

Егорова П.А.¹, Осин Е.Н.¹, Кедрова Н.Б.² Мечта и жизненный выбор:
экспериментальное исследование

*Egorova P.A.¹, Osin E.N.¹, Kedrova N.B.² Daydream and life choices: an experi-
mental study*

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

² Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

Настоящая статья посвящена исследованию роли мечты и процессов мечтания в процессе выбора. В работе описаны результаты экспериментального изучения влияния мечты и мечтания на эмоциональное отношение к выбору и поиск решения в ситуации выбора. В исследовании приняли участие 199 человек (164 женщины и 35 мужчин, от 18 до 64 лет). Испытуемых просили описать недавнюю ситуацию выбора и оценить ее по ряду параметров. Затем участники были разделены на 2 группы: первой группе предлагалось погрузиться в мечты, второй – вспомнить о событиях дня. В завершение участники оценивали свои переживания и вовлеченность по время выполнения задания, а также повторно оценивали ситуацию выбора. Влияние мечтания на процессы принятия решения оценивалось с помощью специально разработанных анкет и опросника «Субъективное качество выбора» [Leontiev et al., 2020]. Гипотеза о влиянии мечтания на эмоциональное отношение к выбору частично подтвердилась: мечтание снижает эмоциональное отношение к выбору и переживание значимости выбора. Гипотеза о влиянии мечты на поиск решения в ситуации выбора не подтвердилась. Результаты позволяют выдвинуть предположение о механизмах влияния мечты и мечтания на процессы выбора: мечтание актуализирует и проясняет важные для личности мотивы и смыслы, что позволяет поместить ситуацию в более широкий контекст.

Ключевые слова: психология, мечта, процесс мечтания, выбор, принятие решений, эмоции

Введение

Мечта – феномен внутренней жизни человека, который, появляясь уже в дошкольном детстве, присутствует во внутреннем мире многих людей и может сопровождать переживание внешних событий на протяжении всей жизни. Многочисленные исследования показали важную роль мечты и процесса мечтания в регуляции психической деятельности. Обзор этих работ представлен в наших предыдущих публикациях [Егорова, 2014; Егорова и др., 2018].

Многие авторы понимают мечту достаточно широко и определяют ее как мысли, образы, фантазии, возникающие спонтанно, часто в процессе достижения другой, сознательно поставленной, цели [Klinger, 1990; McMillan et al., 2013; Singer, 1975]. В ряде работ мечту определяют узко, как построение образа будущего и отграничивают ее от фантазий, грез и желаний [Додонов, 1978; Мещеряков, Зинченко, 2009; Рубинштейн, 2002]. В целом ряде исследований были показаны такие функции мечты в процессе регуляции деятельности как смыслообразующая, мотивирующая, побуждающая, функция планирования и моделирования, саморегуляции и снижения напряжения, предвосхищающая, функции насыщения и замещения, создания эмоциональной установки [Божович, 1995; Додонов, 1978; Юрьева, 2007; McMillan et al., 2013]. По данным Э. Клингера, Р.Л. МакМиллан и др., мечта и мечтание помогают человеку лучше понять себя, повышают эмпатию, поддерживают творчество и креативность, улучшают обучение, сохраняют внимание на важных для человека целях и задачах, помогают быть более эффективным в ситуациях социального взаимодействия [Klinger, 1990; McMillan et al., 2013].

Мы определяем мечту как эмоционально окрашенный образ желаемого будущего, имеющий субъективную значимость, ценность. Мечта связана с глубокими личностными переживаниями и выражает целостность личности, наиболее важные ценности и мотивы ее жизненного пути [Егорова, 2014; Егорова и др., 2018]. Такое понимание мечты коренится в российской культурной традиции и отчасти пересекается с конструктом «возможных «Я»» [Markus, Nurius, 1986].

Настоящая работа посвящена вопросу о том, влияет ли мечта и процесс мечтания на процессы принятия решений и жизненного выбора. Ответ на этот вопрос поможет подойти к решению более общей проблемы – места мечты и процесса мечтания в структуре психической деятельности человека.

Вслед за Д.А. Леонтьевым, мы понимаем выбор как «разрешение неопределенности на различных уровнях человеческой деятельности в условиях множественности альтернатив» [Леонтьев, 2000]. Выбор – это работа, деятельность самоопределения, которая требует ресурсов и может протекать развернуто, с оценкой всех альтернатив и с учетом их возможных последствий, или же импульсивно или с опорой на чужое мнение. Эти различия описываются конструктом «качество выбора»: в условиях важного выбора импульсивный, или внешний, выбор, может не учитывать контекста ситуации и интересов личности, приводя к нежелательным последствиям [Леонтьев и др., 2007; Фам, Леонтьев, 2013а; Фам, Леонтьев, 2013б].

Таким образом, качество выбора зависит от того, насколько хорошо субъект ориентируется в себе (мотивы, ценности, смыслы) и в мире (когнитивный анализ ситуации, оценка реальных возможностей). Важность субъективной представленности выбора для человека и сложная ценностно-смысловая структура выбора показана в большом количестве теоретических и практических работ [Василюк, 1997; Канеман, Тверски, 2003; Леонтьев и др., 2007; Фам, Леонтьев, 2013б; Maddi, 1998].

Связь мечты и жизненного выбора

Мечта и выбор встречаются в точке возможного будущего: мечта помогает создавать определенность и выстраивать возможное будущее, а выбор – создавать его, формируя индивидуальный жизненный стиль [Maddi, 1998]. Тем не менее, связи мечты, мечтания и процессов выбора посвящено крайне небольшое количество исследований. Немецкие психологи показали, что управляемое мечтание (о возможных положительных последствиях решения и о возможных шагах, ведущих к его осуществлению) помогает человеку прийти к наиболее субъективно удовлетворительному решению, благодаря детальному представлению и мысленному проживанию ситуации [Приводится по: Klinger, 1990, p. 296]. Этот эффект может иметь место и для стихийного мечтания: лонгитюдные и срезовые исследования на выборках подростков и взрослых показали, что мечты в подростковом возрасте могут оказывать существенное влияние на реальный жизненный выбор в будущем [Гобова, Игнатова, 2009; Singer, 1975].

Вопрос о возможных механизмах этого влияния остается не вполне ясным. Мы предполагаем, что мечта, выступающая образом будущего и ценностным ориентиром, помогает человеку лучше осознавать свои желания и быть ближе к собственным ценностям. Мечтание, будучи включенным в деятельность самоопределения, направляет выбор, а также влияет на эмоциональную оценку решений и поступков.

Процедура и методика исследования

Цель исследования

Основная цель нашего исследования – изучить роль мечты и мечтания в процессе выбора. Мы выдвинули две гипотезы: 1) мечтание влияет на эмоциональное отношение к выбору; 2) мечтание способствует нахождению решения в ситуации выбора.

Выборка

В исследовании приняли участие 199 человек, 164 женщины и 35 мужчин, от 18 до 64 лет (120 человек прошли экспериментальную процедуру самостоятельно, в формате онлайн-анкеты, 79 человек – очно, в формате беседы с экспериментатором; поскольку существенных различий между результатами в этих группах не обнаружено, ниже представлены результаты для объединенной выборки).

Процедура

Каждый участник эксперимента случайным образом назначался в контрольную (91 человек) или экспериментальную (108 человек) группу.

На первом этапе (пре-тест) участникам предлагалось вспомнить недавнюю ситуацию выбора («Вспомните ситуацию выбора – решение, которое вам сложно было принять в последнее время. Вы выбирали из 2-х альтернатив или больше, и выбор было сложно сделать. Это могло быть решение, важное для дальнейшей жизни, или повседневная ситуация. Возможно, Вы уже приняли какое-то решение или все еще размышляете о нем, главное – Вы всё ещё продолжаете думать о Вашем выборе»). Затем участников просили назвать и описать ситуацию выбора и альтернативы, а также оценить эту ситуацию по ряду шкал.

На втором этапе (воздействие) участникам экспериментальной группы предлагалось погрузиться в мечты, а участникам контрольной группы – погрузиться в воспоминания о событиях сегодняшнего дня. Инструкция звучала следующим образом: «Пожалуйста, сядьте поудобнее, прикройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, постарайтесь расслабить тело, отпустите лишние мысли. Подумайте [о чем-то, о чем Вы давно мечтали / о том, что произошло с Вами за сегодняшний день], вспомните [свою мечту / сегодняшний день]. Вам может прийти в голову одна [мечта / ситуация] или несколько. Позвольте себе погрузиться в [Ваши мечты / со-

бытия Вашего сегодняшнего дня] на несколько минут. Не переходите на следующую страницу, пока Вы не почувствуете, что Вам действительно удалось [помечтать / вспомнить о сегодняшнем дне]».

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) респондентам обеих групп предлагалось вспомнить и назвать ситуацию выбора, которую они описали на первом этапе, ответить на тот же набор вопросов и заполнить опросник «Субъективное качество выбора».

По окончании исследования экспериментатор проводил краткое постэкспериментальное интервью с частью испытуемых обеих групп (N = 78, в том числе 49 человек из экспериментальной группы и 29 из контрольной). Участникам предлагалось рассказать в свободной форме о своем состоянии в настоящий момент и о том, замечают ли они какие-либо изменения в своем состоянии и отношении к выбору. Для анализа содержания полученных ответов использовался контент-анализ (кодировка проводилась двумя первыми авторами в ходе групповой дискуссии). [Hsieh, Shannon, 2005]

Инструменты

Для оценки ситуации выбора на этапе пре-теста была разработана авторская анкета, включавшая следующие блоки:

Описание выбора. Испытуемых просили назвать ситуацию выбора (инструкция дана выше), описать альтернативы («В чём состоит Ваш выбор? Между чем и чем Вы выбираете (выбирали)?») и состояние решения («В каком состоянии находится Ваше решение?»)

Важность решения измерялась вопросом «Оцените важность этого выбора (решения) для Вас» (7-балльная шкала Ликерта от 1 – «совсем не важное» до 7 – «очень важное»).

Ясность выбора измерялась двумя вопросами («Понятно ли Вам (было ли понятно) между чем и чем предстоит сделать выбор?») и «Очевидно ли Вам (было ли очевидно), по каким критериям сравнивать альтернативы?» с 5-балльной шкалой Ликерта), по которым рассчитывался общий показатель ($\alpha = 0,69$).

Интенсивность эмоций, связанных с выбором, измерялась вопросом «Много ли эмоций и переживаний вызывает у Вас сейчас этот выбор?» (7-балльная шкала Ликерта от 1 – «совсем не вызывает» до 7 – «очень много»).

Выраженность отдельных эмоций измерялась вопросом «Когда я думаю об этом выборе, я чувствую...». Участникам предлагалось по 6-балльной шкале Ликерта оценить выраженность 15 эмоций, сгруппированных в 7 базовых эмоций на основе модели PANAS-X [Осин, 2012]: тревога («беспокойство» и «тревога», $\alpha = 0,80$), гнев («злость» и «раздражение», $\alpha = 0,81$), печаль («грусть» и «разочарование», $\alpha = 0,60$), вина («стыд» и «вина», $\alpha = 0,81$), счастье («счастье», «радость» и «удовлетворение», $\alpha = 0,84$), воодушевление («интерес» и «вдохновение», $\alpha = 0,78$), уверенность («уверенность» и «спокойствие», $\alpha = 0,72$). Рассчитывались также общие показатели выраженности позитивных эмоций ($\alpha = 0,86$) и негативных эмоций ($\alpha = 0,85$).

Готовность к действию измерялась вопросом «Оцените Вашу готовность действовать в этой ситуации (сделать выбор и следовать ему)» (7-балльная шкала Ликерта от 1 – «совсем не готов(а)» до 7 – «совершенно готов(а)»).

Проверка манипуляции. После мечтания/размышления о событиях дня испытуемых просили ответить на вопрос о степени вовлеченности в задание («Как бы Вы оценили степень Вашей вовлеченности в выполнение задания [помечтать/вспомнить события дня]?»), описать свои мечты (события дня) в 5–7 предложениях, а также оценить своё состояние по модели переживаний в деятельности Д.А. Леонтьева [Леонтьев, Осин, Досумова, Рзаева, Бобров, 2018], включающей переживания усилия («Во время [мечтания/размышления] я чувствовал(а), что прилагаю усилия»), смысла («Процесс [мечтания/размышления] был наполнен для меня ценностью и смыслом»), удовольствия («Я получал(а) удовольствие в процессе [мечтания/размышления]») и пустоты («Я чувствовал(а), что ничего не происходит и испытывал(а) скуку»). Уровень переживаний и степень вовлеченности оценивались по 7-ми балльной шкале.

На этапе пост-теста испытуемые вновь оценивали ситуацию выбора по той же анкете, что и на этапе пре-теста, а также по методике «Субъективное качество выбора» (СКВ) [Леонтьев, Мандрикова, Фам, 2007]. Методика содержит 23 биполярных утверждения с 7-балльной шкалой ответа, сформулированных применительно к конкретной ситуации выбора и сгруппированных в 4 шкалы, оценивающих продуманность выбора ($\alpha = 0,78$), самостоятельность выбора ($\alpha =$

0,77), эмоциональную валентность выбора ($\alpha = 0,81$) и удовлетворенность сделанным выбором ($\alpha = 0,91$).

Результаты и обсуждение

В ходе проверки качества данных мы исключили результаты 6 человек (2 из экспериментальной группы и 4 из контрольной), сообщивших об очень поверхностной вовлеченности в выполнение задания (2 и ниже по 7-балльной шкале), данные 5 человек (3 из экспериментальной группы и 2 из контрольной), которые не дали текстового описания мечты или событий дня, соответственно, а также данные 5 человек (3 из экспериментальной и 2 из контрольной группы), которые не назвали на пост-тесте ту ситуацию выбора, о которой сообщали на первом этапе. Итоговый объем экспериментальной и контрольной групп составил 98 и 84 человека, соответственно.

Количественные данные

Математическая обработка данных проводилась в пакете SPSS 21.0. Для анализа данных методик, использованных на пре-тесте и пост-тесте, был выбран смешанный дисперсионный анализ 2x2 (замер * группа), а для сравнения по показателям проверки манипуляции и СКВ – однофакторный дисперсионный анализ.

Для показателя общей интенсивности эмоций, связанных с выбором, был обнаружен эффект взаимодействия замера и группы ($F_{(1;173)} = 6,80$, $p = 0,010$, $\eta^2 = 0,038$), 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 ($F_{(1;174)} = 4,85$, $p = 0,029$, $\eta^2 = 0,027$).

Для показателя позитивных эмоций был получен только эффект времени, свидетельствующий о небольшом повышении их уровня в обеих группах ($F_{(1;170)} = 4,61$, $p = 0,033$, $\eta^2 = 0,026$). Этот эффект оказался выраженным лишь для уверенности ($p < 0,001$, $\eta^2 = 0,064$) и счастья ($p = 0,049$, $\eta^2 = 0,023$), но не для вдохновения ($p = 0,243$, $\eta^2 = 0,008$). Одновременно выраженное снижение продемонстрировал показатель негативных эмоций ($F_{(1;170)} = 64,21$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,274$). Этот эффект оказался значимым ($p < 0,001$) и сопоставимым по магнитуде (η^2 от 0,144 до 0,188) для всех 4 базовых эмоций.

Мы не обнаружили значимых эффектов по показателям ясности выбора и готовности к действию.

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

Таким образом, гипотеза 1 о влиянии мечтания на эмоциональное отношение к выбору частично подтвердилась, а подтверждений гипотезы 2 о влиянии мечтания на результативность поиска и принятия решения мы не обнаружили.

Качественные данные

Дополнительную информацию о характере влияния мечтания на процессы выбора дает качественный анализ данных постэкспериментального интервью. По результатам контент-анализа содержания ответов участников исследования были выделены 6 тем (при этом в одном и том же ответе могли присутствовать сразу несколько тем): 1) изменения в эмоциональном состоянии, 2) позитивные эмоции (улучшение эмоционального состояния), 3) негативные эмоции (ухудшение эмоционального состояния), 4) изменения в отношении к выбору (испытуемые говорили о том, что выбор стало делать легче или сложнее, а также об изменении своего решения), 5) осознание выбора и своих приоритетов (участники отмечали большую ясность альтернатив выбора и его последствий в будущем, понимание своих желаний, осознание ценностей и переживание выбора как собственного), 6) отсутствие изменений (участники отмечали отсутствие изменений в целом). В таблице 1 приведен частотный анализ категорий ответов в обеих группах. Для статистического анализа частот категорий ответов использовался критерий χ^2

Таблица 1

Частота категорий ответов постэкспериментального интервью

Категория	ЭГ	КГ	χ^2
-----------	----	----	----------

Изменения в эмоциональном состоянии	31 (65%)	17 (59%)	0,17
Позитивные эмоции	29 (60%)	15 (52%)	0,41
Негативные эмоции	7 (15%)	3 (10%)	0,25
Изменения в отношении к выбору	31 (65%)	14 (48%)	1,68
Осознание выбора и своих приоритетов	28 (58%)	9 (31%)	4,98*
Отсутствие изменений	15 (31%)	12 (41%)	0,93

Примечания. ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа. Значимость различий оценивалась с помощью критерия χ^2 . Уровень значимости: * – $p < 0,05$.

Лишь различие в частоте ответов по категории «Осознание выбора и своих приоритетов» между 2 группами оказалось статистически достоверным ($\chi^2(1)=4,98$, $p=0,026$): в экспериментальной группе испытуемые чаще говорили о большей ясности и осознанности выбора в конце эксперимента, по сравнению с контрольной группой. По остальным категориям значимых различий обнаружено не было.

Чтобы понять, какого рода осознание поддерживает процесс мечтания, мы более подробно проанализировали содержание ответов этой категории в обеих группах (27 в экспериментальной и 8 в контрольной). Ответы испытуемых были разделены на 2 категории по тому, что именно осознается: внутренний мир (желания, ценности, чувства, психологические механизмы) или внешние обстоятельства (ситуация и контекст выбора, последствия выбора, альтернативы выбора). В экспериментальной группе 22 респондента (81%) отметили осознание внутренних психологических процессов после мечтания, в том числе 11 респондентов (40%) – осознания своих желаний, тогда как осознание ситуации и внешних обстоятельств отметили лишь 11 человек (40%). В контрольной группе различия между частотой выбора категорий ответов не столь явные: 5 человек (63%) отметили бóльшую ясность внутренних процессов и 7 человек (88%) отметили бóльшую ясность ситуации выбора в конце эксперимента. При этом только 2 человека (25%) сообщили о лучшем понимании своих желаний.

Полученные результаты показывают, что мечтание привело к значимо большему снижению количества эмоций по отношению к ситуации выбора и переживанию его важности. Мы предполагаем, что мечтание помогает соприкоснуться со значимыми мотивами и личностными смыслами человека. Это позволяет не только отстраниться от ситуации выбора, но и найти для

него подходящее место среди других выборов и мотивов, встроить его в мотивационно-смысловую систему личности. Последнее снижает как количество эмоций, относящихся к ситуации выбора, так и переживание ее исключительной важности. Другими словами, мечтание разворачивает и поддерживает деятельность самоопределения, делая выбор более осознанным. Как раз бóльшую осознанность в конце исследования и отмечали испытуемые экспериментальной группы в постэкспериментальном интервью. Данные интервью позволяют предположить, что мечтание поддерживает осознание внутренних психических процессов и помогает лучше ориентироваться и осознавать свои желания. Это предположение подкрепляют и результаты сравнения переживаний испытуемых во время воздействия в экспериментальной и контрольной группах: мечтание переживалось как более осмысленное, менее пустое и приносящее большее удовольствие занятию, по сравнению с воспоминаниями о событиях дня.

Гипотеза о влиянии мечтания на поиск решения не подтвердилась в настоящем исследовании. Мы считаем, что это связано с тем, что мечтание может обладать отсроченным эффектом, который проявится лишь через некоторое время. Кроме того, мечтание может оказывать различное влияние на поиск решения, в зависимости от того, на какой стадии принятия решения находится человек. Отсроченный эффект мечтания и влияние мечтания на процессы выбора в зависимости от стадии принятия решения могут стать предметом будущих исследований.

Выводы

1. 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.
2. Гипотеза о влиянии мечтания на результативность поиска и принятия решения не нашла подтверждения.
3. Анализ постэкспериментального интервью и сравнение переживаний испытуемых в обеих группах позволяют 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.

Финансирование

Статья подготовлена в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Литература

Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Д.И. Фельдштейн (Ред.), Избранные психологические труды. 2 изд. М.: Институт практ. психологии, Воронеж: МОДЭК, 1997.

Василюк Ф.Е. Психотехника выбора. В кн.: Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. (Ред.), Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М.: Смысл, 1997. С. 284–314.

Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка. Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология, 1991, No. 4, 5–19.

Гобова Е.С., Игнатова О.Н. Цель, дело, мечта. Психологический портрет поколения. М.: Московский Технологический Институт, 2009.

Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.

Егорова П.А. Мечта как предмет психологического исследования. Психологическая наука и образование, 2014, 6 (1), 19–27.

Егорова П.А., Осин Е.Н., Кедрова Н.Б., Рогова И.В. О чем мечтают подростки. Связь характеристик подростковой мечты с уровнем тревоги и депрессии. Вопросы психологии, 2018, No. 3, 22–33.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2011.

Канеман Д., Тверски А. [Kahneman D., Tversky A.] Рациональный выбор, ценности и фреймы. Психологический журнал, 2003, 24(4), 31–42.

Леонтьев Д.А. Выбор. В кн.: Человек: Философско–энциклопедический словарь. М.: Наука, 2000. С. 81–82.

Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Фам А.Х. Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора. Психологическая диагностика, 2007, No. 6, 4–25.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Досумова С.Ш., Рзаева Ф.Р., Бобров В.В. Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием. Психологическая наука и образование, 2018, 23(6), 55–66.

Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. (Ред.). Большой психологический словарь. 4 изд., расш. М.: АСТ; СПб: Прайм-Еврознак, 2009.

Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012, 9(4), 91–110.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.

Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (Часть 1). Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология, 2013, No. 1, 84–96.

Фам А.Х., Леонтьев Д.А. Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (окончание). Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология, 2013, No. 2, 93–105.

Юрьева Т.В. Влияние мечты как модели будущего на личностно–профессиональное развитие студента: дис. ... канд. психол. наук. Тамбов. гос. университет, Тамбов, 2007.

Hsieh H.-F., Shannon, S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 2005, 15(9), 1277–1288. doi: 10.1177/1049732305276687.

Klinger E. *Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Selfknowledge and Creativity*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC., 1990.

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. doi: 10.1007/s12144-020-01124-1.

Maddi, S.R. Creating Meaning Through Making Decisions. In: P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998. pp. 1–25.

Markus H., Nurius P. Possible selves. *American Psychologist*. 1986, 41(9), 964–969.

McMillan R.L, Kaufman S.B., Singer J.L. Ode to Positive Constructive Daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 2013. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626.

Singer J.L. *The Inner World of Daydreaming*. N.Y.: Harper and Row, 1975.

Поступила в редакцию 04 декабря 2020 г. Дата публикации: 04 марта 2021 г.

Сведения об авторах

Егорова Полина Алексеевна. Практический психолог, аспирантка, международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Высшая школа экономики, ул. Мясницкая, д. 20, 101100 Москва, Россия.

E-mail: polina.al.egorova@gmail.com

Осин Евгений Николаевич. Кандидат психологических наук, доцент, департамент психологии; заместитель заведующего лабораторией, международная лаборатория позитивной психологии

личности и мотивации, Высшая школа экономики, ул. Мясницкая, д. 20, 101100 Москва, Россия.

E-mail: eosin@hse.ru, evgeny.n.osin@gmail.com

Кедрова Наталия Бонифатьевна. Практический психолог, доцент кафедры детской и семейной психотерапии Московского государственного психолого-педагогического университета, ул. Сретенка, д. 29, 127051 Москва, Россия.

E-mail: kedrova@mail.ru

Ссылка для цитирования

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>

Адрес статьи

<http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n75/1857-egorova75.html>

Egorova P.A.¹, Osin E.N.¹, Kedrova N.B.² Daydream and life choices: an experimental study

¹ National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

² Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia

In this study we examined the role of daydreams and daydreaming in decision-making process. The paper describes our results on the influence of daydreams and daydreaming on the emotional attitude towards life choices as well as on the search of a solution during decision making. The study involved 199 people aged 18 to 64 (164 females and 35 males). The study participants were asked to describe a recent situation of choice and evaluate it by a number of parameters. Subsequently, the participants were divided in two groups: the first one was asked to daydream whereas the second one – to recall the content of the day. Eventually the participants evaluated their experience and degree of involvement during the trial. In addition, they evaluated the situation of choice again. The "Subjective quality of choice" questionnaire by Leontiev D.A. and a few specially designed questionnaires were used to examine the influence of daydreaming on decision-making process. Daydreaming was found to reduce the emotional attitude towards the situation of choice and the experience of the significance of choice. The influence of daydreams on finding a solution in decision making process was not detected. Our results allowed for an assumption regarding the mechanisms of daydreams and daydreaming effect on decision making. Particularly, daydreaming is thought to actualize and clarify personal motives and meanings important to a person. This, in turn, allows one to place the situation in a wider context.

Keywords: psychology, daydream, daydreaming, choice, decision-making process, emotions

Funding

The paper was supported by the HSE University Basic Research Program.

References

- Bozhovich L.I. Problemy formirovaniya lichnosti. Moscow: Institut prakt. psikhologii, Voronezh: MODEK, 1997. (in Russian)
- Dodonov B.I. Emotsiya kak tsennost'. Moscow: Politizdat, 1978. (in Russian)
- Egorova P.A. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie, 2014, 6 (1), 19–27. (in Russian)
- Egorova P.A., Osin E.N., Kedrova N.B., Rogova I.V. Voprosy psikhologii, 2018, No. 3, 22–33. (in Russian)
- Fam A.Kh., Leont'ev D.A. Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psikhologiya, 2013, No. 2, 93–105. (in Russian)
- Fam A.Kh., Leont'ev D.A. Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psikhologiya, 2013, No. 1, 84–96. (in Russian)
- Gobova E.S., Ignatova O.N. Tsel', delo, mechta. Psikhologicheskii portret pokoleniya. Moscow: Moskovskii Tekhnologicheskii Institut, 2009. (in Russian)
- Hsieh H.-F., Shannon, S.E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. Qualitative Health Research, 2005, 15(9), 1277–1288. doi: 10.1177/1049732305276687.
- Il'in E.P. Motivatsiya i motivy. St. Petersburg: Piter, 2011. (in Russian)
- Kaneman D., Tverski A. [Kahneman D., Tversky A.] Psikhologicheskii zhurnal, 2003, 24(4), 31–42. (in Russian)
- Klinger E. Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Selfknowledge and Creativity. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC., 1990.
- Leont'ev D.A. In: Chelovek: Filosofsko–entsiklopedicheskii slovar'. Moscow: Nauka, 2000. (in Russian)
- Leont'ev D.A., Mandrikova E.Yu., Fam A.Kh. Psikhologicheskaya diagnostika, 2007, No. 6, 4–25. (in Russian)
- Leont'ev D.A., Osin E.N., Dosumova S.Sh., Rzaeva F.R., Bobrov V.V. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie, 2018, 23(6), 55–66. (in Russian)

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. doi: 10.1007/s12144-020-01124-1.

Maddi, S.R. Creating Meaning Through Making Decisions. In: P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 1–25.

Markus H., Nurius P. Possible selves. *American Psychologist*. 1986, 41(9), 964–969.

McMillan R.L., Kaufman S.B., Singer J.L. Ode to Positive Constructive Daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 2013. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626.

Meshcheryakov B.G., Zinchenko V.P. (Eds.). *Bol'shoi psikhologicheskii slovar'*. Moscow: AST; St. Petersburg: Praim-Evroznak, 2009. (in Russian)

Osin E.N. *Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2012, 9(4), 91–110.

Rubinshtein S.L. *Osnovy obshchei psikhologii*. St. Petersburg: Piter, 2002. (in Russian)

Singer J.L. *The Inner World of Daydreaming*. N.Y.: Harper and Row, 1975.

Vasilyuk F.E. In: *Psikhologiya s chelovecheskim litsom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoi psikhologii*. Moscow: «Smysl», 1997. (in Russian)

Vygotskii L.S. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psikhologiya*, 1991, No. 4, 5–19. (in Russian)

Yur'eva T.V. Ph.D. dissertation (Psychology). Tambov. gos. universitet, Tambov, 2007. (in Russian)

Information about authors

Egorova Polina A. Practical psychologist, Ph.D. Student, Department of Psychology; Higher School of Economics (National Research University), ul. Myasnitskaya, 20, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: polina.al.egorova@gmail.com

Osin Evgeny N. Ph.D., Associate Professor, Department of Psychology; Deputy head, International laboratory of positive psychology of personality and motivation, Higher School of Economics (National Research University), ul. Myasnitskaya, 20, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: eosin@hse.ru, evgeny.n.osin@gmail.com

Kedrova Natalia B. Practical psychologist, Associate Professor, Department of Counseling and Clinical Psychology; Moscow State University of Psychology and Education, ul. Sretenka 29, 127051 Moscow, Russia.

E-mail: kedrova@mail.ru

To cite this article

Egorova P.A., Osin E.N., Kedrova N.B. Daydream and life choices: an experimental study. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2021, Vol. 14, No. 75, p. 2. <http://psystudy.ru>