
ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
EMPIRICAL STUDIES

ДИАГНОСТИКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ПСИХОТЕРАПИИ: АПРОБАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ МЕТОДИКИ М. ФРИША

Е.И. РАССКАЗОВА*,
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,
e.i.rasskazova@gmail.com

Ю.Ю. НЕЯСКИНА**,
КамГУ имени Витуса Беринга,
Петропавловск-Камчатский, Россия,
neyaskinaju@yandex.ru

Для цитаты:

Рассказова Е.И., Неяскина Ю.Ю., Леонтьев Д.А., Ширяева О.С. Диагностика качества жизни в психотерапии: апробация русскоязычной версии методики М. Фриша // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 8—29. doi: 10.17759/cpp.2019270102

* *Рассказова Елена Игоревна*, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии, МГУ имени М.В. Ломоносова; ведущий научный сотрудник международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

** *Неяскина Юлия Юрьевна*, кандидат психологических наук, доцент, декан психолого-педагогического факультета, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, Петропавловск-Камчатский, Россия, e-mail: neyaskinaju@yandex.ru

Д.А. ЛЕОНТЬЕВ*,**
НИУ ВШЭ, Москва, Россия
dleontiev@hse.ru

О.С. ШИРЯЕВА**,**
КамГУ имени Витуса Беринга, Петропавловск-Камчатский, Россия,
ola49@yandex.ru

В терапии качества жизни М. Фриша ключевые цели работы выстраиваются вокруг тех жизненных сфер человека, которые важны для него, но в которых он чувствует себя неудовлетворенным и нереализованным. Цель данной работы — апробация русскоязычной версии методики диагностики качества жизни М. Фриша. Исследование включало две выборки — студентов психологического факультета (N=91) и взрослых жителей Камчатского края (N=826). Надежность—согласованность методики составила 0,72 у студентов и 0,95 у взрослых, а общий показатель был связан с удовлетворенностью жизнью, субъективным счастьем, позитивным и низким уровнем негативных эмоций, вовлеченностью, осмысленностью жизни, ориентацией на будущее, удовлетворением базовых потребностей, в том числе в учебе, а также внутренней, идентифицированной и позитивной интроецированной учебной мотивацией. В разных выборках разные жизненные сферы выходят на первый план, детерминируя общую удовлетворенность, а «коррекция» показателя с учетом субъективной важности сфер способствует лучшему предсказанию удовлетворенности эмоциональным состоянием и общением, ориентации на будущее, отказа от фатализма, вовлеченности, а у студентов — внутренней учебной мотивации.

Ключевые слова: терапия качества жизни М. Фриша, качество жизни, удовлетворенность жизнью, методика диагностики качества жизни М. Фриша, апробация.

Развитие психологии здоровья и впоследствии позитивной психологии акцентировало внимание на таких задачах психотерапевтической практики, как улучшение качества жизни, психологическое благополучие, достижение или стремление к счастью. Пользуясь метафорой позитивной психологии [9], за исключением вниманием психологии к движению личности от «отрицательного» состояния

*** *Леонтьев Дмитрий Алексеевич*, доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия, e-mail: dleontiev@hse.ru

**** *Ширяева Ольга Сергеевна*, кандидат психологических наук, доцент, Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, Петропавловск-Камчатский, e-mail: ola49@yandex.ru

к «нулю», часто упускалась из виду не менее важная задача — улучшение позитивного состояния в дальнейшем. В этом контексте был предложен термин «позитивное здоровье» [22] и получили развитие новые направления психотерапии, в частности — терапия качества жизни М. Фриша [14]. Черпая методический арсенал преимущественно в классической когнитивной терапии и жизненном коучинге (*life coaching*), М. Фриш предлагает сделать источником и выстраивать ключевые цели работы вокруг тех жизненных сфер человека, которые важны для него, но в которых он чувствует себя неудовлетворенным и нереализованным. В этом контексте актуальным становится такой метод оценки качества жизни в разных сферах, который был бы востребован и мог бы использоваться в процессе самой психотерапии, позволяющий выделить важные для клиента сферы, наглядный и простой, дающий возможность «начать разговор» и совместно отслеживать происходящие изменения [15].

К сожалению, при том, что диагностических инструментов, оценивающих качество жизни, предложены тысячи, лишь малая толика из них отвечает этим психотерапевтическим задачам. В этой области «рука об руку» развиваются две разные линии рассмотрения проблемы качества жизни и благополучия как *результата субъективной оценки* человеком его жизни¹. Одна, берущая свое начало в медицине, делает акцент на дифференциации различных жизненных сфер [18; 23]; с этой точки зрения качество жизни и благополучие имеют «доменную» структуру, и важно уточнять об удовлетворенности чем или благополучии в чем идет речь. Другая линия рассуждений исходит из психологических теорий [11; 8] и указывает на важность именно интегративной оценки — общей удовлетворенности, эмоциональных переживаний, счастья и др., а также стоящих за ними убеждений и личностных ресурсов. Последователи этой линии склонны заменять вопрос удовлетворенность «чем» на вопрос «какая» и «для чего». Следует отметить, что на методическом уровне нередко это различие оказывается единственной границей, разделяющей оценку субъективного качества жизни и оценку психологического благополучия. Например, на оценку именно удовлетворенности напрямую направлены такие инструменты диагностики качества жизни [8], как опросник качества жизни ВОЗ (*WHOQOL*), опросник качества жизни и удовлетворенности *Q-Les-Q* Дж. Эндикотта, а также многие пункты одного из наиболее известных инструментов диагностики качества жизни *SF-36 (RAND-36)*.

¹ Другая, не менее важная ветвь дискуссии — о рассмотрении качества жизни через объективные или субъективные индикаторы — в данной работе не обсуждается [23].

Ключевые «претензии» практики к этим инструментам заключаются в том, что они могут не отражать значимых для человека сфер жизни [17; 25] и что они слишком сложны или непонятны для клиента [15]. Интересное решение первой проблемы предложено создателями так называемых индивидуализированных методов оценки качества жизни [17; 25]: предложить респонденту самому выбрать те сферы, которые важны для его благополучия, здоровья или счастья, а затем оценить их. Предполагается, что в тех случаях, когда список этих сфер может быть уникальным (например, при тяжелых заболеваниях), такая индивидуализированная оценка точнее стандартизованной, хотя доказать это эмпирически затруднительно.

Близкий подход, хотя и более стандартизованный и ориентированный на непосредственное применение в психотерапевтической практике, предложил сам М. Фриш [13; 14]: список сфер в его методике диагностики качества жизни (*Quality of Life Inventory, QOLI*) структурирован (16 жизненных сфер), но респонденты оценивают не только удовлетворенность каждой сферой, но и то, насколько она важна для них. Затем субъективная важность каждой сферы и удовлетворенность ею перемножаются. В результате как итоговый индекс, так и профиль удовлетворенности разными сферами оказываются скорректированы так, что пики профиля касаются важных сфер, а близкие к нулевым значения — неважных. Преимущества методики — в ее наглядности, удобстве для использования в психологическом консультировании и психотерапии (поскольку позволяют сразу определить мишени работы), а также в том, что нет риска неправильно выбрать жизненные сферы для оценки. Недостаток касается ее относительной громоздкости, по сравнению со скрининговыми шкалами удовлетворенности жизнью и благополучия.

Целью данной работы является апробация русскоязычной версии методики диагностики качества жизни М. Фриша. В исследованиях М. Фриша надежность—согласованность методики составила 0,79, ретестовая надежность подтверждена корреляцией результатов первого и повторного (через две недели) замеров ($r=0,73$). Общий показатель качества жизни был тесно связан с удовлетворенностью жизнью и слабо связан с социальной желательностью.

В данной работе выдвигались следующие **гипотезы**.

1. Методика диагностики качества жизни будет характеризоваться достаточной надежностью—согласованностью.

2. В подтверждение внешней валидности методики, индекс качества жизни будет связан с удовлетворенностью жизнью, позитивными эмоциями, субъективным счастьем, осмысленностью жизни, жизнестойкостью, а также удовлетворенностью базовых потребностей (в автономии, компетентности и связности), внутренней мотивацией.

3. В подтверждение важности дифференциации различных сфер, удовлетворенность отдельными сферами, оцененная по методике качества жизни и удовлетворенности (здоровьем, общением, активностью в свободное время), будет не связана с общим индексом качества жизни, но коррелировать с удовлетворенностью соответствующими сферами. У студентов качество жизни в сфере обучения, но не общее качество жизни, будет связано с успеваемостью.

4. В подтверждение важности учета субъективного значения каждой сферы, «взвешенная» оценка качества жизни, учитывающая не только удовлетворенность, но и субъективную важность каждой сферы, будет дополнительно предсказывать осмысленность жизни, жизнестойкость, удовлетворение базовых потребностей и учебную мотивацию, после статистического контроля средней удовлетворенности (не учитывающей субъективную важность каждой сферы).

Метод

Выборка. В исследовании участвовали 91 студент (13 мужчин, 14,3%) 1-го курса факультета психологии ВШЭ, в возрасте от 16 до 22 лет (средний возраст $18,39 \pm 0,90$ лет).

Вторую выборку составляют 826 человек (253 мужчины, 30,6%) в возрасте от 18 до 81 года (средний возраст $38,48 \pm 16,03$ лет), проживающих в Камчатском крае. При расчете надежности—согласованности выборка делилась на тех, кто младше и старше 35 лет (444 и 382 человека, соответственно, 53,8% и 46,2%).

Методики. Респонденты обеих выборок заполняли *методику диагностики качества жизни (QOLI, Frisch, 2007)*, в которой 16 жизненных сфер (здоровье, самооценка, цели и ценности, деньги, работа, игра, обучение, творчество, помощь другим, любовь, друзья, дети, родственники, дом, район, город) оцениваются по их субъективной важности (от 0 до 3 баллов) и удовлетворенности этой сферой (от —3 до 3 баллов). Для более точной оценки каждая сфера описывается для респондента подробнее, например: «ЗДОРОВЬЕ — хорошее физическое состояние, когда нет болезни, боли или нарушений физического функционирования». Далее по каждой сфере оценки важности и удовлетворенности перемножаются — иными словами, чем важнее сфера, тем выше будет как балл по неудовлетворенности, так и балл по удовлетворенности. Результаты диагностики могут быть отражены в виде профиля для дальнейшей консультационной или психотерапевтической работы, а могут суммироваться. Для данной работы был выполнен прямой и обратный перевод методики.

В выборке студентов дополнительно использовались следующие методики.

1. *Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера* (ШУДЖ [6]; [11]) и *Шкала субъективного счастья С. Любомирски* [6; 16] — скрининговые методики диагностики когнитивного компонента психологического благополучия (удовлетворенности жизнью) и субъективной оценки уровня счастья соответственно.

2. *Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта* (ШПАНА [5]; [24]) — наиболее распространенный в мире инструмент оценки позитивных и негативных эмоций, которая, согласно модели психологического благополучия Э. Динера, дополняет когнитивную оценку удовлетворенности [12].

3. *Тест смысложизненных ориентаций* (СЖО [2]) — состоит из 20 пар противоположных утверждений, направленных на оценку общего переживания осмысленности и содержательной наполненности своей жизни. В данном исследовании использовался только общий показатель по тесту.

4. *Сбалансированная шкала психологических потребностей* (ВМРН [20], в апробации Т.О. Гордеевой и О.А. Сычева [1]) — основана на положениях теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [10] о трех видах базовых потребностей — в автономии, компетентности и связности. Шкала оценивает общую удовлетворенность каждой из потребностей. Для оценки удовлетворенности каждой из базовых психологических потребностей в учебной деятельности применялся *опросник базовых потребностей в учебной деятельности* (ОБП-У).

5. *Индекс относительной автономии* [21] позволяет оценить структуру мотивации в отношении некоторой деятельности (в данном исследовании — учебной деятельности студентов) в соответствии с континуумом автономии, предложенным в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [10]. Студенты оценивали по шкале Лайкерта 24 продолжения утверждения: «В настоящее время я хожу на занятия в университете, потому что...». В методику входят 6 шкал: внутренняя мотивация, идентифицированная, интроецированная негативная и интроецированная позитивная, внешняя, амотивация.

Помимо этого, студенты оценивали свою успеваемость в прошлом семестре по шкале Лайкерта («скорее отлично», «отлично и хорошо», «скорее хорошо», «хорошо и удовлетворительно», «скорее удовлетворительно», «удовлетворительно и неудовлетворительно»), а также балл ЕГЭ по русскому языку, математике и биологии при поступлении.

В выборке взрослых часть респондентов (соответствующая исходной выборке по возрасту и полу) дополнительно заполняли следующие методики:

1. 765 человек (92,6%) заполняли краткую версию *опросника качества жизни и удовлетворенности* (Q-Les-Q-18 [7; 19]). В методику вошли четыре сферы опросника качества жизни и удовлетворенности Дж. Эндикот-

та, наиболее актуальные при применении в клинико-психологических исследованиях: удовлетворенность жизнью в сфере здоровья, эмоциональных переживаний, активности в свободное время и общения.

2. 237 человек (28,7%) заполняли *тест смысловых жизненных ориентаций*.

3. 357 человек (43,2%) заполняли *опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTRP [4; 26])*, направленный на оценку особенностей отношения человека к прошлому, настоящему и будущему и включающий пять шкал: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее.

4. 297 (36,0%) заполняли *тест жизнестойкости [3]*, основанный на модели С. Мадди и оценивающий систему личностных убеждений, способствующих профилактике и совладанию со стрессом и его негативными последствиями для здоровья. Методика измеряет три компонента жизнестойкости: вовлеченность (убеждение в том, что активное участие в происходящем позволит найти интересное для личности и преодолеть трудности), контроль (уверенность, что борьба и отстаивание своих интересов — важное условие преодоления трудностей), принятие риска (готовность действовать в ситуации неопределенности и совершать ошибки, основанная на понимании того, что на любых ошибках можно учиться и извлечь важный опыт на будущее).

Результаты

Описательная статистика: возможности анализа профиля и анализа индекса удовлетворенности разными жизненными сферами

Для М. Фриша была важна возможность получения скорее «взвешенного» профиля, учитывающего субъективное значение каждой из сфер для человека, нежели интегративный показатель и его психометрические характеристики. На рис. 1 представлен такой усредненный профиль по выборке: видно, что после учета важности каждой сферы, профиль становится более отчетливым, в частности, на первый план выходят такие сферы, как самооценка, игра, обучение, друзья, родственники — т. е. те сферы, которые особенно важны в этом возрасте.

Интересно, что наиболее низкие оценки также наглядно иллюстрируют темы, к которым респонденты особенно уязвимы — любовь и деньги. Заметим, что «провал» по сфере «Любовь» вызван крайним разнообразием оценок респондентов при доминировании невысокой оценки важности этой сферы (возможно, в части случаев связанного с защитной реакцией при неудовлетворенности), что при усреднении привело к близким к нулевым оценкам.

Для сравнения, усредненный профиль для взрослых респондентов выглядит иначе (рис. 2): при более высоких показателях удовлетворенности, различия между средней удовлетворенностью и удовлетворенностью с учетом важности максимальны для сфер дружеских и близких отношений, детей, дома и любви.

Для проверки гипотезы о том, что благополучие определяется всем многообразием жизненных сфер, если учитывать их важность, проводился пошаговый регрессионный анализ; в качестве зависимой пере-

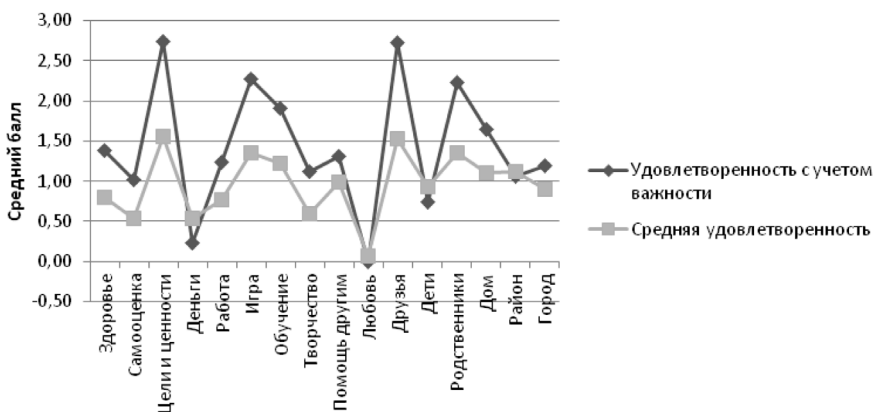


Рис. 1. Усредненный профиль удовлетворенности различными сферами, по методике М. Фриша (выборка студентов)

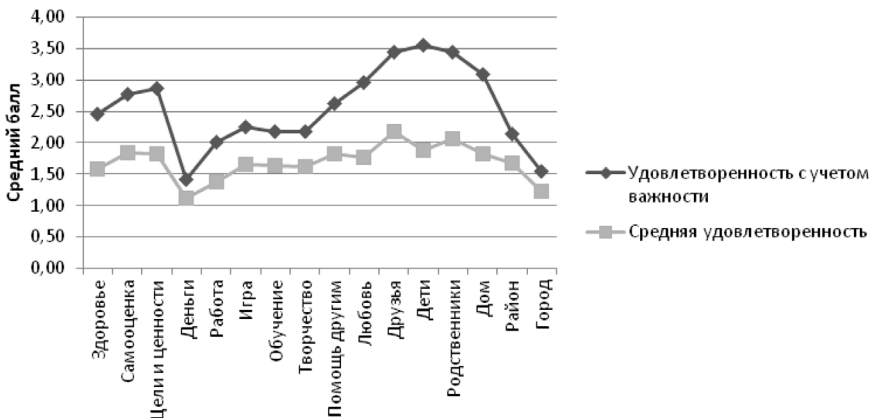


Рис. 2. Усредненный профиль удовлетворенности различными сферами, по методике М. Фриша (выборка взрослых)

менной выступал средний балл качества жизни, а в качестве независимых — удовлетворенность каждой из сфер с учетом ее важности.

В обеих выборках пошаговый регрессионный анализ включил 16 шагов и все жизненные сферы, предложенные М. Фришем. Однако сферы были разными (табл. 1) — лишь с одним пересечением, хотя их список был вполне закономерным и для взрослых, и для студентов.

Таблица 1

**Первые пять сфер, включенные в пошаговый регрессионный анализ
в разных выборках**

Выборка студентов			Выборка взрослых		
Жизненные сферы	R ²	β	Жизненные сферы	R ²	β
Обучение	0,49	0,29**	Помощь другим	0,49	0,29**
Творчество	0,60	0,35**	Цели и ценности	0,60	0,35**
Дом	0,68	0,33**	Родственники	0,68	0,33**
Самооценка	0,76	0,28**	Любовь	0,76	0,28**
Любовь	0,81	0,26**	Игра	0,81	0,26**

Примечание: «**» — $p < 0,01$; β — стандартизированный регрессионный коэффициент; R² — коэффициент множественной детерминации.

Надежность—согласованность методики и ее зависимость от социодемографических факторов

Надежность—согласованность удовлетворенности разными сферами, а также удовлетворенности с учетом важности, средняя в выборке студентов и высокая в выборке взрослых респондентов (табл. 2).

Важность сфер практически не связана с удовлетворенностью в этих сферах ($r=0,10$; $p > 0,10$ в выборке студентов и $r=0,15$; $p > 0,01$ в выборке взрослых), но связана с «взвешенным» индексом ($r=0,30$; $p < 0,01$ в выборке студентов и $r=0,41$; $p < 0,01$ в выборке взрослых). Корреляция между средней удовлетворенностью в разных сферах и «взвешенным» индексом составляет $r=0,94$ ($p < 0,01$) в обеих выборках.

Сравнение мужчин и женщин в выборке взрослых респондентов показывает отсутствие гендерных различий, как по средней удовлетворенности, так и по удовлетворенности с учетом важности сфер ($p > 0,10$), хотя в целом женщины склонны придавать несколько большее значение разным жизненным сферам, по сравнению с мужчинами ($t=-5,40$; $p < 0,01$).

Как средняя удовлетворенность, так и удовлетворенность с учетом важности сфер ниже у людей старшего возраста ($r=-0,43$; $p < 0,01$ и $r=-0,41$; $p < 0,01$ соответственно), тогда как субъективная важность этих

Таблица 2

Надежность-согласованность показателей по методике М. Фриша

Показатели методики диагностики качества жизни QOLI	Выборка студентов психологического факультета ВШЭ (N=91)	Выборка взрослых Камчатского края (N=826)	Мужчины (N=253)	Женщины (N=573)	<35 лет (N=444)	>35 лет (N=382)
Важность	0,64	0,88	0,76	0,90	0,73	0,92
Удовлетворенность	0,71	0,92	0,92	0,95	0,96	0,76
Общая оценка	0,72	0,95	0,91	0,93	0,84	0,71

сфер от возраста не зависит и достигает принятого в психологии уровня значимости $p < 0,05$ лишь за счет большого размера выборки ($r = -0,09$).

Связь удовлетворенности с учетом важности с другими показателями психологического благополучия, мотивации, осмысленности жизни

В выборке студентов (табл. 3) «взвешенный» индекс качества жизни был связан с большей удовлетворенностью жизнью, субъективным счастьем, более высоким уровнем позитивных эмоций и низким — негативных, а также удовлетворенностью всех трех базовых потребностей. В учебе, которая является важной деятельностью для студентов, качество жизни также связано с субъективным переживанием автономии, компетентности и связности, а также с внутренней, идентифицированной и позитивной интроецированной учебной мотивацией, но не внешней мотивацией.

В выборке взрослых качество жизни было лишь слабо связано со шкалами опросника качества жизни и удовлетворенности, но связано с вовлеченностью как компонентом жизнестойкости. Интересно, что люди, оценивающие жизненные сферы как более важные, в большей степени ориентированы на будущее и вовлечены в происходящее.

И у взрослых, и у студентов удовлетворенность связана с осмысленностью жизни.

Для проверки гипотезы о том, что «взвешенная» оценка удовлетворенности выступает как более точный предиктор поведения и переживаний человека, нежели средняя оценка, проводилась серия иерархических регрессионных анализов для каждой из методик. На первом шаге

Таблица 3

Корреляции качества жизни с психологическим благополучием, удовлетворенностью базовых потребностей, осмысленностью жизни и учебной мотивацией (приведены только переменные, корреляции по которым превышают по модулю 0,20)

Выборка	Методики благополучия, осмысленности, базовых потребностей, учебной мотивации	QoL — средняя важность	QoL — средняя удовлетворенность	QoL — «взвешенный» индекс
Студенты (N=91)	ШУДЖ — удовлетворенность жизнью	0,09	0,43**	0,41**
	ШПАНА — позитивные эмоции	0,16	0,34**	0,34**
	ШПАНА — негативные эмоции	-0,10	-0,34**	-0,34**
	Шкала субъективного счастья С. Любомирски	0,13	0,37**	0,34**
	ВМРН — удовлетворенность потребности в автономии	-0,01	0,45**	0,45**
	ВМРН — удовлетворенность потребности в компетентности	0,10	0,36**	0,40**
	ВМРН — удовлетворенность потребности в связности	0,18	0,27*	0,31**
	СЖО — осмысленность жизни	0,25*	0,40**	0,41**
	Учебная мотивация — амотивация	-0,11	-0,23*	-0,24*
	Учебная мотивация — интроецированная позитивная	0,08	0,32**	0,32**
	Учебная мотивация — идентифицированная	0,26*	0,27**	0,32**
	Учебная мотивация — внутренняя	0,26*	0,28**	0,36**
	ОБП-У — удовлетворенность потребности в связности в учебе	-0,01	0,45**	0,45**
	ОБП-У — удовлетворенность потребности в компетентности в учебе	0,07	0,36**	0,40**
	ОБП-У — удовлетворенность потребности в автономии в учебе	0,18	0,27*	0,31**
Взрослые	СЖО — осмысленность жизни (N=237)	-0,17**	0,30**	0,23**
	ZTP1 — будущее (N=357)	0,24**	0,11*	0,18**
	Жизнестойкость — вовлеченность (N=297)	0,21**	0,16**	0,21**

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

независимой переменной выступала средняя удовлетворенность жизненными сферами, на втором шаге — «взвешенная» удовлетворенность с учетом важности каждой из сфер. В случае, если второй шаг приводит к улучшению модели, можно говорить о важности оценки именно «взвешенной», а не средней удовлетворенности.

Учет субъективной важности каждой из жизненных сфер важен для предсказания внутренней учебной мотивации и — на уровне тенденции — удовлетворенности общих потребностей в связности и компетентности, в автономии и компетентности в учебной деятельности, идентифицированной учебной мотивации у студентов. У взрослых учет «взвешенных» оценок позволяет точнее предсказать качество жизни в сфере эмоций и общения, ориентацию на будущее, нежелание фаталистически рассматривать настоящее и вовлеченность в происходящее, хотя процент объясняемой дисперсии во всех случаях невысок.

Таблица 4

Предсказательная способность «взвешенной» оценки удовлетворенности сферами после статистического контроля средней удовлетворенности

Зависимые переменные в серии иерархических регрессионных анализов	Шаг 1: НП — средняя удовлетворенность сферами		Шаг 2: НП — «взвешенная» удовлетворенность сферами	
	B	ΔR^2	β	ΔR^2
ВМРН — удовлетворенность потребности в связности	0,27**	$R^2=0,072$ ($p<0,05$)	0,52**	$R^2=0,030$ ($p=0,09$)
ВМРН — удовлетворенность потребности в компетентности	0,36**	$R^2=0,126$ ($p<0,01$)	0,58**	$R^2=0,037$ ($p=0,06$)
ОБП-У — удовлетворенность потребности в автономии — в учебе	0,27**	$R^2=0,071$ ($p<0,05$)	0,52**	$R^2=0,031$ ($p=0,09$)
ОБП-У — удовлетворенность потребности в компетентности — в учебе	0,36**	$R^2=0,128$ ($p<0,01$)	0,52**	$R^2=0,030$ ($p=0,08$)
Внутренняя учебная мотивация	0,28**	$R^2=0,076$ ($p<0,01$)	0,84**	$R^2=0,080$ ($p<0,01$)
Идентифицированная учебная мотивация	0,27**	$R^2=0,074$ ($p<0,01$)	0,53**	$R^2=0,032$ ($p=0,08$)
Q-Les-Q — удовлетворенность эмоциями (N=765)	-0,11**	$R^2=0,011$ ($p<0,01$)	0,32**	$R^2=0,012$ ($p<0,01$)
Q-Les-Q — удовлетворенность общением (N=765)	0,11**	$R^2=0,012$ ($p<0,01$)	0,33**	$R^2=0,012$ ($p<0,01$)
ZTP1 — будущее (N=357)	0,11*	$R^2=0,012$ ($p<0,05$)	0,45**	$R^2=0,038$ ($p<0,01$)

Зависимые переменные в серии иерархических регрессионных анализов	Шаг 1: НП — средняя удовлетворенность сферами		Шаг 2: НП — «взвешенная» удовлетворенность сферами	
	B	ΔR^2	β	ΔR^2
ZTP1 — фаталистическое настоящее (N=357)	-0,14*	$R^2=0,018$ ($p<0,05$)	-0,30**	$R^2=0,017$ ($p<0,05$)
Жизнестойкость — вовлеченность (N=297)	0,16**	$R^2=0,027$ ($p<0,01$)	0,33*	$R^2=0,020$ ($p<0,05$)

Примечание: «*» — $p<0,05$; «**» — $p<0,01$; B — нестандартизированный регрессионный коэффициент; β — стандартизированный регрессионный коэффициент; R^2 — коэффициент множественной детерминации; ΔR^2 — изменение коэффициента множественной детерминации.

Возможности дифференцированной оценки качества жизни в разных жизненных сферах

Возможности качественной детализации, которые предлагает методика М. Фриша, рассматривались двумя способами. Во-первых, на выборке взрослых показатели качества жизни в сферах здоровья, эмоций, активности в свободное время и общения сопоставлялись со «взвешенной» удовлетворенностью релевантными по смыслу сферами. Как видно из табл. 5, если общий «взвешенный» индекс практически не связан со шкалами опросника качества жизни и удовлетворенности, то паттерны корреляций с удовлетворенностью отдельными сферами вполне закономерны. Так, удовлетворенность здоровьем с учетом его важности наиболее тесно связана со шкалой здоровья *Q-Les-Q*, игрой и творчеством — с активностью в свободное время, друзьями и родственниками — с общением.

Во-вторых, в выборке студентов «взвешенная» удовлетворенность обучением и работой сопоставлялась с успеваемостью студентов. Ни один из средних показателей (важность, удовлетворенность, удовлетворенность с учетом важности) не был связан с оценками респондентов по ЕГЭ при поступлении и средними оценками за последнюю сессию.

При этом удовлетворенность обучением с учетом его важности коррелировала с баллами ЕГЭ по русскому языку ($r=0,24$; $p<0,05$) и на уровне тенденции — с биологией ($r=0,20$; $p<0,07$), т. е. теми предметами, которые (в отличие от математики) будущие психологи часто считают ключевыми для себя. Удовлетворенность работой с учетом ее важности коррелировала с лучшей успеваемостью за последнюю сессию ($r=0,19$; $p<0,07$). Следует отметить, что именно работа, в отличие от обучения, скорее связана со старанием и учебой в вузе, куда студенты приходят

Таблица 5

Связь удовлетворенности жизнью в разных сферах с показателями методики М. Фриша (N=765)

Показатели методики диагностики качества жизни QOLI	Q-Les-Q — удовлетворенность здоровьем	Q-Les-Q — удовлетворенность эмоциями	Q-Les-Q — удовлетворенность активностью в свободное время	Q-Les-Q — удовлетворенность общением
QOLI — «взвешенный» индекс	0,05	-0,06	0,13**	0,14**
QOLI — здоровье	0,21**	0,00	0,10**	0,16**
QOLI — игра	0,03	-0,06	0,14**	0,07
QOLI — творчество	0,03	-0,07	0,16**	0,01
QOLI — друзья	0,06	0,01	0,11**	0,22**
QOLI — родственники	0,02	-0,07	0,12**	0,16**

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

получать выбранное для будущей профессиональной деятельности образование.

Исходные оценки важности работы и обучения не были связаны с успеваемостью. Удовлетворенность работой, как и «взвешенный» балл, была связана с лучшими оценками за последний семестр ($r=0,22$; $p < 0,05$), а удовлетворенность обучением — с ЕГЭ по русскому языку ($r=0,27$; $p < 0,05$).

Следует отметить, что удовлетворенность обучением значимо коррелировала с ЕГЭ по математике ($r=0,27$; $p < 0,05$) и по русскому языку ($r=0,33$; $p < 0,01$) после статистического контроля удовлетворенности всеми другими сферами жизни (с учетом их важности). Связь удовлетворенности работой с оценками за последнюю сессию сохранялась практически неизменной по силе связи, но при более высоком уровне значимости ($r=0,18$; $p < 0,16$).

Обсуждение результатов

Психометрические характеристики методики М. Фриша. Показатели надежности—согласованности методики хорошие. В целом, у людей старшего возраста показатели удовлетворенности ниже, а зависимости от пола не выявлено. В данном исследовании две выборки слишком различались, чтобы сопоставить их напрямую, однако можно отме-

тить, что в выборке студентов профиль качества жизни был не только содержательно иным, но и в целом ниже, чем в выборке взрослых. С нашей точки зрения, этот результат дополнительно указывает на важность учета особенностей выборок (например, студенты мегаполиса психологической специальности). Внешняя валидность методики подтверждается ее связями с другими инструментами диагностики психологического благополучия, удовлетворением базовых потребностей, осмысленностью жизни и вовлеченностью, внутренней мотивацией. Следует, однако, отметить, что замысел методики М. Фриша состоял не в общей оценке, а именно в оценке разных сфер и оценке с учетом важности этих сфер; а общие методики не позволяют ни доказать, ни опровергнуть эвристичность такой диагностики качества жизни. Согласно полученным результатам, общая удовлетворенность (в том числе рассчитанная по методике М. Фриша) может быть не связана с удовлетворенностью разными сферами жизни в целом, если эти сферы не являются центральными для людей (например, удовлетворенность здоровьем мало связана с общей удовлетворенностью). Связь отмечается в тех случаях, когда речь идет о субъективно важных сферах — например, об учебной деятельности у студентов.

Интегративная оценка удовлетворенности и оценка по жизненным сферам. Исходный теоретический вопрос для многих работ в области позитивной психологии и психологии здоровья: могут ли интегративные индикаторы надежно заменить показатели по сферам? Понятно, что М. Фриш как психотерапевт стремился к негативному ответу на этот вопрос. Статистические данные поддерживают его позицию: помимо того, что даже при усредненных сравнениях, профили разных выборок явно различны, результаты пошагового регрессионного анализа свидетельствуют в пользу того, что каждая из предложенных М. Фришем сфер в той или иной мере важна для общего благополучия. Более того, качественный список наиболее важных сфер отличается в разных группах: если сравнивать студентов и взрослых по пяти сферам, вносящим наиболее статистически сильный вклад в их оценки общей удовлетворенности, они пересекаются лишь сферой «любовь». Остальные отличия вполне закономерны: для студентов важны обучение, творчество, дом и самооценка; для взрослых — помощь другим, цели и ценности, родственники и игра (то, что они делают в свободное время). Иными словами, общая оценка жизни действительно зависит от того, какие сферы важны для человека. По меньшей мере, в индивидуальной работе важно учитывать не общий балл, а оценку по разным жизненным сферам. Для понимания благополучия человека нужно понимать, на какие критерии в оценке этого благополучия он опирается.

Более того, сравнение показывает, что интегративный показатель удовлетворенности, по методике М. Фриша, мало связан с удовлетворенностью в отдельных жизненных сферах (здоровье, эмоции, активность в свободное время, общение), в отличие от «взвешенных» показателей по отдельным сферам — здоровья, друзей, родственников, игры и творчества. Успеваемость студентов (в отличие от их общей учебной мотивации) также связана не с интегративным показателем удовлетворенности, а с отношением к обучению и работе; так, удовлетворенность обучением с учетом его важности была связана с баллами при поступлении по ЕГЭ по математике и русскому языку, а удовлетворенность работой с учетом ее важности — на уровне тенденции связана с успеваемостью в прошлом семестре.

Оценка средней удовлетворенности, versus-оценка, с учетом важности сфер. Тесная связь средней удовлетворенности со «взвешенными» оценками требует доказательства того, что учет субъективной важности жизненных сфер способствует более точной диагностике. Согласно, полученным результатам, «взвешенная» оценка позволяет предсказывать ряд важных психологических переменных, после статистического контроля усредненных оценок — удовлетворенности эмоциями и общением, ориентацию на будущее и отказ от фатализма, вовлеченность. У студентов оценка с учетом важности является более точным предиктором внутренней и идентифицированной учебной мотивации, а также удовлетворения ряда базовых потребностей, в том числе в учебе, хотя часть этих связей достигает лишь уровня тенденции.

Выводы

Таким образом, методика диагностики качества жизни М. Фриша является надежным и валидным инструментом оценки удовлетворенности, дающим возможность учесть как удовлетворенность различными сферами жизни, так и субъективную важность каждой из сфер. Общий показатель по методике связан с другими показателями психологического благополучия, личностных ресурсов и мотивации, а возможность дифференциации жизненных сфер и их важности полезна для качественного анализа результатов и последующей психологической работы. Согласно полученным результатам, в разных выборках (студентов и взрослых) разные жизненные сферы выходят на первый план, детерминируя общую удовлетворенность, а «коррекция» показателя с учетом субъективной важности сфер способствует лучшему предсказанию удовлетворенности эмоциональным состоянием и общением, ориентации на будущее, отказа от фатализма, вовлеченности, а у студентов — внутренней учебной мотивации.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект 18-18-00480 «Субъективные индикаторы и психологические предикторы качества жизни».

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 35—45.
2. Леонтьев Д.А. Тест смысловожизненных ориентаций. М.: Смысл, 2000. 18 с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ЗТРИ): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 4. С. 67—89.
5. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9 (4). С. 91—110.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Ин-т социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 25.02.2019).
7. Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 81—90.
8. Рассказова Е.И. Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине // Теоретическая и экспериментальная психология. 2012. Т. 5. № 2. С. 59—71.
9. Селигман М. Новая позитивная психология: пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
10. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11 (4). P. 319—338. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
11. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., et al. The satisfaction with life scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49 (1). P. 71—75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
12. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview // South African Journal of Psychology. 2009. Vol. 39 (4). P. 391—406. doi:10.1177/008124630903900402
13. Frisch M. Quality of Life Inventory. Complementary Trial Package. Pearson. 2007.
14. Frisch M. Quality of Life Therapy. Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. Hoboken, NJ: Wiley, 2006. 368 p.

15. Frost M.H., Bonomi A.E., Cappelleri J.C., et al. Applying quality of life data formally and systematically into clinical practice // Mayo Clinic Proceedings. 2007. Vol. 82 (10). P. 1214—1228. doi:10.4065/82.10.1214
16. Lyubomirsky S., Lepper H. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. // Social Indicators Research. 1999. Vol. 46 (2). P. 137—155. doi:10.1023/A:1006824100041
17. Martin F., Camfield L., Rodham K., et al. Twelve years' experience with the Patient Generated Index (PGI) of quality of life: a graded structured review // Quality of Life Research. 2007. Vol. 16 (4). P. 705—715. doi:10.1007/s11136-006-9152-6
18. McDowell J. Measuring health. A guide to rating scales and questionnaires. New York: Oxford University Press, 2006. doi:10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001
19. Ritsner M., Kurs R., Gibel A., et al. Validity of an abbreviated Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-18) for schizophrenia, schizoaffective, and mood disorder patients // Quality of Life Research. 2005. Vol. 14 (7). P. 1693—1703. doi:10.1007/s11136-005-2816-9
20. Sheldon K.M., Hilpert J.C. The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction // Motivation and Emotion. 2012. Vol. 36 (4). P. 439—451. doi:10.1007/s11031-012-9279-4
21. Sheldon K.M., Osin E.N., Gordeeva T.O., et al. Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum // Personality and Social Psychology Bulletin. 2017. Vol. 43 (9). P. 1215—1238. doi:10.1177/0146167217711915
22. Seligman M. Positive health // Applied psychology: an international review. 2008. Vol. 57. P. 3—18. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
23. Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferris A.L., et al. The quality of life (QOL) research movement: past, present and future // Social Indicators Research. 2006. Vol. 76 (3). P. 343—466. doi:10.1007/s11205-005-2877-8
24. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: the PANAS scales // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. P. 1063—1070.
25. Wettergren L., Kettis-Lindblad A., Sprangers M., et al. The use, feasibility and psychometric properties of an individualised quality of life instrument: a systematic review of the SEIQoL-DW // Quality of Life Research. 2009. Vol. 18 (6). P. 737—746. doi:10.1007/s11136-009-9490-2
26. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77 (6). P. 1271—1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271

DIAGNOSING THE QUALITY OF LIFE IN PSYCHOTHERAPY: VALIDATION OF THE RUSSIAN VERSION OF THE M. FRISCH'S QUALITY OF LIFE INVENTORY

E.I. RASSKAZOVA*,
Lomonosov Moscow State University, National Research University
Higher School of Economics, Moscow, Russia
e.i.rasskazova@gmail.com

Y.Y. NEYASKINA**,
Vitus Bering Kamchatka State University,
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia
neyaskinaju@yandex.ru

D.M. LEONT'EV***,
National Research University Higher School of Economics,
Moscow, Russia
leontiev@hse.ru

O.S. SHIRYAEVA****,
Vitus Bering Kamchatka State University,
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia
ola49@yandex.ru

Quality of life therapy proposed by M. Frisch offers to make the source of psychotherapy and ground its key goals in the life spheres that are important for the per-

For citation:

Rasskazova E.I., Neyaskina Y.Y., Leont'ev D.M., Shiryayeva O.S. Diagnosing the Quality of Life in Psychotherapy: Validation of the Russian Version of the M. Frisch's Quality of Life Inventory. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 1, pp. 8—29. doi: 10.17759/cpp.2019270102. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Rasskazova Elena Igorevna*, Ph.D., Associate Professor, Lomonosov Moscow State University; Senior Researcher, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

** *Neyaskina Yuliya Yur'evna*, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogic, Vitus Bering Kamchatka State University, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia, e-mail: neyaskinaju@yandex.ru

*** *Leont'ev Dmitrii Alekseevich*, Doctor in Psychology, Professor, Head of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, e-mail: leontiev@hse.ru

**** *Shiryayeva Olga Sergeevna*, Ph.D., Associate Professor, Vitus Bering Kamchatka State University, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia, e-mail: ola49@yandex.ru

son, but (s)he feels dissatisfied with and unfulfilled in. The aim of this study is the validation of the Russian version of M. Frisch's Quality of Life Inventory. The study included two samples — students of the psychology faculty (N = 91) and adults living in the Kamchatka region (N = 826). The Inventory's consistency comprised 0.72 for students and 0.95 for adults, and the overall score was associated with life satisfaction, subjective happiness, increased positive and low negative emotions, hardiness commitment, meaning in life, future orientation, satisfaction of basic needs, including those in studies, as well as intrinsic, identified and positive introjected educational motivation. In the different samples (students and adults) the different spheres of life were prominent for overall satisfaction. After controlling for mean satisfaction, quality of life index (corrected for subjective importance of the spheres) contributed to a better prediction of satisfaction with emotions and communication, future orientation, low fatalistic present, commitment, and (in students) intrinsic educational motivation.

Keywords: M. Frisch's quality of life therapy, quality of life, satisfaction with life, M. Frisch's Quality of Life Inventory, validation.

Acknowledgements

Study is supported by the Russian Science Foundation, project 18-18-00480 "Subjective indicators and psychological predictors of quality of life".

REFERENCES

1. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. Vnutrennyaya i vneshnyaya uchebnaya motivatsiya studentov: ikh istochniki i vliyanie na psikhologicheskoe blagopoluchie [Internal and External Motivation of Students: Sources and Effects on Psychological Wellbeing]. *Voprosy Psikhologii*, 2013, no. 1, pp. 1—11.
2. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii [Noetic Orientations Test]. Moscow: Smysl, 2000. 18 p.
3. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestoikosti [Hardiness test]. Moscow: Smysl, 2006. 63 p.
4. Mitina O.V., Syrsova A. Oprosnik po vremennoi perspektive F. Zimbardo (ZTPI): rezul'taty psikhometricheskogo analiza russkoyazychnoi versii [The Zimbardo time perspective inventory: the results of psychometric analysis of the Russian version] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology], 2008, no. 4, pp. 67—89.
5. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measuring Positive and Negative Affect: Development of a Russian-language Analogue of PANAS]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012. Vol. 9 (4), pp. 91—110.
6. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspressotsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Elektronnyi resurs] [Testing of Russian versions of the two scales of a rapid assessment of subjective well-being]. *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the 3-rd National Russian

- Sociological Congress*]. Moscow: Institut sotsiologii RAN, Rossijskoe obshhestvo sotsiologov, 2008. Available at: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (Accessed 25.02.2019).
7. Rasskazova E.I. Metodika otsenki kachestva zhizni i udovletvorennosti: psikhometricheskie kharakteristiki russkoyazychnoi versii [Evaluation of Quality of Life Enjoyment and Satisfaction: Psychometric Properties of a Russian-language Measure]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012. Vol. 9 (4), pp. 81–90.
 8. Rasskazova E.I. Kachestvo zhizni kak mezhdistsiplinarnaya problema: teoreticheskie podkhody i diagnostika kachestva zhizni v psikhologii, sotsiologii i meditsine [Quality of life as an interdisciplinary problem: theoretical approaches and diagnostics of the quality of life in psychology, sociology and medicine]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and Experimental Psychology], 2012. Vol. 5 (2), pp. 59–71.
 9. Seligman M. Novaya pozitivnaya psikhologiya [New positive psychology]. Moscow: Sofiya, 2006. 368 p. (In Russ.).
 10. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11 (4), pp. 319–338. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
 11. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., et al. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. Vol. 49 (1), pp. 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
 12. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 2009. Vol. 39 (4), pp. 391–406. doi:10.1177/008124630903900402
 13. Frisch M. Quality of Life Inventory. Complementary Trial Package. Pearson. 2007.
 14. Frisch M. Quality of Life Therapy. Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. Hoboken, NJ: Wiley, 2006. 368 p.
 15. Frost M.H., Bonomi A.E., Cappelleri J.C., et al. Applying quality of life data formally and systematically into clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings*, 2007. Vol. 82 (10), pp. 1214–1228. doi:10.4065/82.10.1214
 16. Lyubomirsky S., Lepper H. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 1999. Vol. 46 (2), pp. 137–155. doi:10.1023/A:1006824100041
 17. Martin F., Camfield L., Rodham K., et al. Twelve years' experience with the Patient Generated Index (PGI) of quality of life: a graded structured review. *Quality of Life Research*, 2007. Vol. 16 (4), pp. 705–715. doi:10.1007/s11136-006-9152-6
 18. McDowell J. Measuring health. A guide to rating scales and questionnaires. New York: Oxford University Press, 2006. doi:10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001
 19. Ritsner M., Kurs R., Gibel A., et al. Validity of an abbreviated Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire (Q-LES-Q-18) for schizophrenia, schizoaffective, and mood disorder patients. *Quality of Life Research*, 2005. Vol. 14 (7), pp. 1693–1703. doi:10.1007/s11136-005-2816-9
 20. Sheldon K.M., Hilpert J.C. The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 2012. Vol. 36 (4), pp. 439–451. doi:10.1007/s11031-012-9279-4

21. Sheldon K.M., Osin E.N., Gordeeva T.O., et al. Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2017. Vol. 43 (9), pp. 1215—1238. doi:10.1177/0146167217711915
22. Seligman M. Positive health. *Applied psychology: an international review*, 2008. Vol. 57, pp. 3—18. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
23. Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferris A.L., et al. The quality of life (QOL) research movement: past, present and future. *Social Indicators Research*, 2006. Vol. 76 (3), pp. 343—466. doi:10.1007/s11205-005-2877-8
24. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. Vol. 54, pp. 1063—1070.
25. Wettergren L., Kettis-Lindblad A., Sprangers M., et al. The use, feasibility and psychometric properties of an individualised quality of life instrument: a systematic review of the SEIQoL-DW. *Quality of Life Research*, 2009. Vol. 18 (6), pp. 737—746. doi:10.1007/s11136-009-9490-2
26. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. Vol. 77 (6), pp. 1271—1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271