

О ЧЕМ И КАК МЕЧТАЮТ ПОДРОСТКИ: СВЯЗЬ С УРОВНЕМ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

П.А. ЕГОРОВА¹, Е.Н. ОСИН², Н.Б. КЕДРОВА³, И.В. РОГОВА⁴

¹ Научно-исследовательский центр «ЭКОС», Москва

² Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, Москва

³ Московский государственный психолого-педагогический университет

⁴ Школа № 2114, Москва

В работе описаны содержание подростковой мечты, индивидуальные особенности процесса мечтания, связь мечты и характера мечтания подростков с уровнем тревоги и депрессии. В исследовании приняли участие 180 подростков (91 мальчик и 89 девочек 13–16 лет). Они заполняли четыре методики: авторский опросник «Исследование мечты и процесса мечтания», Незаконченные предложения о мечте, Шкалы депрессии и тревоги. По содержанию мечты подростков чаще связаны с ближайшим будущим, материальными благами, новым опытом, отношениями и благополучием близких. Разработанные авторами шкалы позволяют измерять пять характеристик мечты: наличие, достижимость, польза, поглощенность и конструктивность. Опросник также позволяет различить конструктивный и защитный характер мечтания у подростков. Гипотеза о связи характера мечтания с уровнем тревоги и депрессии подтвердилась. В статье описаны пять индивидуальных паттернов мечтания у подростков, связанных с тревожностью, депрессивностью и гендером. Результаты исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии подростков.

Ключевые слова: психология, мечта, мечтание, подростковый возраст, тревога, депрессия.

Мечта — один из наиболее ярких и важных феноменов внутренней жизни человека. Долгое время ее считали бесполезным и даже вредным занятием, отвлекающим от серьезных дел (учебы, работы). Вместе с тем есть много примеров того, как мечта становилась «двигателем» новых открытий и вдохновителем целых направлений в науке, искусстве, социальных институтах: достаточно вспомнить Г. Шлимана, который верил в гомеровскую Троию и мечтал открыть ее (Керам, 1963), Януша Корчака, воплотившего свою мечту и открывшего в Варшаве дом сирот, или «дом радости», которым руководил всю жизнь (Корчак, 2014). Многие другие известные люди следовали за своими

мечтами и, реализуя их, меняли мир вокруг (Керам, 1963; Селье, 1987).

Хотя исследований, посвященных мечте, сравнительно немного как в отечественной, так и в зарубежной психологии, все их авторы подчеркивают важную роль мечты и процесса мечтания в регуляции психической деятельности человека (Божович, 1995; Егорова 2014; Ильин, 2011; Рубинштейн, 2002). В статье «Мечта как предмет психологического исследования» мы уже приводили обзор теоретических представлений о мечте и результатов практических исследований (Егорова, 2014), поэтому здесь мы кратко обозначим основные определения и функции мечты.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ФУНКЦИИ МЕЧТЫ

В зарубежных работах мечта понимается предельно широко: Дж.С. Зингер, Дж.С. Антробус и Э. Клиггер определя-

Статья подготовлена в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ с использованием финансовых средств в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5–100».

ют мечтание (daydreaming) как мысли, образы, фантазии, которые возникают спонтанно, часто в процессе достижения другой, сознательно поставленной, цели (Klinger, 1990; Singer, 1975). В отечественной традиции мечтание рассматривается как процесс построения образа будущего, мечта ограничивается от грезы (Мещеряков, 2009; Зинченко, 2009), которая не мотивирует деятельность. Так, С.Л. Рубинштейн различал «бездеятельную, пустую мечтательность» и мечты «действенного воображения», которые получают воплощение в творчестве (Рубинштейн, 2002, с. 371). С точки зрения Б.И. Додонова, мечты и грезы находятся на двух противоположных полюсах, по отношению к активности Я: мечта всегда осознана и «прочно закреплена в личности», а грезы соответствуют желаниям, «не оцененным личностью всесторонне, не сопоставленным с другими ее стремлениями», т.е. не интегрированным в смысловую и ценностную иерархию (Додонов, 1978).

Мы определяем мечту как эмоционально окрашенный образ желаемого будущего, имеющий субъективную значимость, ценность. Мы также предполагаем, что мечта в узком смысле — это идеальная форма, в которой получают общее выражение ценности человека, цели и мотивы его жизненного пути. В этом смысле мечта, являясь именно идеальным проектом и ориентиром, имеет самостоятельную ценность и не требует немедленного и полного осуществления; она связана с глубокими ценностными переживаниями и выражает целостность личности (Егорова, 2014).

Исследования последних лет показали ряд важных функций мечты и процесса мечтания для осуществления и регуляции деятельности: мотивирующая и побуждающая, формирующая, смыслообразующая, функция предвосхищения, целеполагания, моделирования и планирования, саморегуляции и снижения напряжения, создания эмоциональной установки, насыщающая,

замещающая и др. (Юрьева, 2007). Мечтая, человек создает для себя новую деятельность и, осуществляя ее, меняется сам (Божович, 1995; Рубинштейн, 2002).

МЕЧТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

У подростков мечта становится одним из центральных событий внутренней жизни. Пик подростковых мечтаний приходится на период от 14 до 17 лет, что хорошо согласуется с возрастными задачами этого периода: освоение взрослых ролей, расширение временной перспективы, создание образа будущего и себя в нем, планирование личной и профессиональной перспективы и жизненного пути (Выготский, 1991; Singer, 1975). Вместе с тем исследований, посвященных мечтам подростков, крайне мало (Юрьева, 2007). По данным Дж. Зингера, мечты 10–12-летних подростков в основном касаются приключений и активных действий, а к 13–14 годам подростки начинают мечтать о достижениях, романтических и сексуальных отношениях (Singer, 1975).

Малоизученным остается и вопрос о вкладе мечты в формирование личности подростка. Лонгитюдное исследование П. Саймондса (P. Symonds) и А. Йенсена (A. Jensen) показало, что подростковые мечты предвосхищают реальный жизненный выбор в будущем, а их темы становятся содержанием размышлений взрослого человека (Там же, с. 151). Изучая связь мечтания и жизненных целей в юношеском возрасте, М. Чакон выделил два типа мечтания — *реалистичный*, связанный с низкой тревогой за будущее, высоким уровнем удовлетворенности жизнью, мотивации достижения и реализации целей, низкой противоречивостью целей, и *избегающий*, связанный с высоким уровнем тревоги, низким уровнем мотивации достижения и удовлетворенности жизнью, высокой противоречивостью целей и одновременным переживанием важности

их достижения (см.: Hsieh, Shannon, 2005) Способность мечтать связана с успешной социальной адаптацией личности: у подростков, имевших трудности с законом, была сужена временная перспектива в области отдаленного прошлого и будущего, не сформирована способность проектировать свое будущее, мечтая о нем (Singer, 1975).

На основе качественного исследования представлений подростков о будущем Е.С. Гобова и О.Н. Игнатова (2009) выделяют три **характеристики**, раскрывающие то, как человек проектирует и осмысляет собственную жизнь — дело, цель и мечта. Они описывают различные группы подростков («цельные личности», «эффективные функционеры», «неопределившиеся», «негативщики» и др.) с конструктивными и неконструктивными представлениями о будущем. По данным интервью со взрослыми, добившимися успеха в разных областях, авторы делают вывод о том, что уровень достижений взрослых связан с «событийной насыщенностью» подросткового периода, когда оформляется мечта, которая направляет и вдохновляет человека в дальнейшей жизни. По данным интервью со взрослыми, добившимися успеха в разных областях, они делают вывод о том, что уровень достижений взрослых связан с «событийной насыщенностью» подросткового периода, когда оформляется мечта, которая направляет и вдохновляет человека в дальнейшей жизни.

На выборке старших подростков и юношей при использовании семантического дифференциала, были обнаружены три фактора мечты: «Позитивность» (эмоциональная оценка), «Фантастичность» (связь с реальностью) и «Возможность реализации» (Биктина, Шестак, 2013). У юношей последний фактор был положительно связан с наличием жизненных целей, ощущением эмоциональной насыщенности жизни, удовлетворенностью самореализацией, ощущением управляемости жизни.

У девушек реалистичность мечты была положительно связана с удовлетворенностью самореализацией.

Таким образом, существующие исследования демонстрируют конструктивный характер мечты у подростков, однако вопрос о связях содержания мечты и характера мечтания с личностными характеристиками подростков остается малоизученным. Настоящее исследование посвящено изучению характеристик мечты и мечтания у подростков и их связей с уровнем тревоги и депрессии. Поскольку мечта выступает идеальной формой и ценностным ориентиром в ходе жизненного выбора, можно ожидать, что несформированность или нереалистичность мечты будет приводить к сложности в понимании и формулировании своих желаний и построении перспективы будущего, трудностям в ориентировке и принятии и решений и, как следствие, к повышению уровня тревоги. Депрессивное состояние, которое переживается как потеря/несбыточность надежд и невозможность «хорошего» будущего, может быть связано с отсутствием мечты или утратой веры в ее достижимость.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Основные **цели** нашего исследования: 1) изучить содержание и особенности подростковой мечты и процесса мечтания (как часто, когда и о чем мечтают подростки), 2) выделить и описать индивидуальные различия в мечте и мечтании и ее представленности в жизни подростков, 3) изучить связь мечты и процесса мечтания с уровнем тревоги и депрессии у подростков.

Выборка и процедура исследования. В исследовании приняли участие 180 подростков (91 мальчик и 89 девочек) в возрасте от 13 до 16 лет, учащиеся VIII–XI классов московской школы № 2114, которые заполняли опросники анонимно, во время занятий.

Для диагностики характеристик мечты и процесса мечтания был разработан опросник «Исследование мечты и процесса мечтания», включавший 40 утверждений, оцениваемых по пятибалльной шкале и касающихся наличия мечты, ее эмоциональной окрашенности, поглощенности ею, пользы мечты, постоянства/изменчивости мечты, связи мечты с жизнью. Дополнительные утверждения касались частоты мечтания (пять вариантов ответа).

Для изучения того, когда и о чем мечтают подростки, мы использовали незаконченные предложения, формулировки которых представлены ниже. Обработка качественных данных осуществлялась с помощью конвенционального контент-анализа (Hsieh, Shannon, 2005): схема кодирования разрабатывалась авторами в ходе групповой дискуссии, при этом категории формулировались и уточнялись на основе обобщения ответов респондентов. Кодирование ответов проводилось П.А. Егоровой, проверка результатов и разрешение спорных случаев проводились всеми авторами совместно.

Для диагностики уровня тревожности была использована Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, форма Б (Диагностика..., 2002). Уровень депрессии измерялся по шкале депрессии Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Карповой (2001) (Надежность шкалы составила $\alpha = 0,83$).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Как часто мечтают подростки?

Отвечая на вопрос «Как часто вы мечтаете?», большинство подростков отметили, что мечтают «несколько раз в день» (43,3%) или «много раз в день» (24,4%); лишь немногие выбрали варианты «примерно раз в день» (18,3%), «раз в неделю» (5,6%) или «реже» (8,3%). Эти данные подтверждают идею о том, что в подростковом возрасте мечта становится важным явлением внутренней жизни, а процесс

мечтания занимает много времени в течение дня.

Когда мечтают подростки?

По результатам контент-анализа были выделены 12 категорий продолжения пункта опросника «Я мечтаю, когда...» и проведен их частотный анализ; один и тот же ответ мог относиться к нескольким категориям (табл. 1).

Анализ категорий показал, что наиболее часто подростки мечтают, (1) когда ложатся спать, просыпаются или не могут заснуть, (2) 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. Таким образом, в наибольшей степени способствуют мечтанию — это ситуации, когда подросток не занят какой-то актуальной, требующей внимания, полезной деятельностью (учебой, работой, выполнением поручений), а также сложные ситуации, вызывающие негативные эмоции.

О чем мечтают подростки?

Четыре незаконченных предложения касались содержания мечты: 1) «Я мечтаю о...», 2) «Если бы я был волшебником, первое, что бы я сделал...», 3) «В детстве я мечтал о...», 4) «Через 20 лет я буду мечтать о...». Первый вопрос нацелен на актуальное содержание мечты подростков, второй — на предельное содержание мечты, третий и четвертый — на ретроспективную и ожидаемую динамику этого содержания во времени.

По итогам контент-анализа были подсчитаны частоты ответов респондентов по 13 категориям, представленным в табл. 2.

Для четырех пунктов опросника использовалась одна и та же сетка категорий; при этом один ответ мог относиться сразу к нескольким категориям. Результаты частотного анализа представлены в табл. 3.

Таблица 1

Категории продолжений пункта опросника «Я мечтаю, когда...»

Категория	Краткое описание	Примеры	N (%)
Отсутствие дела или занятия, отдых	Ничем не занят, свободное время, отдых	«Ничего не делаю», «Когда есть свободная минутка», «Отдыхаю».	61 (33,9%)
Негативные чувства или состояния	Скука, грусть, злость, одиночество, усталость, истощение, неуспех, что-то не получается	«Когда мне грустно», «Когда мне одиноко», «Когда что-то не получается»	61 (33,9%)
Позитивные чувства или состояния	Радость, веселье, хорошее настроение, успех, происходит что-то хорошее	«Когда у меня хорошее настроение», «Когда я воодушевлена», «Когда все хорошо»	15 (8,3%)
Сон	Описаны ситуации, связанные со сном (перед сном, во время или после сна, попытки заснуть, бессонница)	«Я ложусь спать», «Я пытаюсь заснуть», «С утра», «Я просыпаюсь»	97 (53,9%)
Транспорт, поездки, прогулки	Поездки куда-то в транспорте (на машине, автобусе, самолете и т.п.), прогулки пешком	«Я иду по улице», «Я еду в метро», «Лечу на самолете»	73 (40,6%)
Одиночество	Ситуации, когда подросток остается один дома, во время прогулки	«Гуляю одна», «Дома один», «Не с кем поговорить»	22 (12,2%)
Творчество, вдохновение	Занятия, которые стимулируют процесс мечтания: чтение книг, просмотр фильмов, компьютерные игры, свои/чужие идеи, красота природы и искусства, собственное творчество	«Слушаю музыку», «Читаю книгу про успешных людей», «Люди начинают говорить о своих мечтах»	87 (48,3%)
Рутинные занятия	Рутинные занятия, которые можно делать «на автомате» и которые не требуют концентрации внимания/ожидание чего-то	«Ем», «Нахожусь в душе», «Мою посуду»	37 (20,6%)
Отвлечение внимания, ожидание	Отвлечение внимания от текущего занятия во время урока, выполнения домашнего задания или других занятий, требующих внимания. Ожидание чего-то	«Готовлюсь к экзамену», «Идет первый урок во вторник», «мне не интересно на занятиях», «Жду, пока загрузится игра», «Жду, пока кончится реклама»	33 (18,3%)
Пассивность	Описание пассивных действий	«Смотрю в окно», «сиду в подъезде», «лежу», «сиду»	30 (16,7%)
Общение	Описаны ситуации общения с друзьями, семьей, учителями	«Сиду с парнем», «Общаюсь с родными», «Гуляю с друзьями»	13 (7,2%)
Другое	Утверждения, которые сложно отнести к какой-либо категории, невысокая частота ответов	«Происходит какая-то ситуация», «Мне хочется», «Думаю о будущем»	25 (13,9%)

Таблица 2

Категории продолжений на пункты опросника «Я мечтаю о...», «Если бы я был волшебником, первое, что я бы сделал...», «В детстве я мечтал о...», «Через 20 лет я буду мечтать о...»

Категория	Краткое описание	Примеры
Я	Личное счастье, здоровье и благополучие, счастье и благополучие, стремление вырасти, стать взрослым, измениться	«Чтобы быть счастливым», «чтобы все было хорошо», «чтобы я не завидовала», «кем я буду»
Отношения	Мечты о семье, члене семьи, романтических и дружеских отношениях, о хороших отношениях, общении с близкими, с кумирами, домашние животные	«О создании семьи», «чтобы у меня с друзьями наладились отношения», «полюбить человека и пройти с ним целую жизнь», «чтобы АС/DC приехал в Москву с концертом», «о маленьком щеночке»
Благополучие близких	Счастье, здоровье и благополучие близких и друзей, своей семьи	«Чтобы мои родные и близкие были здоровы», «Чтобы в семье всегда было все хорошо», «Чтобы родные никогда не болели»
Благополучие всех людей	Счастье, здоровье и благополучие всех людей, благополучие животных, изменение мира лучшему: отсутствие войн, бездомных людей и животных, неизлечимых болезней, детдомов. Изменение людей к лучшему	«Чтобы все люди были здоровы», «Чтобы все жили в мире», «Чтобы в мире не было убийств и различных преступлений», «Чтобы все люди были мирными, не обижали друг друга, помогали в сложных ситуациях», «Чтобы у всех бездомных животных были хозяева, у детей из детдома появились семьи»
Работа	Будущая профессия, род деятельности, успешность, достижения, хорошая работа, развитие карьеры, обучение в школе/вузе	«Стать директором нефтяной компании», «Что я стану хорошим паром», «Какая у меня в будущем будет интересная и увлекательная работа», «Поступить в МГУ», «Хорошо сдать ЕГЭ»
Обладание	Имущество, деньги, игры и игрушки, еда	«Чтобы мне подарили ВМХ (спортивный велосипед)», «Накопить много денег», «О шоколадном торте», «Чтобы мне подарили летающий самолет»
Развитие	Путешествия, увлечения/хобби, развитие навыков, саморазвитие, изменение себя к лучшему	«Съездить на край света», «Получить кмс», «Чтобы полететь в космос»
Волшебство	Мечта быть волшебником, волшебным существом, владеть магией, вернуться в прошлое или попасть в будущее, суперспособности (полет, быть невидимкой, управлять временем, стихиями), мечты о волшебстве	«Чтобы я была волшебницей», «Чтобы научиться летать», «Чтобы у меня был временной пуле», «Чтобы никто никогда не умирал», «Чтобы животные разговаривали»
Будущее	Мечты о будущем или прошлом, в целом, взрослость («кем буду, когда я вырасту»)	«кем я буду», «что будет в будущем, когда вырасту», «буду помогать родителям, как они мне»
Отдых	Отдых, отмена или перенос учебы (уроки, экзамены), продление каникул	«О сне», «Чтобы меня окружало больше зон отдыха», «Я бы сделала лето длиннее и каникулы тоже», «Отменила ЕГЭ»
Автономия	Делать то, что хочется, делать то, что нельзя, свободное время, которым можно распоряжаться по своему желанию	«Делал бы то, что нельзя», «Жила бы по своим правилам», «Чтобы иметь собственное жилье и ни от кого не зависеть»
Другое	Утверждения, которые не вошли в другие категории	«Что мне интересно» «Все, что бы душе захотелось, многое», «О том, что не сбылось в детстве», «О том же, о чем и сейчас», «Все мечты уже сбываются»

Таблица 3

Частота категорий ответов на пункт опросника «Я мечтаю о...» (N = 180)

Категория	Пункт 1, N (%)	Пункт 2, N (%)	Пункт 3, N (%)	Пункт 4, N (%)
Я	31 (17,2)	9 (5)	22 (12,2)	17 (9,4)
Отношения	23 (12,8)	10 (5,6)	11 (6,1)	39 (21,7)
Благополучие близких	21 (11,7)	16 (8,9)	5 (2,8)	35 (19,4)
Благополучие всех людей	16 (8,9)	75 (41,7)	5 (2,8)	7 (3,9)
Работа	60 (33,3)	5 (2,8)	45 (25,0)	39 (21,7)
Обладание	26 (14,4)	30 (16,7)	68 (37,8)	48 (26,7)
Развитие	25 (13,9)	11 (6,1)	12 (6,7)	7 (3,9)
Волшебство	20 (11,1)	43 (23,9)	32 (12,8)	17 (9,4)
Будущее	17 (9,4)	2 (1,1)	4 (2,2)	7 (3,9)
Отдых	4 (2,2)	6 (3,3)	2 (1,1)	8 (4,4)
Автономия	1 (0,6)	2 (1,1)	3 (1,7)	2 (1,1)
Другое	5 (2,8)	7 (3,9)	1 (0,6)	19 (10,6)

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 касаются благополучия мира в целом (изменить мир к лучшему: прекратить войны, изобрести лекарства от всех болезней, найти бездомным детям и животным семью и дом и т.д.) и сверхъестественных способностей (дать людям бессмертие, обрести способность управлять временем или стихиями, научить животных разговаривать).

Согласно ретроспективному отчету, в детстве подростки больше всего мечтали об обладании (игрушками, вещами, домашним животным), будущем (работе, учебе, профессии), волшебстве (быть волшебником, обладать волшебным предметом, помогать героям книг и фильмов, иметь суперспособность), о собственном развитии (стать взрослым, умным, красивым и пр.). Через 20 лет, по мнению подростков, их мечты будут связаны с материальным благополучием (покупка собственного

дома, вещей и пр.), успехом в карьере и профессиональным ростом, близкими отношениями (семья, рождение детей), заботой о близких и друзьях.

Индивидуальные различия в мечтании подростков

Опросник «Исследование мечты и процесса мечтания» был подвергнут факторизации методом главных компонент. По итогам анализа мы выбрали пятифакторную модель, которая объясняла 43,9% дисперсии. Инвертировав обратные утверждения, мы провели анализ надежности и исключили восемь утверждений, получив четыре шкалы, которые обладают достаточной внутренней согласованностью для исследовательских целей.

Проведя факторизацию первичных факторов, мы выделили два вторичных фактора: 1) «Конструктивное мечтание», с наибольшими факторными нагрузками по факторам «Наличие мечты» (0,84), «Польза мечты» (0,62) и «Конструктивность мечты» (0,80), и 2) «Защитное фантазирование», куда вошли «Поглощенность мечтой» (0,72) и «Достижимость мечты» с отрицательными нагрузками (-0,89).

Таблица 4

Показатели внутренней согласованности шкал и примеры утверждений

Шкала	Примеры утверждений	Коэффициент α -Кронбаха
Наличие мечты (пять пунктов)	«Я — человек, у которого есть мечта», «В детстве у меня была/и мечта/ы», «У каждого человека должна быть своя мечта»	0,74
Достижимость мечты (пять пунктов)	«Мечта так и останется мечтой, прекрасной, но недостижимой» (—), «Моя мечта никак не повлияла на мою жизнь» (—), «Мне кажется, что моим мечтам никогда не суждено сбыться» (—)	0,66
Польза мечты (шесть пунктов)	«В жизни надо многое успеть, мечты только отнимают драгоценное время» (—), «Я скорее займусь каким-то полезным делом, чем буду тратить время на мечты» (—), «Я постоянно чем-то занят, и на мечты просто не остается времени» (—)	0,76
Поглощенность мечтой (девять пунктов)	«Почти каждый день я застаю себя мечтающим о чем-то», «Когда я мечтаю, я не замечаю того, что происходит вокруг», «Бывает, я и сам не замечаю, как начинаю мечтать»	0,80
Конструктивность мечты (семь пунктов)	«Если верить в свою мечту, она обязательно сбудется», «Стремясь к своей мечте, человек может совершить то, что казалось невозможным», «Я замечаю, что в моей жизни происходит то, о чем я мечтал»	0,71
<i>Примечание.</i> обратные пункты обозначены (—).		

Набор из пяти выделенных шкал (на основании первичных факторов) образует два вторичных фактора, которые являются более общими свойствами мечты подростка: «Конструктивное мечтание» (наличие, польза, конструктивность мечты: 18 утверждений, $\alpha = 0,83$) и «Защитное фантазирование» (высокий уровень поглощенности мечтой при низком уровне достижимости: 14 утверждений, $\alpha = 0,81$).

Связи характеристик мечты с уровнем тревоги и депрессии

Для проверки гипотезы исследования о связи характеристик мечты с уровнем тревоги и депрессии мы провели корреляционный анализ, результаты которого представлены в табл. 5.

Уровень тревоги положительно связан с наличием мечты и поглощенностью мечтой и отрицательно — с верой в дости-

Таблица 5

Корреляции Пирсона характеристик мечты с показателями тревоги и депрессии

Характеристики мечты	Тревожность	Депрессивность
Наличие мечты	0,21**	0,01
Достижимость мечты	-0,18*	-0,31***
Польза мечты	0,06	0,13
Поглощенность мечтой	0,32***	0,24**
Конструктивность мечты	-0,01	-0,30***
Конструктивное мечтание	0,10	-0,09
Защитное фантазирование	0,32***	0,31***
<i>Примечание.</i> *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.		

жимость мечты. Депрессивность также положительно связана с поглощенностью мечтой 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.

Типологические паттерны мечтания у подростков

Для изучения типичных паттернов мечтания у подростков мы провели кластерный анализ (метод Уорда, квадратическая Евклидова метрика) на основе стандартизованных баллов по пяти первичным шкалам опросника. На основе графического анализа дендрограммы и графика прироста объясненной дисперсии мы выбрали модель из пяти кластеров. Средние

баллы по группам представлены в табл. 6. Для последующей оценки достоверности различий между ними использовался дисперсионный анализ (ANOVA) с Тестом post-hocHSDTukey.

У подростков группы 1 высокие показатели по шкалам *наличие мечты, достижимость мечты, польза мечты, конструктивность мечты* и низкие по шкале *поглощенность мечтой*. Можно сказать, что подростки этой группы – конструктивные мечтатели: у них есть мечта, они верят в ее пользу и достижимость. Кроме того, они не поглощены мечтой, следовательно, она не замещает деятельность.

Для подростков группы 2 характерны низкие значения по шкалам *наличие мечты, польза мечты, конструктивность мечты, поглощенность мечтой* и высокие – по шкале *достижимость*. Подростки этой группы видят больше ценности и смысла в постановке и достижении целей, чем в мечтании; возможно, для них мечта тождественна цели.

Группа 3 имеет самые высокие значения по шкале *поглощенность мечтой* и относительно низкие по шкале *достижимость мечты*. Подростки этой группы видят в мечте позитивный смысл, но оказываются захваченными мечтами и в меньшей сте-

Таблица 6

Средние стандартизованные баллы по кластерам и значимость различий между группами

Зависимые переменные	Группа 1 (N=36)	Группа 2 (N=34)	Группа 3 (N=40)	Группа 4 (N=36)	Группа 5 (N=34)	Размер эффекта, η^2
Наличие мечты	0,48	-0,92	0,82	0,23	-0,71	0,47***
Достижимость мечты	1,07	0,60	-0,42	-0,38	-0,81	0,48***
Польза мечты	0,36	-0,92	0,88	-0,67	0,29	0,48***
Поглощенность мечтой	-0,56	-1,03	1,29	0,24	-0,12	0,66***
Конструктивность мечты	0,87	-0,72	0,46	0,35	-1,01	0,52***
Конструктивное мечтание	0,76	-1,11	0,93	-0,04	-0,63	0,63***
Защитное фантазирование	-0,87	-1,03	1,14	0,34	0,25	0,68***
Тревожность	-0,25	-0,25	0,47	0,03	-0,07	0,07**
Депрессивность	-0,65	-0,12	0,46	-0,24	0,49	0,19***
Частота мечтания	0,08	-0,81	0,77	-0,12	0,01	0,27***

Примечание. Значимость различий, ANOVA, *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

пени верят в их осуществимость. Можно предположить, что мечтание здесь выполняет функцию снижения напряжения, помогает справиться с фрустрацией, но не мотивирует деятельность.

В группе 4 высокие показатели по шкалам *наличие мечты*, *поглощенность мечтой*, *конструктивность мечты* и низкие баллы по шкалам *достижимость мечты* и *польза мечты*. Можно сказать, что подростки этой группы могут отдаваться мечтам и получать от них удовольствие, но не связывают их с реальностью, поскольку не верят в осуществление мечты и не считают мечтание полезным занятием, ведущим к конкретным действиям и результатам.

Группа 5 обнаруживает низкие значения по шкалам *наличие мечты*, *достижимость мечты* и *конструктивность мечты* и высокие по шкалам *поглощенность мечтой* и *польза мечты*. Мы можем предположить, что подростки этой группы бывают захвачены мечтами-фантазиями, но не имеют постоянной мечты. Они считают мечтание полезным и осмысленным занятием, но сама мечта для них неосуществима и не имеет позитивной движущей силы. Подростки этой группы не верят в свою мечту.

Чаще всех мечтают подростки из группы 3, реже всех – из группы 2, что хорошо согласуется с описаниями выше (отличия этих двух групп от остальных статистически достоверны). Уровень тревожности статистически значимо выше в группе 3, по сравнению с остальными, что подтверждает наше 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.

Мы не обнаружили значимых различий в возрасте подростков между кластерами,

однако распределение пола по пяти кластерам оказалось неравномерным ($\chi^2(4)=41,5$, $p < 0,001$): девочки преобладали в группе 3 (90,0%), мальчики – в группе 2 (72,2%) и 5 (66,7%). В двух остальных группах распределение полов было близким к равномерному. Таким образом, среди девочек чаще, чем среди мальчиков, можно встретить сочетание защитного фантазирования и конструктивного мечтания, а среди мальчиков чаще встречается прагматический подход к мечте или неверие в мечту.

ВЫВОДЫ

1. Мечта и мечтание занимают важную часть внутренней жизни подростка. Подростки чаще мечтают, когда они могут отвлечься от текущей деятельности, вдохновлены творчеством или испытывают фрустрацию.

2. Мечты подростков чаще связаны с ближайшим будущим (образование, карьера), материальными благами (достаток, вещи, недвижимость), новым опытом (путешествия, приключения, саморазвитие), а также с отношениями и благополучием близких.

3. Разработанные шкалы позволяют измерять пять характеристик мечты: наличие, достижимость, польза, поглощенность и конструктивность. Разработанный опросник позволяет различить конструктивный (мечта мотивирует деятельность) и защитный (мечта выполняет функцию снятия напряжения) характер мечтания у подростков.

4. Гипотеза о связи характеристик мечтания с уровнем тревоги и депрессии подтвердилась: подростки с высоким уровнем тревоги захвачены мечтами, но не верят, что мечту можно осуществить: тревожность связана с разрывом между мечтой и реальностью. Подростки с высоким уровнем депрессии не верят в позитивный смысл и движущую силу мечты.

5. Опираясь на базовые характеристики мечты, мы описали пять индивидуаль-

ных паттернов мечтания у подростков, связанных с тревожностью, депрессивностью и гендером.

6. Результаты нашего исследования расширяют представления о мечте и могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии подростков.

1. Биктина Н.Н., Шестак Р.Н. Образ мечты как модели будущего и смысложизненные ориентации личности. URL: <http://shen56.ru/image-dreams>
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. Воронеж: Ин-т практической психологии; НПО «Модэк», 1995. 349 с.
3. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1991. № 4. С. 5–19.
4. Гобова Е.С., Игнатова О.Н. Цель, дело, мечта. Психологический портрет поколения. М.: Московский технологический институт, 2009. 230 с.
5. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Под ред. И.Б. Дермановой. СПб., 2002. С. 64–71.
6. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
7. Егорова П.А. Мечта как предмет психологического исследования // Психологическая наука и образование. 2014. № 1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Egorova.phtml>
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2011. 512 с.
9. Карпова Ю. Модификация методики оценки депрессии как состояния и как личностной черты Ч. Спилбергера: дипломная работа. Факультет психологии МГУ, 2001.
10. Керам К. Боги, гробницы, ученые. Роман археологии. М.: Изд-во иностр. лит-ры, 1963. 398 с.
11. Корчак Я. Как любить ребенка. М.: АСТ, 2014. 480 с.
12. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко; 4-е изд.: М.: АСТ, Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 816 с.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
14. Селье Г. От мечты к открытию. М.: Прогресс, 1987. 368 с.
15. Юрьева Т.В. Влияние мечты как модели будущего на личностно-профессиональное развитие студента: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 24 с.

16. Czakon M. Daydreaming and life goals' characteristics among high school students// Poster presented at the 2nd International Conference on Time Perspective, Warsaw, 2014, pp. 153–154.
17. Hsieh H.-F., Shannon, S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis // Qualitative Health Research. 2005. V. 15 (9). P. 1277–1288.
18. Klinger E. Daydreaming: Using waking fantasy and imagery for selfknowledge and creativity. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC., 1990. 331 p.
19. Singer J.L. The Inner World of Daydreaming. N.Y.: Harper and Row, 1975. 273 p.

References in Russian:

1. Биктина Н.Н., Шестак Р.Н. Образ мечты как модели будущего и смысложизненные ориентации личности [The Image of Dream as a Model of the Future and Meaning of Life Orientations] URL: <http://shen56.ru/image-dreams>
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды [Problems of Personality Formation in Children: Selected Psychological Works] / Под ред. Д.И. Фельдштейна. Moscow; Voronezh: Institut prakticheskoi psikhologii, 1995. 352 p.
3. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка [The Problem of the Cultural Development of the Child]. Vestn. MGU. Ser. 14. Psikhologiya [Vestnik MSU. Series 14. Psychology]. 1991. N 4. P. 5–19.
4. Гобова Е.С., Игнатова О.Н. Тsel', delo, mechta. Psikhologicheskii portret pokoleniia [Purpose, Business, Dream. Psychological Portrait of Generation]. M.: Moskovskii Tekhnologicheskii Institut, 2009. - 230 p.
5. Додонов Б.И. Emotsiia kak tsennost' [Emotion as a Value]. M.: Politizdat, 1978. 272 p.
6. Diagnostika emotsional'no-nravstvennogo razvitiya. Red. i sost. I.B. Dermanova [Scale of personal anxiety (AM Prikhozhan) / Diagnosis of emotional and moral development. Ed. I.B. Dermanova]. SPb., 2002. S. 64–71.
7. Егорова П.А. Мечта как предмет психологического исследования [Dream as a Subject of Psychological Research] // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru. 2014. N 1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Egorova.phtml>
8. Il'in E.P. Motivatsiya i motivy [Motivation and Motives]. SPb.: Piter, 2011. 512 s.
9. Карпова Ю. Modifikatsiya metodiki otsenki depressii kak sostoyaniya i kak lichnostnoi cherty Ch. Spilbergera [Modification of Ch. Spilberger's test of Measurement of Depression as a Psychological State and as a Personal Trate]. Diplomnaya rabota. Fakul'tet psikhologii MGU, 2001.
10. Керам К. Bogi, grobnitsy, uchenye: Roman arkhologii [Gods, tombs, scientists: Roman of archeology]

- logy]. SPb., Nizhnii Novgorod: KEM, Nizhegorodskaya yarmarka, 1994. 367 s.
11. *Korchak Ya.* Kak lyubit' rebenka [How to love a child]. M.: AST, 2014, 480 s
 12. *Meshcheriakov B.G., Zinchenko V.P.* Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Great Psychological Vocabulary] / sost. i obshch. red. Meshcheriakov, B.G., Zinchenko V.P. SPb.: PRAIM-EVROZNAK, 2004. 672 p.
 13. *Rubinshtein S.L.* Osnovy obshchei psikhologii [Fundamentals of General Psychology]. SPb.: Piter, 2002. 720 p.
 14. *Sel'e G.* Ot mechty k otkrytiiu [From Dream to Breakthrough]. M.: Progress, 1987. 368 p.
 15. *Iur'eva T.V.* Vliianie mechty kak modeli budushchego na lichnostno-professional'noe razvitie studenta : avtoref. kand. dis [Influence of Dreams as a Model for Future Professional Development of Personality-student: author's Ph.D. Theses]. Tambov, 2007.

Поступила в редакцию 19. III 2018 г.