| 6. В жизни у меня есть то, чего я хочу |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |
| 7. Моя жизнь лучше, чем у большинства детей |
| Полностью не согласен | Частично не согласен | Немного не согласен | Немного согласен | Частично согласен | Полностью согласен |

**Шкала удовлетворенности жизнью учеников(SLSS).**

В последнее десятилетие особенно сильно возрос интерес всех специалистов, работающих с детьми, к позитивному психологическому развитию детей и подростков. Поскольку в данном периоде закладываются основные компоненты и установки для дальнейшего благополучного и эффективного функционирования в жизни. Одним из важнейших показателей благополучия личности является субъективное благополучие.

Субъективное благополучие - это самооценка качества жизни, связанная с психологическим благополучием, успешностью и продуктивностью, так же является предиктором реакций на стрессовые события в жизни. Чем выше уровень субъективного благополучия, тем легче человек справляться с трудностями и стрессом. Было показано, что удовлетворенность жизнью детей была связана с образованием родителей (чем выше одно, тем выше другое), доходами и сплоченностью семьи. Низкая удовлетворенность была связана с насилием в семье и телесными наказаниями, стрессом у родителей и плохим надзором.

Для оценки феномена субъективного благополучия у детей и подростков Huebner E.S. с коллегами разработали шкалу субъективного благополучия детей от 7 до 11 лет. Краткую версию шкалы в России валидизировали Лето И.В. с коллегами. **Данная шкала подходит для скрининговой или экспресс диагностики субъективного благополучия детей 7-11 лет.** Опросник обладает хорошими психометрическими свойствами, включая адекватную внутреннюю согласованность. Для индивидуальной диагностики и более глубокого анализа психологического благополучия младших школьников рекомендуется использовать многомерную шкалу удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ), валидизированную Сычевым с коллегами.

**Подсчет баллов**

Перевести баллы по вопросам 3 и 4 (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Подсчитать общее количество баллов.

**Нормы**

7-33 баллов – низкий уровень удовлетворенностью своей жизнью. Такой ребенок видит себя несовершенными, нуждающимися в улучшении, непродуктивным, он неудовлетворен тем, что у него есть, имеет высокий уровень самообвинения, имеет низкий уровень доверия к окружающим.

От 34 баллов – вполне удовлетворен жизнью. Высокий уровень удовлетворенности характеризуется в позитивном отношении ребенка к себе и к миру, к разным аспектам собственной жизни и наличии разных по интенсивности и содержанию позитивных переживаний, радуется тому, что у него есть.