

# Конструктивные функции мечты: от теоретической модели к эмпирической валидации. Часть 1

**Е.Н. Осин**

Университет Парижа Нантерр (University of Paris Nanterre),  
г. Париж, Франция

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, [evgeny.n.osin@gmail.com](mailto:evgeny.n.osin@gmail.com)

**П.А. Егорова**

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»  
(ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5043-8065>, e-mail: [umrick@gmail.com](mailto:umrick@gmail.com)

**Н.Б. Кедрова**

Московский государственный психолого-педагогический университет  
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3004-326X>, e-mail: [kedrova@mail.ru](mailto:kedrova@mail.ru)

В статье представлено описание теоретической модели мечты и конструктивного мечтания, разработанного коллективом авторов (Осин Е.Н., Кедрова Н.Б., Егорова П.А.). Мечта рассматривается авторами как феномен культуры. В статье проведен краткий сравнительный анализ содержания понятия «мечта» в англоязычной и русскоязычной культурах, а также показаны различия психологических подходов к пониманию мечты и мечтания, в зависимости от культурного контекста. В работе приводятся определения мечты и конструктивного мечтания, подробно обсуждаются генез мечты, ее содержание и виды, а также позитивные функции мечты и конструктивного мечтания в регуляции психической деятельности: развитие внутренней мотивации, ориентировка в процессе принятия решений, развитие временной перспективы будущего, развитие ценностного содержания мотивации, влияние на психологическое благополучие. С опорой на теоретическую модель формулируются гипотезы эмпирического исследования о позитивных функциях мечты и конструктивного мечтания, результаты которого представлены во второй части работы.

**Ключевые слова:** мечта, процесс мечтания, конструктивное мечтание, функции мечты, саморегуляция, самодетерминация, психологическое благополучие, развитие личности.

**Финансирование.** Исследование выполнено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

**Для цитаты:** Осин Е.Н., Егорова П.А., Кедрова Н.Б. Конструктивные функции мечты: от теоретической модели к эмпирической валидации. Часть 1 кинопредпочтений // Культурно-историческая психология. 2023. Том 19. № 4. С. 56–66. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2023190406>

# Constructive Functions of Dreams: From a Theoretical Model to an Empirical Validation. Part 1

**Evgeny N. Osin**

University of Paris Nanterre, Nanterre, France

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, [evgeny.n.osin@gmail.com](mailto:evgeny.n.osin@gmail.com)

**Polina A. Egorova**

National Research University "Higher School of Economics", Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5043-8065>, e-mail: [umrick@gmail.com](mailto:umrick@gmail.com)

**Natalia B. Kedrova**

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3004-326X>, e-mail: [kedrova@mail.ru](mailto:kedrova@mail.ru)

The article presents a description of the theoretical model of dreams and constructive dreaming, developed by a team of authors (Osin E.N., Kedrova N.B., Egorova P.A.). The dreaming is considered by the authors as a phenomenon of culture. The article provides a brief comparative analysis of the content of the concepts of "dream" and "dreaming" in English-speaking and Russian-speaking cultures, and also shows the differences in psychological approaches to understanding dreams and dreaming, depending on the cultural context. The paper provides definitions of dreams and constructive dreaming, discusses in detail the genesis of a dream, its content and types, as well as the positive functions of daydreams and constructive dreaming in the regulation of mental activity: development of intrinsic motivation, orientation in the decision-making process, development of a future time perspective, development of values-based motivation, support of psychological well-being. Based on the theoretical model we formulate the hypotheses for an empirical study of the positive functions of dreams and constructive dreaming. The results are presented in the second part of the work.

**Keywords:** dream, dreaming, constructive dreaming, functions of dreams, self-regulation, self-determination, psychological well-being, personality growth.

**Funding.** The reported study was prepared within the framework of the HSE University Basic Research Program.

**For citation:** Osin E.N., Egorova P.A., Kedrova N.B. Constructive Functions of Dreams: from Theoretical Model to Empirical Validation. Part 1. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*, 2023. Vol. 19, no. 4, pp. 56–66. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2023190406>

## Введение

Мечта и мечтание являются одними из самых ярких и одновременно наиболее интимных и скрытых от наблюдателя событий внутренней жизни [39; 43; 46]. Как в психологической науке, так и в педагогической практике сложилось скорее отрицательное отношение к мечте [39; 43; 44; 46]. 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 [46].

Мысли и образы, рожденные мечтой, нередко сопровождают внешнюю активность и занимают, по разным данным, до половины времени бодрствования [39; 43; 44]. Однако до недавнего времени экспериментальных работ, посвященных мечте и мечтанию, было сравнительно немного [10; 44; 48]. Благодаря систематическим исследованиям мечты и процессов мечта-

ния, проведенным в 50-е годы прошлого века группой ученых под руководством Дж.Л. Сингера, были убедительно показаны позитивные свойства мечты, что затем подтвердилось и в более поздних работах [39; 46; 43]. Но большинство современных исследований все же рассматривают мечтание как источник ошибочных действий в экспериментальной ситуации и повседневной жизни, а также снижения настроения и ухудшения эмоционального состояния человека [43; 44; 49]. Между тем высокая распространенность мечтания и его нередко высокая субъективная значимость ставят 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 функций все еще недостаточно [44].

Многие авторы ставили под сомнение позитивную роль мечтания, поскольку не учитывали слож-

ность и неоднородность этого явления [43; 10]. Выделение конструктивного мечтания как особого вида мечтания, направленного в будущее, позволило показать целый ряд его позитивных функций: предвосхищение будущего, долгосрочное планирование, эмоциональная регуляция, осмысление опыта, развитие творчества и рефлексии [39; 46; 43; 32; 44]. Для людей, склонных к конструктивному мечтанию, были характерны открытость опыту и стремление замечать позитивные стороны жизни [53; 51; 34]. Конструктивное мечтание показало связи со стремлением к личностному росту, наличием цели в жизни и позитивными эмоциями и предсказывало большее переживание аутентичности и меньшее чувство самоотчуждения (self-alienation) [32; 52]. Конструктивное мечтание продемонстрировало важную роль в профессиональном самоопределении [31]. Результаты исследований также подтверждают положительную связь конструктивного мечтания с уровнем психологического благополучия личности [32; 43]. Вместе с тем исследований конструктивного мечтания, творческой мечты о будущем и их влияния на сознание и деятельность человека крайне мало [44; 10].

Сложность изучения мечты и мечтания состоит еще и в том, что мечта — это культурный феномен. Представления о сути мечты и мечтания неотделимы от той конкретной культуры и языковой среды, в которых они возникли и развивались.

Исследование, представленное в этой статье, продолжает серию эмпирических исследований позитивной роли мечты и мечтания в регуляции психической деятельности [12; 13]. В первой части статьи мы представим авторскую теоретическую модель исследования, которая исходит из традиций и идей культурно-деятельностного подхода и опирается на результаты исследований, проводившихся Дж.Л. Сингером, Дж.С. Антробусом, Э. Клингером, их учениками и последователями (ситуационный подход к исследованию мечты и мечтания [подробнее см: 10]). В первой части работы также приводится краткий сравнительный анализ представлений о мечте и мечтании в различных культурах — преимущественно, западно-европейской, американской (англоязычной) и русской. Вторая часть статьи посвящена результатам эмпирического исследования позитивных функций мечты и конструктивного мечтания, проведенного авторами на российской выборке.

### **Мечта как феномен культуры**

Беглое сравнение концепта «мечта» в разных языках позволяет увидеть существенные различия в том, как понимают мечту люди разных культур. Так, в английском языке слово «dream» и немецком языке слово «traum» означают одновременно и мечту, и сон, а множество их значений образуют две группы: 1) мысли и чувства, которые человек видит во сне и 2) сильное желание. Мечта и сон в испанском («sueño») и итальянском («sogno») языках также

омонимичны и происходят от латинского «*somnium*» (сон, сновидение). Во французском, арабском и многих других языках для мечты и сновидения также используется одно и то же слово [16].

Неудивительно, что в англоязычной психологической литературе исследователи обращают внимание преимущественно на общие свойства мечтания («*daydreaming*», дословно «дневной сон», «сон наяву») и сновидений («*dreams*»): мимолетность, изменчивость, нередко отсутствие связности и логики, фантастичность и произвольность [39]. Мечтание в течение дня, так же как и сновидения ночью, являются частью общего потока сознания, представляя внутреннюю стимуляцию, которая во время бодрствования воспринимается и переживается параллельно с внешними событиями [46].

Между тем в славянских языках мечта и сон не являются омонимами. Этимология слова «мечта» восходит к глаголам «мигать», «прищуривать», «мерцать», «сверкать». По мнению Г.А. Ильинского, «центром значения» слова *тъсьта* было «нечто (неопределенно и неясно) мигающее или мерцающее»; из такого значения одинаково легко могли развиваться как «призрак, видение, наваждение», так и «фантазия, неопределенная и неясная мысль» [цит. по: 5]. Согласно М. Фасмеру, в народной речи слово «мечта» означало «видение, призрак, умопомрачение», а слово «мьчтати» в древнерусском — «мечтать, воображать». По мнению этимолога, слова «мигать», «прищуривать», «мерцать», «сверкать» также родственны слову «мечта» [27]. По мнению О.Н. Трубачева и коллег, которые приводят наиболее подробный перечень значений слова «Мьсьта», последнее относится к той категории слов, «...семантическое наполнение которых меняется с изменением культуры» [30, с. 90].

Мы можем заключить, что мечта переживается в русском языковом поле как что-то неясное, зыбкое, невозможное и одновременно очень желанное, направленное в будущее. Мечта несбыточна, но ее образ увлекает и манит как волшебство, давая надежду на счастье.

Хотя такое понимание мечты можно найти в разных культурах, в русской культуре оно приобретает особое значение: неслучайно в русской классической литературе мы находим так много героев-мечтателей. С одной стороны, это бездеятельные мечтатели, такие как Обломов и Манилов, которые стремятся избежать любого, даже самого незначительного, напряжения действия, погружаясь в приятные сны наяву. Но это и герои, которые мечтают о лучшей жизни и лучшем, более справедливом, мире, мучительно переживая разрыв между идеальным мироустройством и окружающей действительностью. Достаточно вспомнить Алексея Карамазова, Евгения Базарова, Клима Самгина и многих других героев произведений русской литературы. Способность мечтать связана не только с радостью и удовольствием, но и с риском разочарования и боли от потери мечты, которая не осуществилась. Несмотря на это, люди все же осмеливаются мечтать, и образ мечтающего литературного героя нередко видится читателю более возвы-

шенным, а его жизнь и поступки — более цельными, наделенными бóльшим смыслом и осознанностью.

Исследователи-социологи, культурологи, филологи подчеркивают особую роль мечты в русской культуре и выделяют ряд ее отличительных черт: социальная направленность мечтаний (справедливое общественное устройство как одна из основных тем русской мечты), 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 [17; 18; 26]. Русская «высокая мечта» связывает достижение личного благополучия с установлением справедливости и равных возможностей для всех людей, т. е. с изменением общества [26].

С учетом культурной специфики понятия «мечта» неслучайно в русскоязычных работах фигурой исследования становятся именно мечта как продукт творческого воображения, ее место в структуре деятельности, а также ее ценностный характер [9; 25; 31]. Так, например, по мнению Б.И. Додонова, одна из важных функций мечты — проектирование будущего отношения человека к миру, которое развивается и уточняется в процессе проигрывания в воображении личностно-значимых ситуаций. При этом последующие события видятся и оцениваются человеком уже через призму его мечты [9]. В диссертационном исследовании Т.А. Юрьевой было показано, что мечта о профессиональном будущем оказывается действенной, если она воплощает ценности личности, а мечты о будущем, не связанные с ценностями, не имеют побудительной силы [31]. Исследования содержания мечтаний россиян также показывают большую долю альтруистических мечтаний, которые, по разным данным, составляют от 9 до 12% всех ответов респондентов [26].

Итак, ценностный характер мечты, ее отнесенность к будущему и социальная направленность определяют особую роль мечты в русском культурном поле.

## Теоретическая модель исследования

### *Определение мечты и конструктивного мечтания*

Авторская теоретическая модель мечты (разрабатывается Е.Н. Осиним, Н.Б. Кедровой и П.А. Егоровой) опирается на представления о мечте как о продукте творческого конструктивного мечтания, направленного в будущее [10; 13; 12]. Продолжая идеи культурно-деятельностного подхода, мы определяем мечту как образ желаемого будущего, обладающий ценностью для субъекта [7; 6; 25; 9; 3; 31; 11]. Опираясь на представление о конструктивном мечтании, мы предполагаем, что, 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. В этом смысле мечта, являясь именно идеальным проектом и ориентиром, имеет самостоятельную ценность и, в отличие от желания, не требует немедленного и полного осуществления; она связана с глубокими ценностными переживаниями и выражает целостность личности [13]. Мечта мотивирует, направляет деятельность и придает смысл и ценность поступкам человека, эмоционально окрашивая сделанный им выбор [12; 10].

Мечта, будучи целостным *образом* желаемого будущего, строится из трех структурных компонентов: чувственной ткани (звуки, запахи, вкусы, тактильные и зрительные ощущения), значения (содержание мечты) и личностного смысла (эмоциональная окраска мечты и ее место в иерархии мотивов личности) [4]. Роль конструктивной мечты в жизни личности можно охарактеризовать через введенное Л.С. Выготским понятие переживания, как обобщенное отношение личности к своему будущему [23]. Мечта не появляется одномоментно: мы предполагаем, что процесс мечтания постепенно становится самостоятельной деятельностью, которая сопровождает повседневную жизнь человека и выделяет, сохраняет и развивает наиболее важные для развития и реализации личности аспекты его бытия в мире [6; 7; 9; 43; 46; 39; 38]. Эти наиболее ценные желания, образы, эмоции, идеалы, способности постепенно интегрируются в единый образ и проецируются в будущее, создавая уникальную перспективу жизненного пути личности, автором которой является сам человек. Таким образом, мы предполагаем, что наличие сформированной зрелой мечты задает направление будущему развитию личности. Такое понимание мечты коренится в российской культурной традиции [26] и отчасти пересекается с конструктом «возможных Я» [42].

### *Возникновение и развитие мечты в онтогенезе*

Существующие теоретические представления и эмпирические данные позволяют полагать, что мечта впервые возникает в старшем дошкольном возрасте (5–6 лет), поскольку именно в это время, наряду с развитием целеполагания, внутреннего плана действий, формированием мировоззрения и нравственного сознания, возникает потребность осваивать будущие социальные роли [2; 11; 24; 29]. Анализ самоотчетов подростков и взрослых показывает, что первые воспоминания о мечте или похожей на мечту любимой игре относятся к 5–6 годам. Согласно Дж.С. Сингеру, истоки мечты можно впервые увидеть в сюжетно-ролевой игре, которая интенсивнее всего развивается именно в старшем дошкольном возрасте [29; 46]. Мечта и мечтание становятся важными феноменами внутренней жизни подростка, что согласуется с задачами этого периода: создание образа будущего и себя в нем, планирование личной и профессиональной перспективы и жизненного пути, освоение взрослых ролей. Исследования показали влияние подростковых мечтаний на реальный жизненный выбор в будущем и связь способности мечтать с успешной социальной адаптацией [13]. Социальная ситуация развития дошкольного и подросткового возрастов

способствуют возникновению и развитию мечтания. Так, дошкольный возраст — это время освоения мотивов человеческой деятельности. Ребенок еще не может осуществлять эту деятельность в реальности, но он прекрасно способен ее вообразить. Подростковый возраст — это время выбора жизненного пути, когда подростку, хотя бы в первом приближении, необходимо вообразить желаемое будущее, мечтать о нем и лишь затем выбрать свой путь.

Согласно Ньютону, формирование мечты обеспечивает психологическую основу для реализации основных жизненных выборов в раннем взрослом возрасте, для оценки своих достижений в среднем возрасте и для придания формы своему наследию в старости [38]. С формированием и реализацией мечты связывает гармоничное развитие личности и Д.Дж. Левинсон [там же].

Однако, особенности развития мечты в разные возрастные периоды требует дальнейшего изучения.

### **Содержание мечты**

Интересен также вопрос о содержании мечты: как рождается тот или иной идеальный образ желаемого будущего? Появление мечты часто связывают с ситуацией фрустрации, когда человек, в силу разных причин, не может осуществить свое желание или удовлетворить потребность [46; 9]. Мечта в этом случае позволяет разрядить напряжение, почувствовать позитивные эмоции и уйти из неприятной ситуации хотя бы в воображении. Но только ли компенсация фрустрации составляет содержание мечты?

Мы предполагаем, что образ мечты отражает не только наиболее важные мотивы, ценности личности и ситуацию фрустрации, которую человек переживал в детстве или более взрослом возрасте, но его способности и чувствительность в какой-либо области. Это предположение помогает объяснить, почему мечты людей, которые оказались в схожих жизненных ситуациях, будут отличаться. Например, столкнувшись с несправедливостью, одни люди станут мечтать о справедливом возмездии и представлять себя героями-борцами, тогда как другие будут мечтать о праве каждого человека на сопереживание.

Уникальность мечты связана с ее интегративным характером. Образ мечты отражает и феномены внутреннего мира (мотивация, способности, цели, стремления, ценности, события прошлого, настоящего и будущего), и элементы мира внешнего (контекст, ситуация и время, в котором живет человек). Именно возможность такой интеграции субъективного и объективного, внешнего и внутреннего, прошлого, настоящего и будущего позволяет мечте играть важную роль в регуляции психической деятельности.

### **Виды мечты**

Не претендуя на исчерпывающее и полное изложение, представим феноменологические описания пяти видов мечты и их предполагаемые функции.

*Гедонистическая мечта* — это мечта, которая приносит удовольствие в ситуации «здесь и сейчас». Ее основная функция — улучшение настроения и под-

держка эмоционального состояния. Например, в течение не слишком интересного рабочего дня, когда за окном пасмурно и промозгло, человек может по мечтать о том, как он поедет к морю и будет нежиться на солнышке, один или в окружении близких людей. Такие мечты можно назвать приятными фантазиями или грезами. Они обычно возникают в ситуации слабой фрустрации, улучшают настроение после мечтания, как правило, не повторяются и быстро уступают место другим впечатлениям дня.

*Компенсаторная мечта*. В том случае, когда личность переживает серьезный разрыв между своими потребностями, ценностями и реальностью, мечтание призвано компенсировать этот разрыв и существенно снизить силу фрустрации. Например, мечты о славе, успехе, справедливом обществе в юношеском возрасте часто носят компенсаторный характер, когда молодые люди чувствуют потенциал своих способностей, но одновременно сомневаются в себе и остро переживают свои недостатки, неудачи и несовершенство мира. Компенсаторное мечтание в этом случае выполняет еще одну важную функцию: оно позволяет сохранить значимые для личности мотивы и ценности до того момента, пока ситуация не станет более благоприятной для их реализации. Компенсаторное мечтание является чрезвычайно важным механизмом, когда ситуация, из которой невозможно уйти, сталкивает человека с непереносимыми переживаниями. Ярким примером здесь является расщепление, которое характерно для детей и взрослых, которые подверглись психологическому или физическому насилию и другим формам травмирующего обращения. К сожалению, расщепление такого уровня нередко затрагивает психическое здоровье личности.

Итак, компенсаторная мечта отличается от гедонистической силой фрустрации, которую человек переживает, и повторяемостью темы мечты. Кроме того, для компенсаторного мечтания в большей степени характерна высокая поглощенность мечтанием и переживание потери связи с реальностью, вплоть до диссоциации различных частей личности. Возвращение к действительности после компенсаторного мечтания обычно оказывается разочарывающим, что приводит к снижению эмоционального фона. Компенсаторная мечта позволяет сделать ситуацию *переносимой*, но не изменяет ее кардинально.

*Конструктивная мечта* — это образ желаемого будущего и себя в нем, который обладает ценностью для личности. Для конструктивного мечтания характерны положительное отношение к мечте и вера в ее осуществимость. Конструктивная мечта не обязательно реалистична, поскольку, как мы уже писали выше, она является идеальной формой желаемого будущего и не требует немедленного и полного осуществления. Так, мечта о том, чтобы люди не болели и никогда не умирали, которая могла возникнуть еще в дошкольном возрасте, будет поддерживать подростка и затем молодого взрослого в желании стать ученым или врачом. Мечта о том, чтобы люди не ругались и не обижали друг друга — в том, чтобы стать общественным деятелем или психологом. Меч-

та о справедливом устройстве общества может стать смыслообразующей для будущего философа или социолога. И так, конструктивная мечта является ценностным и смысловым ориентиром, а также выполняет мотивирующую функцию, поддерживая деятельность, направленную на осуществление мечты. Функции конструктивной и компенсаторной мечты схожи в тех ситуациях, когда реализация мечты невозможна (детский возраст, ограничения свободы, недостаток ресурсов): оба вида мечты сохраняют важные стремления личности. Однако, как только условия становятся благоприятными, проявляются и отличия этих видов мечтаний. Если мечта выполняет компенсаторную функцию, она остается в зоне фантазий и грез. В случае конструктивного мечтания, личность переходит к действиям, направленным на осуществление мечты.

*Мечта-игра и мечта-размышление* в чем-то схожи. В обоих случаях игра или размышление разворачиваются во внутреннем плане и представлены в форме мечты и игры фантазии. Нередко такие мечты включают фантастические сюжеты, невозможные в реальности. Примером мечты-размышления может быть воображаемый диалог с выдающимися личностями прошлого (писателями, художниками, поэтами, композиторами), чьи поступки, размышления или творчество оказали большое влияние на мечтающего. Мечта-игра позволяет свободно обращаться (играть) с внешними и внутренними событиями, нередко отбрасывая принцип реальности.

#### ***Позитивные функции мечты и конструктивного мечтания***

Вслед за Дж.Л. Сингером, Дж.С. Антробусом, Э. Клингером, Дж. Смолвудом, Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, Л.И. Божович, Б.И. Додоновым, Т.А. Юрьевой и др. мы считаем мечту и конструктивное мечтание адаптивным процессом, имеющим ряд важных функций для саморегуляции [7; 9; 39; 46; 43; 44; 25].

#### ***Развитие внутренней мотивации***

Обобщая накопленные данные и опираясь на культурно-деятельностный подход [6; 7; 9; 25], мы предполагаем, что мечта является новообразованием личности, основная адаптивная функция которого — создание и развитие перспективы будущего на основе прояснения и интеграции мотивационных образований личности. Неслучайно пик частоты мечтания, по данным исследований Дж.Л. Сингера [46], приходится на подростковый возраст, когда временная перспектива расширяется и происходит рефлексия собственных ценностей и мотивов субъектом. Мы считаем, что конструктивная мечта является особым психологическим культурным средством (понятие, введенное Л.С. Выготским [8]), благодаря которому подросток, формируя образ желаемого будущего и лучшего возможного Я, овладевает своей мотивацией и, по сути, становится автором пути своего развития. Мечта, которую создал он сам, задает вектор его поведению и сообщает его действиям направленность и смысл [6]. В терминах К. Левина, поведение подрост-

ка организуется и из полевого становится волевым [14]. В рамках концепции С. Мадди [40; 19], мечта и конструктивное мечтание связаны с реализацией психологических потребностей личности в символизации, воображении и суждении, способствующей совершению выбора в пользу новых возможностей, а не сохранения status quo.

Мы предполагаем, что развитие конструктивного мечтания связано с осознанием собственной мотивации [39; 12] и с опорой на внутренние, личностно-значимые мотивы и цели, в противоположность внешним целям и стремлениям. Ясное понимание своих потребностей, желаний и ценностей, в свою очередь, будет способствовать большей автономии, вере в свои возможности, переживанию осмысленности и авторства своей жизни. Таким образом, развитие мечты сопутствует развитию личности [10], становлению самодетерминации и интеграции мотивации [45].

#### ***Ориентировка в процессе принятия решений***

Участие мечты в процессах регуляции предполагает и ее влияние на процессы принятия решений и жизненного выбора. В работе, посвященной изучению связи мечты и выбора, мы предположили, что «...мечта и выбор встречаются в точке возможного будущего: мечта помогает создавать определенность и выстраивать возможное будущее, а выбор — создавать его, формируя индивидуальный жизненный стиль» [12, с. 3]. Однако механизмы этого влияния остаются недостаточно ясными. Вероятно, мечта, как образ желаемого будущего и ценностный ориентир, позволяет человеку лучше осознавать собственные желания, ценности и смыслы. Являясь частью деятельности самоопределения [15], мечтание направляет выбор и влияет на эмоциональную оценку решений и поступков [12].

#### ***Развитие временной перспективы будущего***

Категория времени позволяет увидеть важное отличие конструктивной мечты от грез, на которое обратил внимание Ж. Нива [21]: грезы оставляют человека вне времени, тогда как конструктивная мечта всегда связана с переживанием его течения (ср., например, неизменную жизнь обитателей Обломовки и динамичную жизнь Андрея Штольца из романа И.А. Гончарова «Обломов»). Как бы ни была фантастична конструктивная мечта, она всегда соотносена с реальностью и учитывает экзистенциальный факт течения времени, выступая фундаментальным проектом личности [1]. Однако 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.

Рассматривая конструктивную мечту как проекцию себя, своих идеалов в будущее, мы полагаем, что мечта интегрирует также контексты прошлого (то, что человек ценит в себе и своем прошлом) и настоящего (те возможности среды, которые он видит вокруг себя). В модели временной перспективы Ф. Зимбардо сбалансированная временная перспектива

рассматривается как способность связывать и гибко задействовать контексты прошлого, настоящего и будущего в соответствии с требованиями ситуации и потребностями и ценностями субъекта [33]. Мы предполагаем, что конструктивное мечтание и образ мечты, интегрируя все три временных аспекта опыта, будут способствовать развитию сбалансированной временной перспективы.

### ***Развитие ценностного содержания мотивации***

Мечта имеет проекцию в будущее, как на личную, так и на общественную перспективу: в мечте отражено не только то, что важно для человека ситуативно или в более-менее близкой перспективе (это характерно для мечтания в широком смысле, как «блуждания внимания», «mind-wandering» [39; 46]), но и социальные ценности (справедливости, равенства, мира, красоты и гармонии и пр.). Этот ценностный аспект феномена мечты практически не изучен. Большинство зарубежных авторов до недавнего времени делали предметом исследования влияние мечтания на когнитивные процессы, практически исключая мотивационную и ценностную сферы [см, например: 43; 44], в то время как в отечественной науке исследований мечты в целом крайне мало [31; 10].

Б.И. Додонов предполагает, что альтруистическая направленность личности не полностью реализуется в реальной деятельности и «живет» в мечтах. Кроме того, автор опровергает представление о мечте только как о разрядке напряжения. По мнению Б.И. Додонова, переводя решение трудной ситуации из реальности в воображение, мечта закрепляет в сознании новую цель: она не только ослабляет напряжение, но и, напротив, создает новые трудные задачи, бросает личности вызов [9].

Такое понимание мечты соответствует теориям развития личности как движения от гомеостаза к гетеростазу [22] и перехода от потребностной регуляции к ценностной [20; 28]. Развивая эти идеи, современные модели позитивного функционирования личности проводят различие между гедонией и эвдемонией как двумя видами мотивации и соответствующими им состояниями, обладающими качественной спецификой [36; 50]. Гедонистическая мотивация направлена на удовлетворение потребностей и сохранение гомеостаза и проявляется в переживаниях удовольствия и удовлетворения. Эвдемоническая мотивация, напротив, связана с преодолением, личностным ростом, поиском и осуществлением смысла и проявляется в переживании интереса. Другими словами, эвдемония связана с задачами, требующими напряжения и усилий [36]. Мы предполагаем, что выраженность конструктивного мечтания связана именно с эвдемонической мотивацией.

### ***Влияние на психологическое благополучие***

Наконец, одним из критериев позитивного характера мечтания может служить его связь с психологическим благополучием, показанная в отдельных исследованиях [32]. Исследования соотношения мечты и повседневных целей свидетельствуют, что

достижение целей, приближающих к образу лучшего возможного Я («best possible self»), положительно связано с уровнем психологического благополучия [35]. Некоторые исследования, показывающие снижение уровня счастья после мечтания [37], а также отрицательную связь частоты мечтания с уровнем удовлетворенности жизнью [41], не учитывают неоднородность явления мечтания. Изучение различных стилей мечтания Дж.Л. Сингером показало положительную связь позитивного конструктивного мечтания и уровня психологического благополучия при отрицательных или отсутствующих связях для других видов мечтания [32].

Кроме того, снижение уровня счастья после мечтания как ситуативный эффект не противоречит предположению о связи конструктивного мечтания с психологическим благополучием на уровне личностных диспозиций. Поскольку мечта, в отличие от желания, не может быть реализована немедленно, процесс мечтания связан с переживанием зазора между мечтой и реальностью и требует от личности способности выдерживать такое напряжение [28]. Это предположение согласуется с данными о положительной связи мечтания со способностью к отсроченному вознаграждению у детей и у взрослых [46; 47].

Мы предполагаем, что несформированность или нереалистичность мечты будет приводить к трудностям в понимании своих желаний, построении перспективы будущего и принятии важных решений в жизни и, следовательно, к повышению уровня тревоги. При этом отсутствие мечты и утрата веры в ее достижимость будет связана с усилением депрессивных состояний, которые переживаются как потеря надежды и невозможность «хорошего» будущего [13].

Таким образом, в контексте мечты человек не обязательно переживает только позитивные эмоции, но само наличие мечты, вера в ее полезность и осуществимость должны быть связаны с психологическим благополучием.

## **Заключение**

Итак, конструктивная мечта — это продукт творческого мечтания о будущем, который выполняет ряд позитивных функций в регуляции психической деятельности. Мы предполагаем, что изучение мечты и конструктивного мечтания позволит увидеть их вклад в развитие внутренней мотивации, личностной автономии, переживания осмысленности своей жизни и поступков, а также временной перспективы. Мы предполагаем также, что мечта, выполняя ориентирующую функцию, будет участвовать в эмоциональной и ценностной регуляции деятельности, оказывая влияние на процесс принятия решений [12]. Наконец, мы предполагаем, что наличие мечты и вера в ее полезность и возможность достижения способствуют более высокому уровню психологического благополучия личности. Описанию эмпирического исследования и проверке сформулированных гипотез посвящена вторая часть данной статьи.

Литература

1. Бинсвангер Л. Бытие в мире. Избранные статьи. М.: Рефл-бук., 1999. 299 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психол. труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. Воронеж: Институт практической психологии; НПО «Модэк», 1995. 349 с.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 4-е изд., расш. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
4. Васильюк Ф.Е. Структура образа // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 5–19.
5. Виноградов В.В. История слов: Ок. 1500 слов и выражений и более 5000 слов, с ними связ. М., 1999. 1138 с.
6. Выготский Л.С. Педология подростка // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4: Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. С. 5–241.
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк. 3-е изд. М.: Просвещение, 1991. 93 с.
8. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1991. № 4. С. 5–19.
9. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
10. Егорова П.А. Адаптивные функции мечты и процессов мечтания // Вопросы психологии. 2022. Том 68. № 3. С. 126–135.
11. Егорова П.А. Мечта как предмет психологического исследования [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2014. Том 6. № 1. С. 19–27. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Egorova.phtml> (дата обращения: 03.04.2023).
12. Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б. Мечта и жизненный выбор: экспериментальное исследование [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2021. Том 1. № 75. С. 2. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n75/1857-egorova75.html> (дата обращения: 08.08.2023).
13. 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.
14. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Патяевой. М.: Смысл, 2001. 572 с.
15. Леонтьев Д.А., Фам А.Х. Как мы выбираем: структуры переживания собственного выбора и их связь с характеристиками личности [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-my-vybiraem-struktury-perezhivaniya-sobstvennogo-vybora-i-ih-svyaz-s-harakteristikami-lichnosti> (дата обращения: 16.08.2023).
16. Лингвоконцептология: перспективные направления / Под ред. А.Э. Левицкого [и др.]. Луганск: Издательство ГУ ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2013. 624 с.
17. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном. М.: Прогресс, 1992. 237 с.
18. Лотман Ю.М. «Договор» и «Вручение себя» как архетипические модели культуры / Избранные статьи: в 3 т. Т. 3. Таллинн: Александра, 1993. С. 345–355.
19. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения: пер. с англ. // Психологический журнал. 2005. Том 26. № 6. С. 87–101.
20. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. М.: Питер, 2013. 351 с.

References

1. Binsvanger L. Bytie v mire. Izbrannye stat'i [Being in the world. Selected papers]. Moscow: Refl-buk., 1999. 299 p. (In Russ.).
2. Bozhovich L.I. Problemy formirovaniia lichnosti: izbrannye psikhologicheskie trudy [Problems of Personality Formation: Selected Psychological Works]. Fel'dshtein D.I. (ed.). Moscow; Voronezh: Institut prakticheskoi psikhologii, 1995. 352 p. (In Russ.).
3. Meshcheryakov B.G. [I dr.] Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Great psychological dictionary]. Meshcheryakov B.G. (eds.). 4-e izd. Moscow: AST; Saint-Petersburg: Praim-Evroznak, 2009. 811 p.
4. Vasilyuk F.E. Struktura obraza [The structure of Image]. *Voprosy psikhologii [Issues of Psychology]*, 1993, no. 5, pp. 5-19. (In Russ.).
5. Vinogradov V.V. Istoriya slov: Ok. 1500 slov i vyrazhenii i bolee 5000 slov, s nimi svyaz. [History of words: About 1500 words and expressions and more than 5000 words related to them]. Moscow, 1999. 1138 p. (In Russ.).
6. Vygotskii L. S. Pedologiya podrostka [Adolescent pedology]. *Sobranie sochinenii: v 6 t. T. 4. Detskaya psikhologiya [Collected Works: in 6 vol. Vol. 4. Child psychology]*. El'konin D.B. (ed.). Moscow: Pedagogika, 1984, pp. 5–241. (In Russ.).
7. Vygotskii L.S. Voobrazhenie i tvorchestvo v detskom vozraste: psikhologicheskii ocherk [Imagination and creativity in childhood: a psychological essay]. 3-e izd. Moscow: Prosveshchenie, 1991. 93 p. (In Russ.).
8. Vygotskii L.S. Problema kul'turnogo razvitiia rebenka [The problem of the cultural development of the child]. *Vestnik MGU. Seriya 14. Psikhologiya [MSU messenger. Series 14. Psychology]*, 1991, no. 4, pp. 5–19. (In Russ.).
9. Dodonov B.I. Emotsiia kak tsennost' [Emotion as a value]. Moscow: Politizdat, 1978. 272 p.
10. Egorova P.A. Adaptivnye funktsii mechty i protsessov mechvaniya [Adaptive functions of daydream and daydreaming]. *Voprosy psikhologii [Issues of Psychology]*, 2022. Vol. 68, no. 3, pp. 126–135. (In Russ.).
11. Egorova P.A. Mechta kak predmet psikhologicheskogo issledovaniya [Elektronnyi resurs] [Dream as a subject of psychological research]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2014. Vol. 6, no. 1, pp. 19–27. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Egorova.phtml> (Accessed 03.04.2023). (In Russ.).
12. Egorova P.A., Osin E.N., Kedrova N.B. Mechta i zhiznennyi vybor: eksperimental'noe issledovanie [Elektronnyi resurs] [Daydream and life choices: an experimental study]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Research]*, 2021. Vol. 1, no. 75, p. 2. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n75/1857-egorova75.html> (Accessed 08.08.2023). (In Russ.).
13. Egorova P.A., Osin E.N., Kedrova N.B. Rogova I.A. O chem mechtayut podrostki. Svyaz' kharakteristik podrostkovoi mechty s urovнем trevogi i depressii [Adolescent dream. The characteristics of the adolescent dream and the level of anxiety and depression]. *Voprosy psikhologii [Issues of Psychology]*, 2018, no. 3, pp. 22–33. (In Russ.).
14. Levin K. Dinamicheskaya psikhologiya: Izbrannye Trudy. D.A. Leont'ev, E.Yu. Patyaeva (eds.). Moscow: Smysl, 2001. 572 p. (In Russ.).
15. Leont'ev D.A., Fam A.Kh. Kak my vybiraem: struktury perezhivaniya sobstvennogo vybora i ikh svyaz' s kharakteristikami lichnosti [Elektronnyi resurs] [How do we choose: the structures of experiencing one's own choice

21. Нива Ж. Модели будущего в русской культуре // Звезда. 1995. № 10. С. 208–213.
22. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 461 с.
23. Оситов М.Е. Вновь о понятии «переживание» у Л.С.Выготского // Новейшие психологические исследования. 2022. № 1. С. 56–70. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2022\_02\_01\_03
24. Пиаже Ж. Моральное суждение у ребенка. М.: Академический проект, 2006. 479 с.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1998. 705 с.
26. 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: 29.12.2023).
27. Фасмер М. Этимологический словарь русского языка: в 4 т. Т. 3 / Под ред. Б.А. Ларина. М.: ТЕРРА-Кн. Клуб, 2008. 671 с.
28. Франк В.Э. Человек в поисках смысла / Под ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
29. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика, 1978. 304 с.
30. Этимологический словарь славянских языков: Праславянский лексический фонд. Вып. 21 / Под ред. О.Н. Трубачева. М.: Наука, 1994. С. 90–92.
31. Юр'ева Т.В. Влияние мечты как модели будущего на личностно-профессиональное развитие студента: дисс. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 196 с.
32. 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. DOI:10.1016/j.concog.2016.07.007
33. Boniwell I., Zimbardo P. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning // *Positive psychology in practice* / P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Hoboken, NJ: Wiley, 2004. P. 165–178.
34. Golding J.M., Singer J.L. Patterns of inner experience: Daydreaming styles, depressive moods, and sex roles // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 3(45). P. 663–675. DOI:10.1037/0022-3514.45.3.663
35. Handbook of motivation science / J.Y. Shah, W.L. Gardner (Eds.). New York.: Guilford Press, 2008.
36. Huta V. Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings // *Handbook of Eudaimonic Well-Being* / J. Vittersø (Ed.). Springer, 2016. P. 215–231.
37. Killingsworth M.A., Gilbert D.T. A wandering mind is an unhappy mind // *Science*. 2010. Vol. 330(6006). P. 932–932. DOI: doi.org/10.1126/science.1192439
38. 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. Vol. 5. P. 105–115. DOI:10.1023/A:1023039611468
39. Klinger E. Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Selfknowledge and Creativity. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC, 1990.
40. Maddi S.R. The search for meaning // *Nebraska symposium on motivation* / M. Page (Ed.). Lincoln: University of Nebraska Press, 1970. P. 137–186/
41. Mar R.A., Mason M.F., Litvack A. How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content // *Consciousness and Cognition*. 2012. Vol. 21(1). P. 401–407. DOI:10.1016/j.concog.2011.08.001
- and their connection with personality characteristics]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya [MSU messenger. Series 14. Psychology]*, 2011, no. 1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-my-vybiraem-struktury-perezhivaniya-sobstvennogo-vybora-i-ih-svyaz-s-harakteristikami-lichnosti> (Accessed 16.08.2023). (In Russ.).
16. Levitskii A.E. [I dr.] *Lingvokontseptologiya: perspektivnye napravleniya [Linguoconceptology: promising research]*. A. E. Levitskii et al. [eds.]. Lugansk: Publ. Taras Shevchenko GU LNU, 2013. 624 p.
17. Likhachev D.S. Pis'ma o dobrom i prekrasnom [Letters about good and beauty]. Moscow.: Progress, 1992. 237 p.
18. Lotman Yu.M. «Dogovor» i «Vruchenie sebya» kak arkhietipicheskie modeli kul'tury. Izbrannye stat'i [Presenting oneself as archetypal models of culture. selected issues]. Vol. 3. Tallinn: Aleksandra, 1993, pp. 345–355. (In Russ.).
19. Maddi S. Smysloobrazovanie v protsessakh prinyatiya resheniya [Meaning formation in decision-making processes]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 2005. Vol. 26, no. 6, pp. 87–101. (In Russ.).
20. Maslou A. Motivatsiya i lichnost' [Motivation and personality]. 3-e izd. Moscow: Piter, 2013. 351 p. (In Russ.).
21. Niva Zh. Modeli budushchego v russkoi kul'ture [Models of the future in russian culture]. *Zvezda [Star]*, 1995, no. 10, pp. 208–213. (In Russ.).
22. Olport G. Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy [Formation of personality: Selected works]. D.A. Leont'ev (ed.). Moscow.: Smysl, 2002. 461 p. (In Russ.).
23. Osipov M.E. Vnov' o ponyatii «perezhivanie» u L.S. Vygotskogo [Again about the concept of “experience” in L.S. Vygotsky]. *Novye psikhologicheskie issledovaniya [New Psychological Research]*, 2022. Vol 1, pp. 56–70. DOI:10.51217/npsyresearch\_2022\_02\_01\_03 (In Russ.).
24. Piazhe Zh. Moral'noe suzhdenie u rebenka [Moral judgment in a child]. Moscow: Akademicheskii proekt, 2006. 479 p. (In Russ.).
25. Rubinshtein S.L. Osnovy obshchei psikhologii [Fundamentals of general psychology]. Saint-Petersburg: Piter, 2002. 720 p. (In Russ.).
26. Tikhonova N.E. Mechty rossiyan “ob obshchestve” i “o sebe”: mozno li govorit' ob osobom rossiiskom tsivilizatsionnom proekte? [Elektronnyi resurs] [Dreams of Russians “about society” and “about themselves”: is it possible to speak of a special Russian civilizational project?]. *Obshchestvennye nauki i sovremennost' [Social Sciences and Modernity]*, 2015, no. 1, pp. 52–63. Available at: <https://ecsocman.hse.ru/text/50686006.html> (Accessed 29.12.2023). (In Russ.).
27. Fasmer M. Etimologicheskii slovar' russkogo yazyka [Etymological dictionary of the russian language]. B.A. Larin (ed.). Vol. 3. Moscow: TERRA-Kn. Klub, 2008. 671 p. (In Russ.).
28. Frank V.E. Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning]. L.Ya. Gozman, D.A. Leont'ev (eds.). Moscow: Progress, 1990. 366 p. (In Russ.).
29. El'konin D.B. Psikhologiya igry [Psychology of playing]. Moscow: Pedagogika, 1978. 304 p.
30. Trubachev O.N. [i dr.] Etimologicheskii slovar' slavjanskikh yazykov: Praslavyanski leksicheski fond [Etymological dictionary of slavic languages: proto-slavic lexical fund]. O.N. Trubachev (ed.). Issue 21, pp. 90–92. Moscow: Nauka, 1994. (In Russ.).
31. Iur'eva T. V. Vliianie mechty kak modeli budushchego na lichnostno-professional'noe razvitie studenta. Avtopof. diss. kand. psikhol. nauk. [Influence of dreams as a model for future professional development of personality-student. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Tambov, 2007, 24 p. (In Russ.).

42. Markus H., Nurius P. Possible selves // *American Psychologist*. 1986. Vol. 41. P. 954–969. DOI:10.1037/0003-066X.41.9.954
43. McMillan R.L., Kaufman S.B., Singer J.L. Ode to positive constructive daydreaming // *Frontiers in Psychology*. 2013. Vol. 4. DOI:10.3389/fpsyg.2013.00626
44. 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. Vol. 67 (1). P. 11–18. DOI:10.1037/a0031569
45. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. NY.: Guilford Press, 2017.
46. Singer J.L. *The Inner World of Daydreaming*. N.Y.: Harper and Row, 1975. 273 p.
47. Smallwood J., Ruby F.J., Singer T. Letting go of the present: mind-wandering is associated with reduced delay discounting // *Consciousness and Cognition*. 2013. 22(1). P. 1–7. DOI: doi.org/10.1016/j.concog.2012.10.007
48. Smallwood J., Schooler J. W. The restless mind // *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132(6). P. 946–958. DOI: doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.946
49. Soffer-Dudek N., Somer E. Trapped in a daydream: Daily elevations in maladaptive daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms // *Frontiers in psychiatry*. 2018. Vol. 9. P. 194. DOI:10.3389/fpsyg.2018.00194
50. Vittersø J. The feeling of excellent functioning: Hedonic and eudaimonic emotions // *Handbook of eudaimonic well-being* / J. Vittersø (Ed.). Springer, 2016. P. 253–276.
51. Wang H.-T. et al. Dimensions of Experience: Exploring the Heterogeneity of the Wandering Mind // *Psychological Science*. 2017. Vol. 29(1). P. 56–71. DOI:10.1177/0956797617728727
52. Williams H., Vess M. Daydreams and the True Self: Daydreaming Styles Are Related to Authenticity // *Imagination, Cognition and Personality*. 2016. Vol. 36(2). P. 128–149. DOI:10.1177/0276236616646065
53. Zhiyan T., Singer J.L. Daydreaming styles, emotionality, and the big five personality dimensions // *Imagination, Cognition and Personality*. 1997. Vol. 16(4). P. 399–414. DOI:10.2190/ateh-96ev-exyx-2adb
32. 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, pp. 114–129. DOI:10.1016/j.concog.2016.07.007
33. Boniwell I., Zimbardo P. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P.A. Linley, S. Joseph (eds.), *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: Wiley, 2004, pp. 165–178.
34. Golding J.M., Singer J.L. Patterns of inner experience: Daydreaming styles, depressive moods, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983. Vol. 3 (45), pp. 663–675. DOI:10.1037/0022-3514.45.3.663
35. *Handbook of motivation science*. J.Y. Shah, W.L. Gardner (Eds.). New York.: Guilford Press, 2008.
36. Huta V. Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. In J. Vittersø (ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Springer, 2016, pp. 215–231.
37. Killingsworth M.A., Gilbert D.T. A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 2010. Vol. 330 (6006), pp. 932–932. DOI:10.1126/science.1192439
38. 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. Vol. 5, pp. 105–115. DOI:10.1023/A:1023039611468
39. Klinger E. *Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Selfknowledge and Creativity*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC., 1990. 331 p.
40. Maddi S.R. The search for meaning. In Page M. (ed.), *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1970, pp. 137–186.
41. Mar R.A., Mason M.F., Litvack A. How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content. *Consciousness and Cognition*, 2012. Vol. 21 (1), pp. 401–407. DOI:10.1016/j.concog.2011.08.001
42. Markus H., Nurius P. Possible selves. *American Psychologist*, 1986. Vol. 41, pp. 954–969.
43. McMillan R.L., Kaufman S.B., Singer J.L. Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 2013. Vol. 4. DOI:10.3389/fpsyg.2013.00626
44. 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. Vol. 67 (1), pp. 11–18. DOI:10.1037/a0031569
45. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. NY.: Guilford Press, 2017.
46. Singer J.L. *The Inner World of Daydreaming*. N.Y.: Harper and Row, 1975.
47. Smallwood J., Ruby F. J., Singer T. Letting go of the present: mind-wandering is associated with reduced delay discounting. *Consciousness and Cognition*, 2013. Vol. 22 (1), pp. 1–7. DOI: 10.1016/j.concog.2012.10.007
48. Smallwood J., Schooler J.W. The restless mind. *Psychological Bulletin*, 2006. Vol. 132, pp. 946–958. DOI:10.1037/0033-2909.132.6.946
49. Soffer-Dudek N., Somer E. Trapped in a daydream: Daily elevations in maladaptive daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms. *Frontiers in psychiatry*, 2018. Vol. 9, p. 194. DOI:10.3389/fpsyg.2018.00194
50. Vittersø J. The feeling of excellent functioning: Hedonic and eudaimonic emotions. In J. Vittersø (Ed.) *Handbook of eudaimonic well-being*. Springer, 2016, pp. 253–276.

51. Wang H.-T. et al. Dimensions of Experience: Exploring the Heterogeneity of the Wandering Mind. *Psychological Science*, 2017. Vol. 29 (1), pp. 56–71. DOI:10.1177/0956797617728727

52. Williams H., Vess M. Daydreams and the True Self: Daydreaming Styles Are Related to Authenticity. *Imagination, Cognition and Personality*, 2016. Vol. 36 (2), pp. 128-149. DOI:10.1177/0276236616646065

53. Zhiyan T., Singer J. L. Daydreaming styles, emotionality, and the big five personality dimensions. *Imagination, Cognition and Personality*, 1997. Vol. 16 (4), pp. 399–414. DOI:10.2190/ATEH-96EV-EXYX-2ADB

#### Информация об авторах

Осин Евгений Николаевич, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии междисциплинарной лаборатории нейронаук, физиологии и психологии (LINP2), Университет Парижа Нантерр, г. Нантерр, Франция, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, [evgeny.n.osin@gmail.com](mailto:evgeny.n.osin@gmail.com)

Егорова Полина Алексеевна, кандидат психологических наук департамента психологии, международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5043-8065>, e-mail: [umrick@gmail.com](mailto:umrick@gmail.com)

Кедрова Наталья Бонифатьевна, доцент кафедры детской и семейной психотерапии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3004-326X>, e-mail: [kedrova@mail.ru](mailto:kedrova@mail.ru)

#### Information about the authors

Evgeny N. Osin, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Interdisciplinary Laboratory of Neurosciences, Physiology, and Psychology (LINP2) University of Paris Nanterre, Nanterre, France, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, [evgeny.n.osin@gmail.com](mailto:evgeny.n.osin@gmail.com)

Polina A. Egorova, PhD in Psychology, National Research University “Higher School of Economics”, Department of Psychology, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5043-8065>, e-mail: [umrick@gmail.com](mailto:umrick@gmail.com)

Natalia B. Kedrova Associate Professor, Chair of Child and Family Psychotherapy, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3004-326X>, e-mail: [kedrova@mail.ru](mailto:kedrova@mail.ru)

Получена 05.10.2023

Принята в печать 11.12.2023

Received 05.10.2023

Accepted 11.12.2023