

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

На правах рукописи

**Егорова Полина Алексеевна**

**Адаптивные функции мечты и процесса мечтания**

Резюме диссертации  
на соискание учёной степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
кандидат психологических наук  
Осин Евгений Николаевич

Москва – 2022

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### **Актуальность исследования**

Мечта и мечтание являются одними из самых ярких и, одновременно, наиболее интимных и скрытых от наблюдателя, событий внутренней жизни [Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Singer, 1975]. Как в психологической науке, так и в педагогической практике сложилось скорее отрицательное отношение к мечте [Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Mooneyham, Schooler, 2013; Singer, 1975]. Педагоги видели в ней причину невнимательности и учебных промахов, психологи нередко рассматривали мечту как инфантильный способ разрядки напряжения и уход от сложной действительности в бесплодные, но утешительные фантазии [Шибутани, 1969; Starker, 1982].

Мысли и образы, рожденные мечтой, нередко сопровождают внешнюю активность и занимают, по разным данным, до половины времени бодрствования [Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Mooneyham, Schooler, 2013]. Однако, до недавнего времени экспериментальных работ, посвященных мечте и мечтанию, было сравнительно немного [Егорова, 2014; Mooneyham, Schooler, 2013; Smallwood, Schooler, 2006]. Благодаря систематическим исследованиям мечты и процессов мечтания, проведенных в 50-х годах прошлого века группой ученых под руководством Дж. Л. Зингера, были убедительно показаны целый ряд позитивных свойств мечты, которые затем подтвердились и в более поздних исследованиях [Singer, 1955; McCraven, Singer, Wilensky, 1956; Singer, Schonbar, 1961; Singer, Rowe, 1962; Singer, 1975; Antrobus, 1999; Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Baird, Smallwood, Schooler, 2011 и др.]. Но большинство современных исследований все же рассматривает мечтание как источник ошибочных действий в экспериментальной ситуации и повседневной жизни, а также снижения настроения и ухудшения эмоционального состояния человека [см, например, Mooneyham, Schooler, 2013; Killingsworth, Gilbert, 2010; Smallwood et al, 2003; Smallwood et al., 2007; McVay, Kane, 2009; Smallwood et al., 2009; Soffer-Dudek, Somer, 2018; Somer,

2002 и др.]. Между тем, высокая распространенность мечтания и его нередко высокая субъективная значимость ставит перед исследователями закономерный вопрос об адаптивных функциях мечты и мечтания и их роли в регуляции психической деятельности. В течение последних 20 лет появляется все больше работ, демонстрирующих позитивную роль мечты и мечтания в процессах саморегуляции, однако, исследований их адаптивных функций все еще недостаточно [см., например, Mooneyham, Schooler, 2013].

*Актуальность* темы настоящего исследования связана также с тем, что мечта, по крайней мере, в одном из своих значений, воплощает представления человека о счастье. Может ли наличие мечты сделать человека счастливым? Является ли она побудительной силой, которая направляет выбор человека? Будет ли мечта способствовать более высокому уровню психологического благополучия и социальных достижений или она лишь несбыточная греза? На все эти вопросы все еще нет однозначного ответа. Во многом это обусловлено тем, что мечта не является однородным феноменом. Выделение конструктивного мечтания как особого вида мечтания, направленного в будущее, позволило показать целый ряд его позитивных функций, а также подтвердить его положительную связь с уровнем удовлетворенности жизнью [Singer, Antrobus, 1963; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Blouin-Hudon, Zelenski, 2016 и др.]. Вместе с тем, исследований конструктивного мечтания, творческой мечты о будущем и их влияния на сознание и деятельность человека крайне мало [McMillan, Kaufman, Singer, 2013, Mooneyham, Schooler, 2013; Юрьева, 2007].

Мечта и мечтание, направленные в будущее, входят в состав целевой детерминации поведения. По мнению целого ряда исследователей, именно предвосхищение будущих событий и перспектива личного будущего оказывают существенное влияние на саморегуляцию и поведение человека в ситуации «здесь-и-сейчас» [см, например, Мандрикова, 2008; Nuttin, 1985; Spagnuolo Lobb, 2013; Левин, 2001; Адлер, 1997].

Наконец, наличие мечты и мечтания, направленных в будущее, ставят перед человеком новые сложные задачи, требующие оригинальных решений. Выбор в сторону усложнения жизни и увеличения психологического напряжения все чаще становится предметом научного анализа, поскольку является признаком более высокого уровня личностной зрелости [Маслоу, 2013; Олпорт, 2002; Фромм, 1990; Франкл, 1990; Vittersø, 2016; Huta, 2016]. Знания о позитивных функциях мечты и мечтания являются востребованными в практике психологического консультирования и психотерапии, педагогике, социологии и многих других науках о человеке и социальных практиках [Singer, 1975; Klinger, 1990].

Несмотря на актуальность изучения данной темы, теоретические представления о мечте и мечтании, в целом, не соотнесены друг с другом и развиваются обособленно, внутри отдельных подходов. Большое количество понятий, описывающих мечту и мечтание, нередко создает терминологическую путаницу, что может приводить к отсутствию ясных границ области исследования. До настоящего момента не были сопоставлены друг с другом и результаты эмпирических исследований мечты и мечтания, которые были проведены в рамках когнитивной психологии и исследований мечты и эмоционально-мотивационной сферы. Кроме того, изучение мечты и мечтания проводилось без учета языковой и культурной специфики, которая, по нашему мнению, оказывает существенное влияние на развитие теоретических представлений о мечте и мечтании.

Все перечисленные вопросы делают актуальными теоретический анализ и эмпирические исследования адаптивных функций мечты и мечтания, направленных в будущее, в регуляции психической деятельности.

### **Цели исследования**

Изучение индивидуальных особенностей мечтания и функций мечты в регуляции психической деятельности.

**Объектом** исследования является конструктивное мечтание и мечта, которая понимается как образ желаемого будущего, обладающий ценностью для субъекта.

**Предмет** исследования – адаптивные функции мечты и конструктивного мечтания.

### **Гипотезы исследования**

1. Конструктивное мечтание представляет собой особый вид мечтания, выполняющий ряд адаптивных функций в регуляции психической деятельности.
2. Существуют индивидуальные различия в выраженности конструктивного мечтания, наличии и содержании мечты.
3. Конструктивное мечтание связано с более высоким уровнем автономии и переживания осмысленности жизни.
4. Конструктивное мечтание связано со сбалансированной временной перспективой.
5. Конструктивное мечтание связано с особенностями содержания мотивации (ценностями самотрансценденции, выраженностью эвдемонических мотивов и преобладанием внутренних целей над внешними)
6. Конструктивное мечтание связано с более высоким уровнем психологического благополучия и более низким уровнем тревоги и депрессии.
7. В ситуации выбора конструктивное мечтание способствует прояснению личностных приоритетов.

### **Задачи исследования**

1. Провести анализ существующих теоретических представлений и результатов эмпирических исследований мечты и процесса мечтания.
2. Разработать теоретическую модель феномена мечты и конструктивного мечтания, выделив их основные виды и функции.
3. Разработать и валидизировать на русскоязычной выборке диагностические методики для изучения мечты и процессов мечтания.
4. Провести качественный анализ содержаний мечты у подростков и взрослых на русскоязычной выборке.

5. Изучить адаптивные функции конструктивного мечтания в регуляции психической деятельности.

**Теоретико-методологическую базу исследования** составили принципы культурно-деятельностного подхода [Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, М.Б. Теплов, В.А. Петровский, Д.А. Леонтьев]; динамическая концепция личности К. Левина; идеи экзистенциального подхода [Э. Фромм, В. Франкл, С. Мадди]; теория самодетерминации [E.Deci, R.Ryan]; модель временной перспективы Ф. Зимбардо; модели эвдемонического благополучия [V. Huta, C. D. Ryff, C. L. Keyes].

**Методы и методики исследования.** В работе использовался следующий методический инструментарий:

1. Опросник процессов воображения, краткая версия (Imaginal Process Inventory, Short Form; SIPI) [Huba et al., 1982]. Перевод методики выполнен в рамках данного исследования.
2. Методика «Спектр психологического здоровья» - Сокращенная форма (Mental Health Continuum, Short Form; МНС), К. Киза [Keyes, 2009]. Валидизация на русском языке выполнена Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым [Осин, Леонтьев, 2020].
3. Шкала самодетерминации (Self-Determination Scale; SDS) К. Шелдона [Sheldon, Deci, 1993], в адаптации и модификации Е.Н. Осина [Osin, Boniwell, 2010].
4. Методика «Индекс Стремлений» (Aspiration Index); Т. Кассер [Kasser, Ryan, 1993], а адаптации Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина [Гордеева, Осин, готовится к печати].
5. Портретный ценностный опросник – Пересмотренный (Portrait Values Questionnaire-Revised; PVQ-R) Ш. Шварца [Шварц и др., 2012].
6. Методика «Гедонистические и эвдемонические мотивы деятельности» - Пересмотренная (Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-Revised,

HEMA-R, [Huta, Waterman, 2014], в адаптации Осина и коллег [Osin, Voevodina, Kostenko, готовится к печати]

7. Опросник оптимального использования времени (Optimal Time Use Inventory; OTUI) Е.Н. Осина, И. Бонивел [Osin, Boniwell, under review].
8. Опросник временной перспективы (Zimbardo Time Perspective Inventory; ZTPI), Ф. Зимбардо [Zimbardo, Boyd, 1999]. Апробация русскоязычной версии методики выполнена Сырцовой А., Соколовой Е.Т., Митиной О.В. [Сырцова, Соколова, Митина, 2008].
9. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, форма Б [Прихожан, 2000].
10. Шкала депрессии как состояния Ч. Спилбергера; адаптация А.Б. Леоновой и Ю. Карповой [Карпова, 2001];
11. Методика «Диагностика переживаний в деятельности» (ДПД) [Осин, Леонтьев, 2017].
12. Методический прием «Субъективное качество выбора» [Леонтьев, Мандрикова, Фам, 2007; Leontiev et al., 2020].
13. Авторская анкета «Качественные характеристики мечты и процесса мечтания», направленная на изучение содержания и условий возникновения мечтаний.
14. Авторская анкета «Описание и оценка выбора», направленная на изучение восприятия, переживания и оценки выбора

Для обработки количественных данных исследования применялись: описательные статистики, дисперсионный анализ, корреляционный анализ (коэффициенты корреляции Пирсона), кластерный анализ, линейная регрессия, конфирматорный факторный анализ и эксплораторное структурное моделирование. Качественные данные исследования обрабатывались с помощью конвенционального контент-анализа [Hsieh, Shannon, 2005].

**Эмпирическая база** работы представлена результатами четырех исследований, проведенных в 2014-2020 гг. Общий объем выборки составляет 1042 чел. (из них 180 чел. – подростки в возрасте от 13 до 16 лет).

В первой серии исследования (смешанный количественно-качественный дизайн) участвовали 460 человек (386 женщин и 74 мужчин) в возрасте от 17 до 66 лет ( $M = 34.2$ ,  $SD = 9.97$ ). Респонденты проходили онлайн опрос на платформе Webanketa, приглашение к участию распространялось через социальные сети.

Во второй серии исследования (количественное исследование) участвовали 359 человек (309 женщин и 50 мужчин) в возрасте от 18 до 72 лет ( $M = 37$ ,  $SD=10,9$ ). Участники проходили тестирование онлайн на платформе OneClick Survey (1КА), приглашение к участию также распространялось через социальные сети.

В третьем этапе исследования (смешанный количественно-качественный дизайн) приняли участие 180 человек (89 девочек и 91 мальчик), учащиеся 8-11 классов ГБОУ Школа 2114 в возрасте от 13 до 16 лет ( $M = 14,7$ ,  $SD = 1,0$ ).

В четвертой серии исследования (смешанный качественно-количественный дизайн) приняли участие 199 (163 женщины и 36 мужчин) в возрасте от 18 до 64 лет ( $M = 35.7$ ,  $SD = 10.3$ ). 120 человек прошли экспериментальную процедуру в формате онлайн-анкеты, 79 человек – в формате беседы с экспериментатором. Приглашение к участию распространялось через социальные сети и тематические психологические сайты.

**Надежность и достоверность** результатов работы основана на подробном теоретическом обзоре существующих представлений о мечте и мечтании, анализе результатов эмпирических исследований в рамках данной темы, продуманной программе собственного эмпирического исследования мечты и мечтания, применении диагностических методик, соответствующих целям и задачам исследования, корректной математическо-статистической и качественной обработке данных, сравнении полученных данных с уже известными результатами исследований и их обсуждении.

**Научная новизна** исследования состоит в следующем:

1. На основании анализа литературных источников, в работе выделены, охарактеризованы и соотнесены друг с другом основные подходы к изучению мечты и процессов мечтания.



2. Проведен психологический анализ феномена мечты с учетом культурного контекста: подробное сравнение значений понятия «мечта» в русской и англоязычной культурах с учетом вклада культурного контекста в развитие понятий «мечта» и «мечтание» в науке и практике.
3. Разработаны и валидизированы психодиагностические методики: «Опросник конструктивного мечтания» (в варианте для подростков и взрослых), Краткий опросник процессов воображения (SIP1) (русскоязычная адаптация).
4. Проведено исследование индивидуальных особенностей мечтания (частота мечтания, содержание, условия возникновения и пр.) на русскоязычных выборках подростков и взрослых.

**Теоретическая значимость** работы состоит в теоретическом анализе существующих представлений о мечте и мечтании, в результате которого были разведены понимание мечты и мечтания в узком (мечтание о будущем, конструктивное мечтание) и широком смысле (любые спонтанно возникающие мысли, не относящиеся к задаче). Также была разработана теоретическая модель мечты и конструктивного мечтания, их роли и функции в регуляции психической деятельности и места в онтогенезе. В работе показаны связи конструктивного мечтания с показателями самодетерминации, саморегуляции и психологического благополучия. Предложено понимание мечты о будущем и конструктивного мечтания как проявлений личностной зрелости

**Практическая значимость результатов.** Проведенное эмпирическое исследование продемонстрировало ряд позитивных свойств мечты и конструктивного мечтания, которые могут быть использованы в работе специалистов помогающих практик, а также в практике педагогов, которые стремятся поддержать и развить внутреннюю мотивацию личности и опору на личностно-значимые цели и стремления человека. Создание и апробация русскоязычного опросника изучения индивидуальных особенностей мечтания делает возможным дальнейшие исследования мечты на российских выборках подростков и взрослых. Знание об адаптивной роли конструктивного мечтания

ставит задачу диагностики развития мечтания и формирования мечтания как важной составляющей гармоничного развития личности.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Конструктивное мечтание адаптивно и играет важную роль в процессах саморегуляции психической деятельности. Функции конструктивного мечтания: 1) прояснение собственных жизненных приоритетов и ценностей (осознание), 2) поддержание мотивации (вера в достижимость целей и приложение усилий), 3) ориентировка в процессе выбора и достижения целей (мечта выступает как критерий желаемого, с которым человек соотносит свои цели и действия)
2. Мечта, являясь интегративным феноменом, участвует в регуляции психической деятельности сразу в нескольких аспектах: когнитивном (создание образа будущего), эмоциональном (редукция напряжения и регуляция настроения) и мотивационном (мечта побуждает к деятельности, направленной на ее достижение, мечта служит ценностным ориентиром, который наделяет смыслом поступки и выбор человека).
3. Индивидуальные различия в характере мечтания связаны с индивидуальными различиями в показателях благополучия и неблагополучия как у взрослых, так и у подростков: склонность к конструктивному мечтанию связано с более высоким уровнем благополучия и более низкой выраженностью негативных эмоций.
4. Конструктивный характер мечтания и наличие мечты связаны с рядом показателей эффективной саморегуляции и самодетерминации: сбалансированной временной перспективой, более позитивным прогнозом относительно достижимости собственных целей, а также с диспозициональной автономией личности.
5. Конструктивный характер мечтания связан с показателями развития мотивационной сферы (эвдемонической мотивацией, ценностями

самотрансценденции и преобладанием внутренних целей над внешними) и выступает одним из проявлений личностной зрелости.

### **Апробация работы**

Основные результаты работы были представлены на 3-х международных научно-практических конференциях: «The Challenge of Establishing a Research Tradition for Gestalt Therapy, Part Two» (Cape Cod, 2015), «Exploring Practice-Based Research in Gestalt-Therapy» (Paris, 2017), 4<sup>th</sup> International Conference on Time Perspective (Nantes, 2018).

### **Структура и объём работы**

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 246 наименований, из них 134 на иностранных языках, и 25 приложений. Текст диссертации (без приложений и списка литературы) изложен на 183 страницах. Диссертация содержит 31 таблицу и 2 рисунка. Общий объём работы – 254 страницы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновывается актуальность исследуемой проблемы, формулируются объект, предмет, цель, задачи и гипотезы исследования, описываются применяемые методы, теоретико-методологическая основа и эмпирическая база исследования, определяются новизна, теоретическая и практическая значимость работы, обосновываются надежность и достоверность полученных результатов, излагаются основные положения, выносимые на защиту.

В **первой главе «Мечта как предмет психологического исследования»**, состоящей из четырех разделов, приводится описание мечты как феномена культуры, дается обзор основных подходов к пониманию и определению мечты и процессов мечтания и анализ результатов эмпирических исследований, а также обсуждается авторская (совместно с Е.Н. Осиным и Н.Б. Кедровой) теоретическая модель мечты и конструктивного мечтания.

В **параграфе 1.1 «Мечта как феномен культуры»** мечта рассматривается как явление культуры, понимание которого неотделимо от той языковой и культурной среды, в которой оно возникло и используется. В разделе приводится краткий анализ значений слова «мечта» в языках романо-германской группы и славянских языках. Обсуждаются отличия в понимании и роли мечты в англоязычном и русскоязычном культурном поле. В большинстве европейских языков слова «мечта» и «сон» омонимичны, тогда как в славянских языках мечта и сон не являются омонимами [Левицкий и др., 2013]. Исследователи-социологи, культурологи, филологи подчеркивают особую роль мечты в русской культуре и выделяют ряд ее отличительных черт: социальная направленность мечтаний, переживание разрыва между мечтой и реальностью, приверженность мечте, способность русского человека всецело отдаться и посвятить себя идее о всеобщем благе, доходя в этом порой до крайностей [Лихачев, 1992; Лотман, 1993; Тихонова, 2015; Нива, 1995].

В **параграфе 1.2 «Теоретические модели мечты и мечтания»** представлен обзор основных представлений о мечте и мечтании в рамках различных

психологических теорий и подходов. В **подпараграфах 1.2.1-1.2.5** приводятся описания концепций, которые не содержали отдельных исследований мечты и мечтания, но оказали существенное влияние на дальнейшие исследования в этой области. Рассмотрены представления о мечте в классическом психоанализе З. Фрейда [Фрейд, 2007, 2011; Лапланш, Понталис, 1996], аналитической психологии К.Г. Юнга [Юнг, 1997], теории объектных отношений М. Кляйн [Кляйн и др. 2001] и теории переходного объекта Д. В. Винникотта [Винникотт, 2002]). Далее описаны представления о мечте в рамках динамической психологии К. Левина [Левин, 2000, Левин, 2001, Зейгарник, 1981], теории установки Д.Н. Узнадзе [Натадзе, 1972], экзистенциальном анализе Л. Бинсвангера [Бинсвангер, 1999, 2014] и теории потребностей С. Мадди [Maddi, 1970].

**В подпараграфах 1.2.6-1.2.10** обсуждаются основные подходы к изучению мечты и процессов мечтания, в рамках которых мечта и мечтание стали предметом специального исследования: ситуационный [Singer, 1975; Antrobus, 1999; Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013, Mooneyham, Schooler, 2013], культурно-деятельностный [Выготский, 1984(а,б), 1991; 1996; Божович, 1995; Петровский, 1995; Мещеряков и др., 2009; Додонов, 1978; Ильин, 2011; Рубинштейн, 2002; Юрьева, 2007; Егорова и др., 2018; Егорова, 2014], мотивационный [Oettingen, 2014; Oettingen, Reiningger, 2016; Kappes, Sharma, Oettingen, 2013], теория возможных «Я» [Markus, Nurius, 1986; Костенко, 2016] и теория развития Д. Дж. Левинсона [Levinson, 1978; Kittrell, 1998].

**В подпараграф 1.2.6** представлен ситуационный подход, а рамках которого мечта понимается как часть потока не относящихся к основной задаче мыслей и образов в той или иной экспериментальной ситуации [Singer, 1975; Klinger, 1999; McMillan, Kaufman, Singer, 2013]. В современных исследованиях понятие «мечтание» («daydreaming») используется как синоним понятия «блуждание внимания» («mind-wandering»), а мечтой называют как приятные фантазии о будущем, так и образы настоящего и воспоминания прошлого, которые могут быть окрашены тревогой, виной, злостью и другими негативными переживаниями

[Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Mooneyham, Schooler, 2013; Singer, Schonbar, 1961; Smallwood, Schooler, 2006].

**Подпараграф 1.2.7** посвящен культурно-деятельностному подходу. Здесь предметом анализа становится мечта как позитивный образ желаемого будущего, который не требует немедленного осуществления, генез, место и функции мечты в структуре психической деятельности [Выготский, 1991, 1984(а); Мещеряков и др., 2009; Додонов, 1978; Ильин, 2011; Рубинштейн, 2002; Юрьева, 2007; Егорова и др., 2018; Егорова, 2014]. Если мечтание в широком смысле (блуждание внимания) характерно для всех людей, то сформированная мечта, отнесенная в будущее, есть далеко не у всех. Конструктивная мечта создает и мотивирует новую деятельность, ориентирует и направляет активность человека, придает действиям смысл и эмоциональную окраску, позволяет проиграть сложные, конфликтные ситуации и создает перспективу желаемого будущего [Выготский, 1984(а), 1991; Додонов, 1978; Рубинштейн, 2002; Юрьева, 2007].

В **подпараграфе 1.2.8** рассматривается концепция ментального контрастирования. По мнению Г. Эттинген, которая развивает мотивационный подход к исследованию мечты и мечтания, позитивное представление будущих событий имеет большое значение для исследования возможностей будущего и регуляции настроения, но без опоры и связи с реальностью, остается на уровне фантазий [Oettingen, 2014].

В **подпараграфе 1.2.9** представлено описание теории Возможных «Я» Х. Маркуса и П. Нуриус [Markus, Nurius, 1986, Костенко, 2016]. Возможные «Я» являются когнитивным выражением устойчивых и значимых желаний, целей, надежд и страхов личности и включают как возможные желаемые «Я», так и возможные избегаемые, отвергаемые сценарии развития «Я» в будущем.

**Подпараграф 1.2.10** посвящен концепции Д. Дж. Левинсона, в рамках которого мечта является ключевым фактором развития как в юношеском, так и во взрослом возрасте [Levinson, 1978, Kittrell, 1998]. По мнению автора,

формирование мечты – особая задача развития, которая важна для вступления во взрослую жизнь.

В подпараграфе 1.2.11 проводится сравнительный анализ основных подходов к исследованию мечты и мечтания на основе 5 параметров: 1) широкое или узкое понимание мечты и мечтания, 2) эмоциональный знак мечты и мечтания, 3) характеристика мечты и мечтания в рамках класса психических явлений (мотивационная, ценностная), 4) отнесенность мечты и мечтания во времени, 5) произвольность и осознанность мечты и мечтания.

В подпараграфе 1.2.12 дается обзор психологических понятий, смежных с понятиями «мечта» и «мечтание». В рамках ситуационного подхода – это близкие к «мечтанию» понятия: «чередa мыслей», «лавина мыслей», «полет идей», «грезы», «сны наяву», «заикливание» [Klinger, 1990, p. 22]. В культурно-деятельностном подходе мечта отграничивается от цели (мечта не обязательно осуществима и осознанна), желания (мечта не требует немедленного осуществления), грезы (мечта обладает побудительной силой к действию) и идеала (мечта не содержит долженствования, предписаний или ограничений) [Леонтьев, 1977; Рубинштейн, 2002; Мещеряков и др., 2009; Ильенков, 2020]. Далее понятия «мечта» и «мечтание» соотносятся с такими психологическими понятиями, как «временная перспектива» [Левин, 2001, Зейгарник, 1981], «субъективная картина жизненного пути» [Головаха, Кроник, 1984], «жизненная перспектива» [Абульханова, Березина, 2001], «перспективное целеполагание» [Арестова, 2000], а также понятиями, описывающими представление о будущем [Nuttin, 1985]: «перспектива будущего» [Lens, Moreas, 1994], «ориентация на будущее» [Gjesme, 1996], «потребное будущее» [Бернштейн, Фейгенберг, 1990], «личное будущее» [Мандрикова, 2008] Со всеми перечисленными феноменами мечту роднит наличие перспективы будущего и возможность предвосхищения будущих событий, которое является важным механизмом работы психического [Фаликман, Печенкова, 2016]. Однако, есть и отличие: только в мечте, благодаря ее фантастичности, человек

получает свободу выйти за пределы ограничений реальности и почувствовать, пережить в пределе то, что для него представляет ценность.

**В параграфе 1.3 «Эмпирические исследования мечты и мечтания»** представлен обзор результатов эмпирических исследований мечты и мечтания, а также основные методы их изучения: рассказ о мечте или запись мечты, опросники о мечте и мечтании, сочинение историй, анализ проективного содержания, фиксация потока мыслей, оценка эффекта мечтания [Klinger, 1990].

**Подпараграф 1.3.1** посвящен основным исследовательским вопросам о мечте и мечтании.

**В подпараграфах 1.3.2 – 1.3.11** приводятся основные методы изучения мечты и мечтания, результаты эмпирических исследований мечтания, которые касаются изучения частоты, гендерных особенностей и содержания мечты и мечтания, видов мечты, условий возникновения мечтания, характера мечтания в разные возрастные периоды и функции мечты и мечтания. Обсуждается вопрос о связи мечты, мечтания и психопатологии, а также возможности использования мечты и мечтания в практике психологического консультирования и психотерапии.

Исследования *частоты* мечтания подтвердили предположение исследователей о высокой распространенности мечтания как явления психической жизни. Частота мечтания не различалась, в зависимости от пола, уровня IQ и образования, однако были найдены отличия по частоте мечтания между этническими группами, а также молодыми людьми, живущими в больших городах, маленьких пригородах и сельской местности [Singer, 1975; Giambra, 1974, Klinger, 1990].

Анализируя *содержание мечтаний*, Э. Клингер [Klinger, 1990] выделил целый ряд сфер, которые возможно определить в мысленном потоке: актуальная задача, мечты и размышления над задачей, тревожащие мысли, сексуальные фантазии и пр. Исследования содержания мечтаний на российской взрослой выборке показало, что чаще всего испытуемые мечтали о материальном достатке, жизни в более справедливом и разумно устроенном обществе, хорошем здоровье,



хороших детях, отдельной квартире, об интересной жизни и самореализации, о том, чтобы иметь хорошую семью (данные социологического исследования [Тихонова, 2015]).

Исследователями также были найдены *гендерные различия* в мечтании, бóльшую склонность к определенному типу мечтания [Singer, 1975], различия в содержании мечтания, их эмоциональной окрашенности и времени появления [Singer, 1975; Levinson, 1978], а также снижении частоты мечтания с возрастом [Singer, McCraven, 1961].

По итогам обзора исследований, посвященных *функциям мечты* и мечтания формулируются следующие выводы: 1) мечтание не является однородным феноменом: особый вид мечтания представляет собой конструктивное мечтание, которое играет важную роль в процессах саморегуляции (построение перспективы будущего, планирование реализации долгосрочных целей, эмоциональная регуляция, осмысление опыта, развитие творчества, рефлексии, эмпатии); 2) последствия мечтания зависят от характера протекания и содержания мечтания; 3) мечта и конструктивное мечтание интегрируют наиболее важные мотивы и ценности человека, мотивируют, ориентируют и направляют деятельность путем создания и развития перспективы будущего; 4) мечта и мечтание влияют на формирование и развитие личности, а наличие целостного образа мечты и конструктивного мечтания рассматриваются в качестве основы будущего гармоничного развития личности [Singer, 1975; Klinger, 1990; McMillan, Kaufman, Singer, 2013; Mooneyham, Schooler, 2013; Immordino-Yang, Christodoulou, Singh 2012; Smallwood, Schooler, 2006; Smallwood, Ruby, Singer, 2013; Baird, Smallwood, Schooler 2011, Levinson, 1978 и др.].

Исследования *влияния мечтания на развитие психопатологии* показали отсутствие связи между ними [Klinger, 1990; Singer, 1975]. Напротив, использование мечтания в психологической практике давало положительные результаты в ходе консультирования и психотерапии [Markus, Nurius, 1986; Юрѐва, 2007; Klinger, 1990; Юнг, 1997].

*В заключении* формулируются основные противоречия в эмпирических результатах исследований, которые касаются влияния мечты и мечтания на эмоциональное состояние, поведение и уровень психологического благополучия, в целом. Делается вывод о неоднородности феноменов мечты и необходимости описания и исследования видов мечтания, в частности, позитивного конструктивного мечтания, а также учета связи мечтания и мотивации, что позволит более дифференцированно подойти к оценке эмпирических данных [Blouin-Hudon, Zelenski, 2016; McMillan, Kaufman, Singer. 2013].

**В параграфе 1.4 «Теоретическая модель исследования»** обсуждается авторская модель творческой мечты и конструктивного мечтания.

**Подпараграф 1.4.1** посвящен определению мечты и мечтания. Продолжая идеи культурно-деятельностного подхода [Выготский, 1984 (а,б), 1991, 1996; Рубинштейн, 2002; Додонов, 1978; Мещеряков и др., 2009; Божович, 1995 и др.], мечта определяется автором как образ желаемого будущего, имеющий ценность для субъекта. Мечтая, человек осмысляет себя и в мечте создает целостный образ, идеальную форму своей интенциональности. Образ мечты интегрирует наиболее важные ценности, цели и мотивы жизненного пути личности и становится особым психологическим ориентиром в структуре психической деятельности. Являясь именно идеальным проектом и ориентиром, мечта имеет самостоятельную ценность и не требует немедленного и полного осуществления; она связана с глубокими ценностными переживаниями и выражает целостность личности. Мечта мотивирует, направляет деятельность и придает смысл и ценность поступкам человека, эмоционально окрашивая сделанный им выбор [Егорова и др., 2018].

Далее (**подпараграфы 1.4.2 – 1.4.5**) обсуждаются вопросы *возникновения мечты в онтогенезе, содержания и видов мечты, а также позитивных функций мечты и конструктивного мечтания*. Предположительно, мечта впервые возникает в старшем дошкольном возрасте (5-6 лет). Делается предположение о связи содержания мечтания не только с ситуацией фрустрации, но и со способностями и чувствительностью человека в какой-либо сфере [Егорова, 2014].

Дается описание 5 типов мечты и мечтания: конструктивное мечтание, компенсаторное мечтание, гедонистическое мечтание, мечта-игра и мечта-размышление.

В завершении обсуждаются позитивные функции мечты и конструктивного мечтания: развитие внутренней мотивации, личностной автономии, переживания осмысленности своей жизни и поступков, а также временной перспективы. Мечта, выполняя ориентирующую функцию, участвует в эмоциональной и ценностной регуляции деятельности, оказывает влияние на процесс принятия решений. Наличие мечты и вера в ее полезность и возможность достижения способствуют более высокому уровню психологического благополучия личности. Конструктивная мечта – это продукт творческого мечтания о будущем, она является адаптивным феноменом, который выполняет ряд позитивных функций в регуляции психической деятельности.

*В заключении первой главы* подводятся итоги проведенного теоретического анализа и формулируются гипотезы эмпирической части исследования.

**Вторая глава «Эмпирическое исследование позитивных свойств конструктивного мечтания»**, состоящая из шести разделов, посвящена результатам эмпирического исследования адаптивных функций мечты и конструктивного мечтания: разработке и апробации методик «Опросник конструктивного мечтания» (ОКМ) и краткой версии методики «Опросник процессов воображения» (Short Imaginal Processes Inventory, SIPI [Huba et al., 1982]), анализу позитивных свойств конструктивного мечтания, связи мечты и конструктивного мечтания с уровнем психологического благополучия и выраженности негативных эмоций, и влиянию мечты и конструктивного мечтания на процессы выбора.

**В параграфе 2.1 «Программа исследования»** описывается общая логика эмпирического исследования и его этапы. Обсуждается дизайн исследования - вложенный количественно-качественный смешанный дизайн исследования

(embedded mixed-method design) с преобладанием количественной стратегии [Cresswell, Clark, 2011].

**В параграфе 2.2 «Апробация и валидизация методики «Опросник конструктивного мечтания». Исследование количественных и качественных характеристик мечты и мечтания»** описаны процесс и основные результаты разработки и валидизации методики «Опросник конструктивного мечтания» (ОКМ), а также приводятся результаты качественного исследования условий возникновения и содержания мечтаний.

**В подпараграфе 2.2.1** описаны цели, гипотезы, процедура, выборка и методический аппарат исследования. В первом исследовании приняли участие 460 человек (из них 83.9% женщин) в возрасте от 17 до 66 лет ( $M = 34.2$ ,  $SD = 9.97$ ). Этические препятствия для включения в выборку одного респондента младше 18 лет отсутствовали. В разделе представлены 3 методики, которые заполняли респонденты.

**В подпараграфе 2.2.2** описан процесс создания методики ОКМ и представлены результаты ее валидизации: определение структурной модели и проверка конструктивной валидности методики ОКМ.

Определение структурной модели методики ОКМ проходило в 3 этапа. На первом этапе ( $N=304$ ) на основе теоретических допущений и результатов кластерного анализа (иерархический кластерный анализ по методу Уорда, метрика – коэффициент корреляции Пирсона) была выделена предварительная структура опросника. Методика состояла из 32 утверждений, которые оценивали особенности конструктивного мечтания по 4 шкалам: *Наличие мечты* (6 пунктов,  $\alpha = 0.79$ , например, «Я люблю фантазировать и представлять себе будущее»), *Поглощенность мечтами* (9 пунктов,  $\alpha = 0.79$ , например, «Когда я мечтаю, мне бывает сложно заставить себя вернуться к реальности»), *Польза мечты* (10 пунктов,  $\alpha = 0.81$ , например, «Мечта помогает человеку найти свой путь в жизни»), *Вера в мечту* (7 пунктов,  $\alpha = 0.72$ , например, «Мне кажется, что моим мечтам никогда не суждено сбыться»). Значения альфа-коэффициента Кронбаха (0.72 и

выше) говорили о приемлемой и высокой внутренней согласованности шкал опросника и возможности использовать методику в исследовательских целях. В методику ОКМ также вошли вопросы об эмоциональной окрашенности мечты и мечтания, временной отнесенности мечты и частоте мечтания. В разделе также приводятся краткое описание и примеры пунктов для каждой из шкал. На втором этапе проверялось соответствие выделенной структуры эмпирическим данным на новой выборке с помощью эксплораторного моделирования структурными уравнениями (ESEM,  $N=359$ , см Таблицу 1), которое представляет собой эксплораторный факторный анализ с прокрустовым вращением [Asparouhov, Muthén, 2009]. Пункты опросника (5-ти балльная шкала Ликерта), рассматривались как порядковые [Sellbom, Tellegen, 2019], модель оценивалась с помощью метода взвешенных наименьших квадратов (WLSMV, [Muthén, Muthén, 2012]). Показатели четырехфакторной модели свидетельствовали о приемлемом, но не отличном соответствии исходным данным. Хорошее соответствие эмпирическим данным показала бифакторная модель ESEM с четырьмя частными и одним общим (латентным) фактором. Общий фактор в бифакторной четырехфакторной модели, *Общий показатель конструктивного мечтания*, имел ясную содержательную интерпретацию: это склонность к конструктивному мечтанию или общее положительное отношение к мечте, которое выражается в представлении о пользе мечтания, наличии мечты, склонности мечтать и вере в мечту. Значения альфа-коэффициента Кронбаха по второй выборке (0.77 и выше) также говорили о приемлемой и высокой внутренней согласованности шкал и давали возможность использования методики ОКМ в исследовательских целях. На третьем этапе на объединенной выборке (первая и вторая выборки,  $N=663$ ) проверялось качество соответствия данным двух теоретических структурных моделей (ESEM). Наилучшее соответствие данным также продемонстрировала бифакторная четырехфакторная модель методики ОКМ (см Таблицу 1).

*Таблица 1. Варианты структурного моделирования (ESEM) для методики ОКМ на второй ( $N=359$ ) и объединенной ( $N=663$ ) выборках*

<i>Выборка</i>	<i>Модель</i>	$\chi^2(df)$	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>90% CI</i>	<i>SRMR</i>
Выборка 2 (N=359)	Четырехфакторная модель	749.72 (374)	0.934	0.913	0.053	0.047, 0.058	0.042
	Бифакторная модель (4 фактора + общий фактор)	600.61 (346)	0.955	0.936	0.045	0.039, 0.051	0.035
Объединенная выборка (N=663)	4- факторная модель	1252.922(374)	0.919	0.892	0.060	(0.056; 0.063)	0.039
	Бифакторная модель (4 фактора + общий фактор)	913.635(346)	0.948	0.925	0.050	(0.046; 0.054)	0.032

*Условные обозначения:*  $df$  — число степеней свободы  $\chi^2$ ; CFI — сравнительный индекс согласия Бентлера; TLI — индекс Такера-Льюиса; RMSEA — корень среднеквадратической ошибки аппроксимации; 90% CI — границы доверительного интервала для RMSEA; SRMR — стандартизированный корень среднеквадратического остатка.

Полученные результаты позволили заключить, что методика «Опросник конструктивного мечтания» (авторы Е.Н. Осин, Н.Б. Кедрова, П.А. Егорова) имеет бифакторную четырехфакторную структуру и оценивает *Общий показатель конструктивного мечтания* и выраженность четырех свойств конструктивного мечтания: *Наличия мечты, Поглощенности мечтами, Пользы мечты и Веры в мечту*. Теоретически предполагаемая факторная структура показала хорошее соответствие данным на двух выборках, а шкалы оказались достаточно надёжными как минимум для исследовательских задач.

Проверка конвергентной валидности методики ОКМ проверялась путем корреляционного и регрессионного анализов шкал методик ОКМ, шкал методики SIPI [Huba et al.,1982]) и шкал позитивной и негативной эмоциональности (дополнительный блок вопросов методики ОКМ). Опросник SIPI был предварительно переведен авторами на русский язык (перевод осуществлялся с привлечением экспертов-билинггов) и апробирован на российской выборке. В ходе апробации была уточнена факторная структура методики SIPI, которая также проверялась с использованием эксплораторного моделирования структурными уравнениями (ESEM, N=285). Полученные модели оценивались с помощью метода взвешенных наименьших квадратов (WLSMV), рекомендуемого для порядковых переменных [Muthén, Muthén, 2012]. Наилучшее соответствие данным показала трехфакторная модель с учетом ковариации пунктов внутри фасетов (пункты,

сгруппированные в мини-блоки в оригинальном варианте опросника), тогда как трехфакторная структура, которая соответствовала оригинальной методике, показала неудовлетворительное качество модели.

Таблица 2. Варианты структурного моделирования (ESEM) для методики SIPI (N=285)

Модель	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA	90% CI	SRMR
Трехфакторная модель	2248.01(858)	0.781	0.747	0.075	(0.072; 0.079)	0.073
Трехфакторная модель с учетом ковариации фасетов	1278.33(801)	0.923	0.905	0.046	(0.041 0.051)	0.054

Условные обозначения: df — число степеней свободы  $\chi^2$ ; CFI — сравнительный индекс согласия Бентлера; TLI — индекс Такера-Льюиса; RMSEA — корень среднеквадратической ошибки аппроксимации; 90% CI — границы доверительного интервала для RMSEA; SRMR — стандартизированный корень среднеквадратического остатка.

Шкалы методики SIPI, *Позитивное конструктивное мечтание*, *Дисфорическое мечтание* и *Рассеянность*, содержательно полностью соответствовали оригинальной версии методики и имели высокий уровень внутренней согласованности: каждая шкала состояла из 15 пунктов, для всех шкал  $\alpha = 0.84$ .

Для оценки конвергентной валидности методики ОКМ был проведен корреляционный анализ связей шкал опросников SIPI и ОКМ (рассчитывался коэффициент корреляции Пирсона). Как видно из Таблицы 3, шкала *Позитивное конструктивное мечтание* положительно коррелировала как с *Общим показателем конструктивного мечтания*, так и с частными шкалами ОКМ. Тогда как шкалы *Дисфорическое мечтание* и *Рассеянность* не имели значимых корреляций с *Общим показателем конструктивного мечтания*. Полученные связи, так же как и значения корреляций для частных шкал, были теоретически ожидаемыми и подтверждали конвергентную валидность методики ОКМ.

Корреляционный анализ шкал ОКМ и факторов позитивной и негативной эмоциональности также подтвердил связь позитивных эмоций и конструктивного мечтания. Положительные связи были показаны как для *Общего показателя конструктивного мечтания* ( $r = 0.44$ ,  $p < .001$ ), так и для четырех частных шкал

методики (Наличие мечты, Польза мечты,  $r = 0.34$ ,  $p < .001$ ; Вера в мечту,  $r = 0.42$ ,  $p < .001$ ; Поглощенность мечтами,  $r = 0.16$ ,  $p < .01$ ).

Таблица 3. Корреляции методики ОКМ с опросником SIPI

<i>ОКМ/SIPI</i>	<i>Позитивное конструктивное мечтание</i>	<i>Дисфорическое мечтание</i>	<i>Рассеянность</i>
Общий показатель конструктивного мечтания	0.76***	-0.03	-0.06
Польза мечты	0.66***	-0.18**	-0.13*
Вера в мечту	0.57***	-0.17**	-0.39***
Наличие мечты	0.66***	-0.02	-0.00
Поглощенность мечтой	0.30***	0.25***	0.28***

Условные обозначения. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Далее в подпараграфе описываются результаты множественного линейного регрессионного анализа, в котором 4 шкалы ОКМ вводились одновременно как предикторы шкалы позитивного конструктивного мечтания методики SIPI (зависимая переменная). Регрессионная модель оказалась статистически достоверной, все шкалы опросника ОКМ предсказывали значение шкалы позитивного конструктивного мечтания методики SIPI (см Таблицу 4). Доля дисперсии фактора позитивного конструктивного мечтания, которая объяснялась шкалами ОКМ, оказалась высокой и составила 61%. Также был проведен множественный регрессионный анализ связи шкал ОКМ и факторов позитивной и негативной эмоциональности (см Таблицу 5). Шкалы *Наличие мечты* и *Вера в мечту* предсказывали позитивную эмоциональность, а частота негативных эмоций во время мечтания предсказывалась более высокой поглощенностью мечтанием и низкой верой в возможность реализации мечты.

Полученные результаты корреляционного и регрессионного анализов подтвердили конструктивную валидность методики «Опросник конструктивного мечтания».



Таблица 4. Результаты множественного регрессионного анализа

Зависимая переменная		Позитивное конструктивное мечтание	Позитивные эмоции	Негативные эмоции
N		283	333	333
R <sup>2</sup>		0.61	0.23	0.10
Коэффициент $\beta$	Наличие мечты	0.36***	0.17*	-0.02
	Польза мечты	0.25***	0.06	-0.08
	Поглощенность мечтами	0.11**	0.08	0.14*
	Вера в мечту	0.32***	0.34***	-0.24***

Условные обозначения: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

В последней части раздела приводятся данные о частоте мечтания и качественный анализ ответов на вопросы анкеты о том, когда и о чем мечтают взрослые. Отвечая на вопросы о частоте мечтания, большинство респондентов ответили, что мечтают «несколько раз в день» (37,8%), «примерно раз в день» (21,5%) или «много раз в день» (17,5%); поровну распределились частоты ответов «Я мечтаю раз в неделю» (11,8%) и «Я мечтаю редко» (11,4%). Полученные данные о частоте мечтания ясно указывают на то, что большинство взрослых русскоязычных испытуемых мечтают каждый день. Частота мечтания плавно снижалась с возрастом ( $r = -0.27$ ,  $p < 0.001$ ) и не различалась, в зависимости от пола испытуемых (t-критерий Стьюдента не значим). Корреляционный анализ связи частоты мечтания и шкал методик ОКМ и SIPI показал, что частота мечтания положительно связана со шкалой *Позитивное конструктивное мечтание* опросника SIPI ( $r = 0.41$ ,  $p < 0.001$ ) и шкалами конструктивного мечтания ОКМ: *Общий показатель конструктивного мечтания* ( $r = 0.50$ ,  $p < 0.001$ ), *Наличие мечты* ( $r = 0.63$ ,  $p < 0.001$ ), *Поглощенность мечтами* ( $r = 0.44$ ,  $p < 0.001$ ) и *Польза мечты* ( $r = 0.28$ ,  $p < 0.001$ ), а также со шкалой позитивных эмоций во время мечтания ( $r = 0.22$ ,  $p < 0.001$ ). Полученные связи являются теоретически предсказуемыми (чаще мечтают те люди, которые мечтают с удовольствием) и также соответствуют результатам, описанным в работах Э. Клингера и Дж. Л. Сингера, Л. Джамбры [Klinger, 1990; Singer, 1975; Giambra, 1974].

Частотный анализ категорий ответов на вопросы анкеты показал, что наиболее часто взрослые люди мечтают 1) во время поездок в транспорте и прогулок, 2) когда ложатся спать, просыпаются или не могут заснуть, 3) когда они заняты рутинными делами, не требующими концентрации внимания, 4) когда они заняты творчеством или вдохновлены творчеством или идеями других людей, 5) когда переживают негативные эмоции или сталкиваются с ситуацией фрустрации (для подростков и взрослых использовалась единая сетка категорий [Егорова и др., 2018]).

Актуальные мечты взрослых чаще всего касаются: 1) развития, увлечений и путешествий, 2) материального благополучия, 3) успехов на работе и карьерного роста, а также 4) взаимоотношений (семейных и романтических). Предельные мечты чаще всего связаны со 1) счастьем и благополучием всех людей, 2) счастьем и благополучием близких, 3) развитием и 4) личным счастьем и благополучием. В детстве участники больше всего мечтали о 1) будущей работе, 2) обладании какой-либо вещью и хорошем достатке, 3) развитии и 4) семейных и любовных отношениях. Наконец, через 20 лет, по мнению респондентов, их мечты будут в большей степени связаны с 1) благополучием близких, 2) развитием и 3) личным счастьем, здоровьем и благополучием и 4) семьей.

Женщинам, по сравнению с мужчинами, были более свойственны мечты о семейных отношениях ( $\chi^2(1) = 6.00$ ,  $p = .014$ ,  $\phi = .13$ ) и работе ( $\chi^2(1) = 4.53$ ,  $p = .033$ ,  $\phi = .11$ ). Для молодых респондентов были более характерны мечты о благополучии всех людей ( $r = -.19$ ,  $p < .001$ ) и о работе, профессии ( $r = -.16$ ,  $p = .002$ ), а для более взрослых – мечты о благополучии близких ( $r = .15$ ,  $p = .004$ ) и о развитии ( $r = .12$ ,  $p = .025$ ).

**В подпараграфе 2.2.3** подводятся итоги исследования. 1) Был разработан новый диагностический инструмент – методика «Опросник конструктивного мечтания» (взрослый вариант), который позволяет оценить *Общий показатель конструктивного мечтания* и выраженность четырех свойств конструктивного мечтания: *Наличие мечты, Поглощенность мечтами, Польза мечты и Вера в*

мечту. 2) Теоретически предполагаемая факторная структура (четырёхфакторная модель с общим (латентным) фактором) оказалась статистически достоверной и показала хорошее соответствие данным. 3) Опросник состоит из 34 вопросов, обладает приемлемой структурной валидностью и достаточно высокими показателями одномоментной надежности пунктов для исследовательских целей. 4) Методика также обладает конструктивной валидностью: показатели шкал опросника связаны теоретически предсказуемым образом с показателями шкал опросника SIPI и шкал позитивной и негативной эмоциональности во время мечтания. Вместе с тем, отмечается, что необходимо дальнейшее подтверждение конструктивной валидности с использованием дополнительных методик. 5) Переведенная на русский язык краткая версия методики «Опросник процессов воображения» (SIPI) также может применяться в русскоязычных психологических исследованиях и практике консультативной работы. 5) Был проведен качественный анализ условий возникновения мечтания и содержания мечтаний. В подпараграфе также обсуждаются ограничения работы и намечаются цели будущих исследований.

**Параграф 2.3 «Исследование позитивных свойств мечты и конструктивного мечтания»** посвящен описанию и результатам корреляционного исследования адаптивных свойств мечты и конструктивного мечтания.

**В подпараграфе 2.3.1** приводится описание целей, гипотез, процедуры, выборки и методического аппарата исследования. Представлены 8 методик, которые заполняли респонденты. Во втором исследовании приняли участие 359 человек, из них 86% женщин, возраст испытуемых от 18 до 72 лет ( $M = 37$ ,  $SD = 10,9$ ).

**В подпараграфе 2.3.2** анализируются результаты исследования о связях выраженности конструктивного мечтания с уровнем автономии, переживания осмысленности жизни и сбалансированной временной перспективой, ценностями самотрансценденции, выраженностью эвдемонических мотивов, преобладанием

внутренних целей над внешними и более высоким уровнем психологического благополучия (см Таблицу 5). Конструктивное мечтание оказалось положительно связано со шкалами воспринимаемого выбора и аутентичного самовыражения. *Общий показатель конструктивного мечтания* показал значимые связи с важностью и вероятностью достижения как внутренних, так и внешних стремлений. Однако, если важность внутренних стремлений положительно коррелировала со всеми шкалами методики ОКМ, включая шкалы *Польза мечты* и *Вера в мечту*, то в случае внешних стремлений связь с этими шкалами была не значимой. Стремление к богатству не было связано ни с общим фактором, ни с отдельными шкалами методики ОКМ. Важность стремлений к славе и внешней привлекательности были положительно связаны со шкалами *Поглощенность мечтами* и *Наличие мечты*. Индекс соотношения внутренней и внешней ценностных ориентаций оказался не связан с *Общим показателем конструктивного мечтания*, однако положительные связи были получены для шкал пользы мечты и веры в мечту. Побудительная сила стремления (человек достигает лично значимых целей) оказалась связанной с верой в реализацию мечты. *Общий показатель конструктивного мечтания* продемонстрировал положительные связи как с гедонистической, так и с эвдемонической мотивацией. Выраженность эвдемонических мотивов была также связана с верой в реализацию мечты, тогда как в случае гедонистической мотивации эта связь была не значимой. *Общий показатель конструктивного мечтания* и ценности самотрансценденции не были связаны статистически. Вместе с тем, шкала *Польза мечты* была слабо отрицательно связана с индексом самоутверждения и положительно с индексом самотрансценденции, а шкала *Поглощенность мечтами* показала отрицательную связь со шкалой *Открытость опыту*. Выраженность конструктивного мечтания отрицательно связана с показателем отклонения от сбалансированной временной перспективы и с общим фактором, оценивающим оптимальное использование времени. Общий уровень психологического благополучия продемонстрировал значимые положительные связи со всеми шкалами методики ОКМ.

Таблица 5. Взаимосвязи показателей методики ОКМ с показателями других методик (N=359)

Опросник	Шкала	Общий показатель конструктивного мечтания	Полезность мечтаний	Поглощенность мечтой	Вера в мечту	Наличие мечтаний
Спектр психического здоровья: общий показатель (N=306)		0.32***	0.31***	-0.05	0.50 ***	0.24***
Шкала самодетерминации К. Шелдона (N=307)	Воспринимаемый выбор	0.27***	0.29 ***	-0.10	0.41***	0.25***
	Аутентичное самовыражение	0.20***	0.27 ***	-0.23***	0.47***	0.18**
Индекс стремлений (N=296)	<u>Важность внутренних стремлений</u>	0.32***	0.29***	0.13*	0.27***	0.25***
	Здоровье	0.13*	0.11*	0.04	0.14*	0.09
	Личностный рост	0.26***	0.29***	0.04	0.26***	0.19**
	Любовь и привязанность	0.18**	0.16**	0.06	0.18**	0.10
	Служение обществу	0.27***	0.19**	0.16**	0.18**	0.23***
	<u>Вероятность достижения внутренних стремлений</u>	0.33***	0.32***	-0.11	0.50***	0.30***
	Здоровье	0.16**	0.15*	-0.08	0.32***	0.10
	Личностный рост	0.28***	0.31***	0.17**	0.49***	0.25***
	Любовь и привязанность	0.26***	0.26***	-0.11	0.43***	0.23***
	Служение обществу	0.26***	0.20**	0.02	0.30***	0.24***
	<u>Важность внешних стремлений</u>	0.15**	0.02	0.18**	0.03	0.17**
	Богатство	0.05	0.00	0.06	0.01	0.06
	Внешняя привлекательность	0.17**	0.06	0.19**	0.06	0.15**
	Слава	0.15**	-0.00	0.20***	0.02	0.19***
	<u>Вероятность достижения внешних стремлений</u>	0.29***	0.21***	0.03	0.37**	0.24***
	Богатство	0.25***	0.21***	-0.04	0.38***	0.19**
	Внешняя привлекательность	0.20**	0.15*	0.03	0.23***	0.19**
	Слава	0.27***	0.17**	0.07	0.31***	0.24***
Индекс соотношения внутренней и внешней ценностных ориентаций	0.05	0.15*	-0.10	0.13*	-0.01	
Соотношение важности и вероятности достижения стремлений (побудительная сила)	0.05	0.10	-0.18**	0.28***	0.01	
HEMA-R (N=132)	Гедонизм	0.24**	0.26**	0.11	0.13	0.19*
	Эвдемония	0.33***	0.30***	0.01	0.40***	0.30***
Опросник временной	Гедонистическое настоящее	0.33***	0.19	0.26**	0.21*	0.21*
	Позитивное прошлое	0.14	0.05	0.13	0.08	0.13
	Фаталистическое настоящее	-0.25**	-0.29 **	0.22*	-0.43***	-0.26**

перспективы Ф. Зимбардо (N=112)	Негативное прошлое	-0.23*	-0.28**	0.28**	-0.53***	-0.20*
	Ориентация на будущее	-0.17	-0.07	-0.23*	-0.02	-0.12
	Отклонение от сбалансированной временной перспективы	-0.34***	-0.31***	0.12	-0.50***	-0.30**
Ценностный опросник Ш. Шварца (N=145)	Открытость изменениям	-0.07	-0.04	-0.19*	0.09	0.03
	Сохранение	0.01	-0.03	0.09	0.03	-0.12
	Самотрансценденция	0.14	0.24**	0.09	0.02	0.11
	Самоутверждение	-0.10	-0.20*	0.04	-0.13	-0.04
Опросник оптимального использования времени: общий показатель (N=253)		0.25***	0.29***	-0.22***	0.50***	0.27***

Условные обозначения. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

**В подпараграфе 2.2.3** представлено обсуждение результатов исследования 2. Выдвинутые гипотезы о позитивных свойствах конструктивного мечтания частично подтвердились. Конструктивное мечтание оказалось связано с показателями эффективной саморегуляции и самодетерминации: сбалансированной временной перспективой, более позитивным прогнозом относительно возможности достичь собственные цели, а также положительно коррелировало с диспозициональной автономией личности, выраженностью эвдемонических мотивов. Гипотеза о связи выраженности конструктивного мечтания с преобладанием внутренних целей над внешними не получила подтверждения. Также гипотеза о связи *Общего показателя конструктивного мечтания* с ценностями самотрансценденции подтвердилась частично. Вместе с тем, характер связей отдельных шкал ОКМ с индексом преобладания внутренних целей над внешними и ценностями самотрансценденции косвенно подтверждает выдвинутые предположения. Отмечается, что *вера в возможность осуществления мечты может быть дифференциальным критерием для различных типов мечтания и отношения к мечте*. Кроме того, мечта и мечтание могут выполнять различные функции в структуре внешней и внутренней мотивации. Гипотеза о связи конструктивного мечтания и более высокого уровня психологического благополучия подтвердилась, что позволяет предположить важную роль конструктивного мечтания в системе саморегуляции личности, в целом.

В параграфе 2.4 «Мечта в подростковом возрасте: связь с тревогой и депрессией»<sup>1</sup> описаны 1) процесс создания подросткового варианта методики ОКМ, 2) содержание и особенности подростковой мечты и процесса мечтания (как часто, когда и о чем мечтают подростки), 3) индивидуальные различия в мечте и мечтании и ее представленности в жизни подростков. В рамках третьего исследования проверялась гипотеза о связи мечты и процесса мечтания с уровнем тревоги и депрессии у подростков.

В подпараграфе 2.4.1 приводится описание выборки и информация о четырех методиках исследования 3. В исследовании приняли участие 180 подростков, учащихся 8-11 классов ГБОУ Школа 2114. Из них 49% девочек, возраст испытуемых от 13 до 16 ( $M = 14,7$   $SD = 1,0$ ).

Подпараграф 2.4.2 посвящен результатам исследования 3 и их обсуждению. На основе взрослого варианта методики ОКМ Е.Н. Осиным, Н.Б. Кедровой и П.А. Егоровой была разработана форма опросника для подростков. 40 утверждений опросника были факторизованы методом главных компонент, по результатам которого была выбрана пятифакторная модель, включавшая следующие шкалы: *Наличие мечты* (5 пунктов,  $\alpha = 0.74$ ), *Польза мечты* (6 пунктов,  $\alpha = 0.76$ ), *Конструктивность мечты* (7 пунктов,  $\alpha = 0.71$ ), *Вера в мечту* (5 пунктов,  $\alpha = 0.66$ ) и *Поглощенность мечтами* (9 пунктов,  $\alpha = 0.80$ ). Все шкалы обладали достаточным уровнем внутренней согласованности для использования методики в исследовательских целях.

Факторизация первичных факторов позволила выделить 2 вторичных фактора: *Конструктивное мечтание* (наличие, польза, конструктивность мечты: 18 утверждений,  $\alpha = 0,83$ ) и *Защитное фантазирование* (высокий уровень поглощенности мечтами при низком уровне достижимости: 14 утверждений,  $\alpha = 0,81$ ). Частотный анализ качественных данных показал, что наиболее часто подростки мечтают, когда 1) ложатся спать, просыпаются или не могут заснуть, 2)

---

<sup>1</sup> Материалы данного исследования изложены в статье Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б., Рогова И.А. О чем мечтают подростки. Связь характеристик подростковой мечты с уровнем тревоги и депрессии // Вопросы психологии. 2018. №. 3. С. 22–33.

когда что-то их вдохновляет (свое или чужое творчество, красота природы, компьютерные игры), 3) во время поездок в транспорте и прогулок, 4) когда они ничем не заняты или отдыхают, 5) когда переживают негативные эмоции. Актуальные мечты подростков чаще всего касаются: 1) будущей работы, успешной карьеры, отличного окончания школы и поступления в институт, 2) своего благополучия в целом и изменения себя к лучшему, 3) материальных благ, 4) путешествий, приключений, саморазвития и нового опыта. Предельные мечты чаще касались 1) благополучия мира в целом, сверхъестественных способностей. Детские мечты были связаны с обладанием, будущим, волшебстве, взрослении и развитии. Через 20 лет, по мнению подростков, их мечты будут связаны с 1) материальным благополучием, 2) успехом в карьере и профессиональным ростом, близкими отношениями, 3) заботой о близких и друзьях.

Сравнительный анализ качественных вопросов показал, что условия возникновения мечтаний и их содержание, выделенные на выборке подростков и взрослых, оказались, в целом, схожи.

Для проверки гипотезы исследования о связи характеристик мечты с уровнем тревоги и депрессии был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в Таблице 6. Уровень тревоги положительно связан с наличием мечты и поглощенностью мечтами и отрицательно – с верой в достижимость мечты. Депрессивность также положительно связана с поглощенностью мечтами и отрицательно – с достижимостью мечты и ее конструктивностью. Вторичный показатель конструктивного мечтания не связан статистически достоверно ни с тревогой, ни с депрессией, а показатель защитного фантазирования связан с ними положительно. Таким образом, тревога у подростков в большей степени выражается в мечтании, чем депрессия, при которой, скорее, снижается вера в мечту и в ее позитивный смысл. Как при тревоге, так и при депрессии растет поглощенность недостижимыми мечтами (фантазирование), однако конструктивное мечтание может при этом как присутствовать, так и отсутствовать.



Таблица 6. Корреляции Пирсона характеристик мечты с показателями тревоги и депрессии

Характеристики мечты/Уровень тревоги и депрессии	Тревожность	Депрессивность
Наличие мечты	0,21**	0,01
Вера в мечту	-0,18*	-0,31***
Польза мечты	0,06	0,13
Поглощенность мечтами	0,32***	0,24**
Конструктивность мечты	-0,01	-0,30***
Конструктивное мечтание	0,10	-0,09
Защитное фантазирование	0,32***	0,31***

Условные обозначения: \*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$ .

Гипотеза исследования о связи конструктивного мечтания с более низким уровнем тревоги и депрессии не нашла прямого подтверждения. Однако, полученные данные позволяют увидеть связь особенностей мечтания у подростков (защитного фантазирования) с выраженностью негативных эмоций.

В завершении раздела приводится описание кластерного анализа (метод Уорда), по результатам которого выделяются типы мечтателей среди подростков: 1) конструктивные мечтатели (мечта является движущей силой), 2) прагматичные мечтатели (мечта является целью), 3) подростки, склонные к защитному мечтанию (мечта как уход от фрустрации), 4) мечтатели для удовольствия (мечта как средство улучшения настроения) и 5) подростки, которые не верят в свою мечту (мечта неосуществима и не имеет позитивной движущей силы).

Чаще всех мечтают подростки из третьей группы, реже всех – из второй. Уровень тревожности статистически значимо выше в третьей группе, по сравнению с остальными, что подтверждает предположение о защитной функции мечтания у подростков этой группы. Уровень депрессии значимо выше в группах 3 и 5, по сравнению с остальными. Таким образом, у подростков с высоким уровнем тревоги есть мечта, которая переживается как значимая, но неосуществимая, а подростки с высоким уровнем депрессии могут быть поглощены фантазиями, но не верят в осуществимость мечты. Для девочек чаще, чем для мальчиков, характерно

сочетание защитного фантазирования и конструктивного мечтания, а среди мальчиков чаще встречается прагматический подход к мечте или неверие в мечту.

**В подпараграфе 2.4.3** по итогам проведенного исследования делается вывод о важной роли мечты во внутренней жизни подростка и о связи характеристик мечтания (защитного фантазирования) с уровнем тревоги и депрессии. Результаты исследования расширяют представления о мечте и могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии подростков.

**В параграфе 2.5 «Мечта и выбор: экспериментальное исследование»<sup>2</sup>** второй главы описаны результаты изучения роли мечты и мечтания в процессе выбора.

**В подпараграфе 2.5.1** приводится описание выборки, диагностических инструментов и экспериментальной схемы исследования. В исследовании приняли участие 199 человек, из них 82% женщины, возраст испытуемых от 18 до 64 лет, средний возраст 35.7 (SD=10.3). В исследовании проверялись две гипотезы: 1) мечтание влияет на эмоциональное отношение к выбору; 2) мечтание способствует нахождению решения в ситуации выбора. Экспериментальная схема включала случайное деление испытуемых (N=199) на контрольную (N=91) и экспериментальную (N= 108) группы и состояла из 4 этапов. На первом этапе (пре-тест) участникам предлагалось вспомнить недавнюю ситуацию выбора и оценить ее по 5 шкалам (важность решения, ясность выбора, интенсивность эмоций, выраженность отдельных эмоций и готовность к действиям). На втором этапе (воздействие) участникам экспериментальной группы предлагалось погрузиться в мечты, а участникам контрольной группы – погрузиться в воспоминания о событиях сегодняшнего дня. На третьем этапе (проверка манипуляции) респондентам обеих групп предлагалось описать в 5–7 предложениях, о чём они мечтали (вспоминали), и оценить свои переживания в процессе выполнения задания и степень своей вовлечённости. На заключительном этапе (пост-тест)

---

<sup>2</sup> Материалы данного исследования изложены в статье Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б. Мечта и жизненный выбор: экспериментальное исследование // Психологические исследования. 2021. Т. 14. №. 75. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n75/1857-egorova75.html>

респондентам обеих групп предлагалось вспомнить и назвать ситуацию выбора, которую они описали на первом этапе, ответить на тот же набор вопросов и заполнить методику «Субъективное качество выбора». По окончании исследования экспериментатор проводил краткое постэкспериментальное интервью с частью испытуемых обеих групп.

**В подпараграфе 2.5.2** представлены результаты исследования 4. Для анализа данных методик, использованных на пре-тесте и пост-тесте, был выбран смешанный дисперсионный анализ 2x2 (замер \* группа). Для показателя общей интенсивности эмоций, связанных с выбором, был обнаружен эффект взаимодействия замера и группы ( $F_{(1;173)} = 6,80$ ,  $p = 0,010$ ,  $\eta^2 = ,038$ ), свидетельствующий о более выраженном снижении показателя между замерами в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. Сходный эффект взаимодействия был получен для показателя важности выбора, которая более существенно снизилась в экспериментальной группе ( $F_{(1;174)} = 4,85$ ,  $p = 0,029$ ,  $\eta^2 = ,027$ ). Для показателя позитивных эмоций был получен только эффект времени, свидетельствующий о небольшом повышении их уровня в обеих группах ( $F_{(1;170)} = 4,61$ ,  $p = 0,033$ ,  $\eta^2 = ,026$ ). Одновременно выраженное снижение продемонстрировал показатель негативных эмоций ( $F_{(1;170)} = 64,21$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = ,274$ ). Этот эффект оказался значимым ( $p < 0,001$ ) и сопоставимым по магнитуде ( $\eta^2$  от 0,144 до 0,188) для всех 4 базовых эмоций.

Для сравнения групп по показателям эффекта манипуляции и пост-теста использовался однофакторный дисперсионный анализ. Было обнаружено, что мечтание, по сравнению с воспоминанием о событиях дня, связано с более высоким уровнем переживания удовольствия ( $F_{(1;177)} = 42,54$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = ,194$ ) и смысла ( $F_{(1;177)} = 26,45$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = ,130$ ), а также более низким уровнем переживания пустоты ( $F_{(1;170)} = 10,82$ ,  $p = 0,001$ ,  $\eta^2 = ,058$ ) при отсутствии значимых различий в переживании усилия ( $\eta^2 = ,008$ ). Различий по шкалам СКВ обнаружено не было.

**В подпараграфе 2.5.3** дается обсуждение полученных результатов. Гипотеза о влиянии мечтания на эмоциональное отношение к выбору частично

подтвердилась: мечтание снижает эмоциональную интенсивность и переживание важности выбора, предположительно за счет помещения выбора в более широкий мотивационно-смысловой контекст. Однако, гипотеза о влиянии мечтания на результативность поиска и принятия решения не нашла подтверждения. Измерение отсроченного эффекта мечтания и уточнение экспериментальной схемы и инструментов измерения сделали бы возможным с большей достоверностью подтвердить или опровергнуть предположение о влиянии мечтания на процесс принятия решения.

Анализ постэкспериментального интервью и сравнение переживаний испытуемых в обеих группах позволили предположить, что процесс мечтания поддерживает обращение человека к себе, осознание мотивов и наиболее важных личностных смыслов. Это означает, что мечтание разворачивает «деятельность самоопределения» (по Д.А. Леонтьеву) и, следовательно, может повышать осознанность выбора.

В **Заключении** формулируются **выводы**, сделанные по результатам теоретического и эмпирического исследований, обсуждаются ограничения проведенной работы и намечаются перспективы будущих исследований мечты и мечтания.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЙ

1. Понимание мечты и мечтания, их содержания и функций существенно различаются в зависимости от культурной и языковой среды: в англоязычных исследованиях мечта и мечтание чаще понимаются максимально широко, как часть потока сознания, возникающая спонтанно и не относящаяся к текущей задаче; в русскоязычных работах предметом изучения становится творческая мечта, отнесенная в будущее, имеющая ценностную природу и социальную направленность.
2. Выделение различных видов мечтания, в частности, позитивного конструктивного мечтания, позволяет более дифференцированно подойти к оценке существующих эмпирических данных и объяснить противоречия между результатами разных исследований влияния мечтания на эмоциональное состояние, поведение и психологическое благополучие человека.
3. Для оценки выраженности конструктивного мечтания разработана методика «Опросник конструктивного мечтания», обладающая хорошими психометрическими показателями (структурной валидностью, достаточно высокой надежностью шкал, конвергентной и дискриминантной валидностью по отношению к другим переменным). Методика оценивает выраженность общего показателя и четырех характеристик конструктивного мечтания: шкалы *Наличие мечты*, *Польза мечты*, *Поглощенность мечтой* и *Вера в мечту*. Опросник может быть использован в исследовательских целях.
4. На основе взрослой версии методики «Опросник конструктивного мечтания» разработан вариант для подростков (13-16 лет), обладающий удовлетворительными психометрическими характеристиками (структурной валидностью и надежностью шкал). Подростковый вариант методики оценивает выраженность конструктивного мечтания по 5 шкалам (*Наличие мечты*, *Польза мечты*, *Поглощенность мечтой*, *Вера в мечту* и *Конструктивность мечты*), позволяет различить конструктивный и

защитный характер мечтания и может использоваться в исследовательских целях.

5. Результаты исследования частоты мечтания подтверждают высокую распространенность мечтания как среди взрослых, так и среди подростков, что согласуется с данными, полученными ранее на англоязычных выборках [Singer, 1975; Klinger, 1990; Giambra, 1974 и др.].
6. По данным качественного анализа, как подростки, так и взрослые чаще всего мечтают в ситуациях, не требующих активного внимания, в ситуации фрустрации или вдохновения от своего или чужого творчества. Мечты взрослых, в основном, касаются развития, материального благополучия, успехов на работе и взаимоотношений. Мечты подростков в большей степени связаны с успешной карьерой и интересной работой, материальным благополучием, развитием, личным счастьем и благополучием.
7. Применение разработанных методик подтвердило теоретически прогнозируемую связь между индивидуальными различиями в характере конструктивного мечтания и уровнем психологического благополучия и неблагополучия у взрослых: выраженность свойств конструктивного мечтания была связана с более высоким уровнем благополучия. Однако, связей между конструктивным мечтанием и более низким уровнем тревоги и депрессии у подростков выявлено не было. Вместе с тем, были получены ясно интерпретируемые взаимосвязи особенностей мечтания подростков (склонность к защитному фантазированию) и выраженности негативных эмоций [Егорова и др., 2018].
8. В серии эмпирических исследований получены связи, соответствующие предположению об адаптивном характере мечты и конструктивного мечтания. Конструктивное мечтание положительно связано с показателями эффективной саморегуляции и самодетерминации: для людей, склонных к конструктивному мечтанию, характерна выраженность эвдемонических мотивов, более высокий уровень диспозициональной автономии и

переживания осмысленности повседневных занятий, более эффективное использование времени и сбалансированная временная перспектива. Гипотеза о связи конструктивного мечтания с ценностями самотрансценденции получила частичное подтверждение. Предположение о связи преобладания внутренних целей над внешними и конструктивного мечтания не подтвердилось. Однако, получены данные, косвенно подтверждающие более тесную связь конструктивного мечтания и внутренних стремлений личности: стремления к личностному росту, служению обществу и отношениям были связаны с верой в полезность и осуществимость мечты, в отличие от внешних стремлений.

9. В ситуации выбора конструктивное мечтание способствовало прояснению личностных приоритетов. Конструктивное мечтание снижало эмоциональную интенсивность и переживание важности выбора, расширяя мотивационно-смысловой контекст. Гипотеза о влиянии мечты на сам процесс принятия решения не нашла подтверждения и требует дополнительных исследований [Егорова, Осин, Кедрова, 2021].

Работа выполнена в Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

**Содержание и основные положения диссертации отражены в статьях, опубликованных в журналах, рекомендованных НИУ ВШЭ:**

1. Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б., Рогова И.А. О чем мечтают подростки. Связь характеристик подростковой мечты с уровнем тревоги и депрессии // Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 22–33.
2. Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б. Мечта и жизненный выбор: экспериментальное исследование // Психологические исследования. 2021. Т. 14, № 75, С. 2. URL: <http://psystudy.ru>
3. Егорова П.А. Адаптивные функции мечты и процессов мечтания // Вопросы психологии. 2022. Т. 68. № 3. С. 126–135.



### **Благодарности**

Мы выражаем большую благодарность Кедровой Наталии Бонифатьевне, доценту кафедры детской и семейной психотерапии факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, за важный вклад в настоящую работу. Наталия Бонифатьевна участвовала в обсуждении и разработке теоретической концепции мечты и конструктивного мечтания, а также в создании методики «Опросник конструктивного мечтания» (версии для взрослых и подростков), является соавтором трех научных статей, материалы которых легли в основу настоящей работы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека. Киев: Наука жить, 1997. 357 с.
3. Арестова О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. 2000. №4. С. 61–73.
4. Бернштейн Н.А., Фейгенберг И. М. Физиология движений и активность. Наука, 1990. С. 373–392.
5. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. 299 с.
6. Бинсвангер Л. Экзистенциальный анализ. 2-е изд. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. 271 с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. труды. Воронеж: Ин-т практической психологии; НПО «Модэк», 1995. 349 с.
8. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков [и др.]. 4-е изд., расш. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
9. Введение в психологию / А. В. Петровский (ред.). М.: Изд. центр «Академия», 1995. 493 с.
10. Винникотт Д. В. Игра и реальность. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. 265 с.
11. Выготский Л. С. Педология подростка / Собрание сочинений В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. М.: Педагогика. 1984(а). С. 5–241.
12. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детской возрасте: психологический очерк. 3-е изд. М.: Просвещение, 1991. 90 с.
13. Выготский Л.С. Проблема возраста / Собрание сочинений в шести томах. Т.4 М.: Педагогика, 1984(б). С. 244–265.
14. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 1996. № 4. С. 5–19.
15. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 207 с.

16. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
17. Егорова П.А. Мечта как предмет психологического исследования // Психолого-педагогические исследования. 2014. №1(6). С. 19. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Egorova.phtml> (дата обращения 23.10.2021).
18. Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б, Рогова И.А. О чем мечтают подростки. Связь характеристик подростковой мечты с уровнем тревоги и депрессии // Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 22–33.
19. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М.: Изд-во МГУ, 1981. 117 с.
20. Ильенков Э. В. Идеал // Собрание сочинений в десяти томах. Т.3. М.: Канон + РООИ «Реабилитация», 2020. 511 с.
21. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2011. 508 с.
22. Карпова Ю. Модификация методики оценки депрессии как состояния и как личностной черты Ч. Спилбергера: Дипломная работа. М.: МГУ, 2001.
23. Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. Развитие в психоанализе. М.: Академический проект, 2001. 510 с.
24. Костенко В.Ю. Возможное «Я»: подход Хейзел Маркус // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. 2016. №2(13). С. 421–430.
25. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. М.: Высшая школа, 1996. 623 с.
26. Левин К. Динамическая психология: Избр. тр / Под ред. А.Н. Леонтьева, Е.Ю. Патяевой. М.: Смысл, 2001. 572 с.
27. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000. 364 с.
28. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
29. Леонтьев Д. А. Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: Смысл, 2003. 486 с.

30. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Фам А.Х. Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора // Психологическая диагностика. 2007. №. 6. С. 4–25.
31. Лингвоконцептология: перспективные направления / А. Э. Левицкий [и др.]. Луганск: Изд-во ГУ ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. 624 с.
32. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном. М.: Прогресс, 1992. 237 с.
33. Лотман Ю.М. «Договор» и «Вручение себя» как архетипические модели культуры / Избр. статьи: в 3 т. Т.3. Таллинн: Александра, 1993. С. 345–355.
34. Мандрикова Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // Психологический журнал. 2008. Т.29. № 4. С. 54– 65.
35. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. М.: Питер, 2013. 351 с.
36. Натадзе Р.Г. Воображение как фактор поведения. Тбилиси: Мецниереба, 1972. 184 с.
37. Нива Ж. Модели будущего в русской культуре // Звезда. 1995. № 10. С. 208–213.
38. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 461 с.
39. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики // Организационная психология. 2017. №2(7). С. 30-51.
40. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142.
41. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: АСТ, 2000. 762 с.
42. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.

43. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. №3(29). С.101-109.
44. Теплов Б.М. Психология: учебник для средней школы. 6-е изд. М.: Учпедгиз, 1952. 253 с.
45. Тихонова Н.Е. Мечты россиян “об обществе” и “о себе”: можно ли говорить об особом российском цивилизационном проекте? [Электронный ресурс] // Общественные науки и современность. 2015. №1. С. 52-63. URL: <https://ecsocman.hse.ru/text/50686006.html> (Дата обращения: 29.12.2019).
46. Фаликман М.В., Печенкова Е.В. Принципы физиологии активности Н.А. Бернштейна в психологии восприятия и внимания: проблемы и перспективы // Культурно-историческая психология. 2016. № 4(12). С. 48–66.
47. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла / Под ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
48. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. 2-е изд. М.: Изд-во СГУ, 2007. 522 с.
49. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1990. 269 с.
50. Шварц Ш., Бутенко Т.П., Седова Д.С., Липатова А.С. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России [Электронный ресурс] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/utochnennaya-teoriya-bazovyh-individualnyh-tsennostey-primenenie-v-rossii> (Дата обращения: 23.01.2020).
51. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Прогресс, 1969. 534 с.
52. Юнг К.Г. Трансцендентная функция / Сознание и бессознательное. М.: СПб.: Унив. кн.; М.: АСТ, 1997. С. 284–313.
53. Юрьева Т.В. Влияние мечты как модели будущего на личностно–профессиональное развитие студента: Дисс. ... канд. психол. наук / Под рук. В.Н. Косырева. Тамбов: Тамбов. гос. университет, 2007. 196 с.

54. Antrobus J. S. Toward a Neurocognitive Processing Model of Imaginal Thought / In P. Salovey, J. A. Singer (Eds.) *At Play in the Fields of Consciousness: Essays in the Honor of Jerome L. Singer* (pp. 1-28). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1999.
55. Asparouhov T., Muthén B. Exploratory Structural Equation Modeling // *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*. 2009. №3(16). P. 397–438.
56. Baird B., Smallwood J., Schooler J. W. Back to the Future: Autobiographical Planning and the Functionality of Mind-Wandering // *Consciousness and Cognition*. 2011. №4(20). P. 1604 –1611.
57. Blouin-Hudon E.-M. C., Zelenski J. M. The Daydreamer: Exploring the Personality Underpinnings of Daydreaming Styles and Their Implications for Well-Being // *Consciousness and Cognition*. 2016. Vol. 44. P. 114–129.
58. Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 2nd Ed. Los Angeles: Sage Publications, 2011.
59. Giambra L. M. Daydreaming across the life span: late adolescent to senior citizen // *International Journal of Aging and Human Development*. 1974. №2(5). P. 115–140.
60. Gjesme T. Future-Time Orientation and Motivaion / In T. Gjesme, R. Nygard (Eds.) *Advances in Motivation* (pp. 210–222). Oslo–Stockholm–Copenhagen–Oxford–Boston: Scan- dinavian University Press, 1996.
61. Hsieh H.-F., Shannon S.E. Three approaches to qualitative content analysis // *Qualitative Health Research*. 2005. №9(15). P. 1277–1288.
62. Huba G., Singer J.L., Aneshensel C., Antrobus J. *Short Imaginal Processes Inventory*. London, ON: Research Psychologists' Press, 1982.
63. Huta V. Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings / In J. Vittersø (Ed.) *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 215–231). Springer, 2016.
64. Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456.

65. Immordino-Yang M.H, Christodoulou J.A., Singh V. Rest Is Not Idleness // Perspectives on Psychological Science. 2012. №4(7). P. 352–364.
66. Kappes H.B., Sharma E., Oettingen G. Positive fantasies dampen charitable giving when many resources are demanded // Journal of Consumer Psychology. 2013. №1(23). P. 128–135.
67. Kasser T., Ryan R.M. Aspiration Index [Database record]. 1993. APA PsycTests.
68. Keyes C.L.M. Atlanta: Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF), 2009.
69. Killingsworth M.A., Gilbert D.T. A Wandering mind is an unhappy mind // Science. 2010. №6006(330). P. 932–932.
70. Kittrell D. A Comparison of the Evolution of Men's and Women's Dreams in Daniel Levinson's Theory of Adult Development // Journal of Adult Development. 1998. №2(5). P. 105–115.
71. Klinger E. Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Selfknowledge and Creativity. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC., 1990.
72. Lens W., Moreas M.-A. Future time perspective: an individual and a social approach / In Z. Zaleski (Ed.) Psychology of Future Orientation (pp. 23–38). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994.
73. Leontiev D.A., Osin E.N., Fam A.K. et al. How you choose is as important as what you choose: Subjective quality of choice predicts well-being and academic performance // Current Psychology. 2020.
74. Levinson D.J. The seasons of a man's life. New York: Ballantine Books, 1978.
75. Maddi, S. R. The search for meaning / In M. Page (Ed.) Nebraska symposium on motivation (pp. 137–186). Lincoln: University of Nebraska Press, 1970.
76. Markus H., Nurius P. Possible selves // American Psychologist. 1986. №9(41). P. 954–969.
77. McCraven V., Singer J.L., Wilensky H. Delaying capacity, fantasy, and planning ability: a factorial study of some basic ego functions // Journal of Consulting Psychology. 1956. №5(20). P. 375–383.

78. McMillan R.L., Kaufman S.B., Singer J.L. Ode to positive constructive daydreaming // *Frontiers in Psychology*. 2013. Vol. 4. P. 626.
79. McVay J. C., Kane M.J. Conducting the train of thought: Working memory capacity, goal neglect, and mind wandering in an executive-control task. // *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 2009. №1(35). P. 196–204.
80. Mooneyham B.W., Schooler J.W. The costs and benefits of mind-wandering: A review // *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue Canadienne de Psychologie Expérimentale*. 2013. №1(67). P. 11–18.
81. Muthén L.K., Muthén, B.O. *Mplus User's Guide*. Seventh Edition. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén, 2012.
82. Nuttin J. *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. – Leuven and Hillsdale, N.J.: Leuven University Press and Erlbaum, 1985.
83. Nuttin J., Lens W. *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. – Leuven and Hillsdale, N.J.: Leuven University Press and Erlbaum, 1985.
84. Oettingen G. *Rethinking positive thinking: inside the new science of motivation*. – New York: Current, 2014.
85. Oettingen G., Reininger K.M. The power of prospection: mental contrasting and behavior change // *Social and Personality Psychology Compass*. 2016. Vol. 10. P. 591-604.
86. Osin E.N. I. Boniwell Self-determination and Well-being // Poster presented at the 2010 Self-Determination Theory Conference. – Ghent, Belgium, 2010.
87. Sellbom M., Tellegen A. Factor analysis in psychological assessment research: Common pitfalls and recommendations // *Psychological assessment*. 2019. №12(31). P. 1428–1441.
88. Sheldon, K. M., Deci, E. Self Determination Scale (SDS) [Database record]. APA PsycTests. 1993.



89. Singer J.L. Delayed gratification and ego development: implications for clinical and experimental research // *Journal of Consulting Psychology*. 1955. № 4(19). P. 259–266.
90. Singer J.L. *The Inner World of Daydreaming*. – N.Y.: Harper and Row, 1975.
91. Singer J.L., Antrobus J.S. A factor-analytic study of daydreaming and conceptually-related cognitive and personality variables // *Perceptual and Motor Skills*. 1963. №1(17). P. 187–209.
92. Singer J.L., McCraven V.G. Some characteristics of adult daydreaming // *The Journal of Psychology*. 1961. №1(51). P. 151–164.
93. Singer J.L., Rowe R. An experimental study of some relationships between daydreaming and anxiety // *Journal of Consulting Psychology*. 1962. №5(26). P. 446–454.
94. Singer J.L., Schonbar R.A. Correlates of daydreaming: a dimension of self-awareness // *Journal of Consulting Psychology*. 1961. №1(25). P. 1–6.
95. Smallwood J., O'Connor R.C., Sudbery M.V., Obonsawin M. Mind-wandering and dysphoria // *Cognition and Emotion*. 2007. №4(21). P. 816–842.
96. Smallwood J., Ruby F. J., Singer T. Letting go of the present: mind-wandering is associated with reduced delay discounting // *Consciousness and Cognition*. 2013. №1(22). P. 1–7.
97. Smallwood J., Schooler J.W. The restless mind // *Psychological Bulletin*. 2006. №6(132). P. 946–958.
98. Smallwood J.M., Baracaia S.F., Lowe M., Obonsawin M. Task unrelated thought whilst encoding information // *Consciousness and Cognition*. 2003. №3(12). P. 452–484.
99. Smallwood, J., Fitzgerald, A., Miles, L. K., & Phillips, L. H. (2009). Shifting moods, wandering minds: Negative moods lead the mind to wander. *Emotion*, 9(2), 271–276. doi:10.1037/a0014855
100. Soffer-Dudek N., Somer E. Trapped in a daydream: Daily elevations in maladaptive daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms // *Frontiers in psychiatry*. 2018. №9. P. 194.

101. Somer E. Maladaptive Daydreaming: a qualitative inquiry // Journal of contemporary psychotherapy. 2002. Vol. 32. P. 197–212.
102. Spagnuolo Lobb M. The Now-for-Next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society. – Milan: FrancoAngeli, 2013.
103. Starker S. Fantastic Thoughts: All About Dreams, Daydreams, Hallucinations and Hypnosis. – Prentice-Hall, Inc., Englewood, New Jersey, 1982.
104. Vittersø, J. The feeling of excellent functioning: Hedonic and eudaimonic emotions / In J. Vittersø (Ed.) Handbook of eudaimonic well-being (pp. 253–276). Springer, 2016.
105. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. №6(76). P. 1271–1288.