

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**Автореферат**

на выпускную квалификационную работу магистранта

по направлению 37.04.01 «Психология»

Студента(ки)   2   курса факультета психологии

**Замышляевой Валерии Владимировны**

(ФИО студента)

---

**«Взаимосвязь склонности к мечтанию с эмоциональным интеллектом и адаптационными свойствами личности (основы консультативной программы развития склонности к мечтанию)»**

Научный руководитель

к.филос.н., доцент

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

С.В.Фролова

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол.н., профессор

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2017

## Введение

В литературе есть данные, косвенно указывающие на то, что способность мечтать может быть связана с успешной адаптацией личности, с успешностью личностно-профессионального развития и другими проявлениями показателями, характеризующими процессы личностной динамики. Между тем, исследований по данному направлению единицы. Этим обусловлена актуальность данной работы.

Основная цель исследования – изучение соотношения склонности мечтать с эмоциональным интеллектом и адаптационными свойствами личности.

Объектом исследования выступает личностная склонность мечтать.

Предмет исследования – соотношение выраженности склонности к мечтаниям с показателями эмоционального интеллекта и адаптационными свойствами личности.

В основе данного исследования лежит следующая гипотеза: склонность мечтать взаимосвязана с уровнем эмоционального интеллекта и адаптационными свойствами личности.

В качестве инструментария при реализации эмпирического исследования были применены следующие методики:

Тест Люсина, Многофакторный личностный опросник FPI, методика диагностики эмоционального интеллекта (Манойлова М.А.), Тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева), Методика СЖО (Д.А. Леонтьев), Психологическое интервью, направленное на выявление субъективных представлений о мечтах (В.В. Замышляева), Психологический опросник с количественной шкалой оценки, направленное на определение выраженности способности мечтать (С.В. Фролова, В. В. Замышляева). Количественный и качественный анализ результатов. Надежность и достоверность результатов оценивались на основании методов математиче-

ской статистики. Обработка полученных результатов осуществлялась с помощью математических методов анализа.

Степень разработанности проблемы. Несмотря на отсутствие монографий, посвященных исключительно теме мечты, и слабую разработанность этой темы в современной психологии значимость изучения мечты раскрывается в ряде исследований, которые показали, что «мечта способствует осознанию человеком своего поведения (А.В. Петровский, Р.Г. Натадзе, Н.Н. Палагина); приводит к возникновению новых ощущений и переживаний (Б.И. Додонов, В.Н. Косырев, А.Г. Маклаков, А. Фрейд); актуализирует рефлексивные процессы (И.С. Никитин, С.Л. Рубинштейн, С. Фешбек), формирует ценностно-смысловую сферу личности (Б.И. Додонов, Д.А. Леонтьев)».

Отсутствие монографий, посвященных мечте, в научной психологии компенсируется большим количеством книг о поиске своей мечты и призвании в области саморазвития (Б.Шер, У. Джонсон, К. Робинсон и другие).

Авторы, достигшие значительных результатов в исследованиях, посвященных мечте и спонтанному потоку мыслей – американские ученые Дж. Л. Зингер, Дж. С. Антробус и Э. Клиндер. Новый нестандартный взгляд на мечтания мы встретили в работах американского автора Мэри Хелен Иммордино-Янг, которая считает, что мечтание – это в любом случае работа, предполагающая, что ваш мозг «выдерживает» идеи, импровизирует, анализирует, укрепляет воспоминания, планирует, направляет мысли, ищет воспоминания и новые решения, симулирует поведение других людей, прогнозирует их реакцию и моральные причины. Во время мечтания, как считает Янг, задействуются очень сложные неврологические механизмы.

В отечественной психологии мечте отводится важное место в структуре деятельности человека, на что указывают работы С.Л. Рубинштейна. Л.Ф. Божович рассматривала мечту как возможность моделировать свое будущее и себя в нем. Подробный и содержательный анализ мечты был прове-

ден Б.И. Додоновым. Он выделяет два вида мечты: «мечту-игру» и более рациональную ее форму – «мечту-план». Первая во многом характерна для детского и подросткового возрастов, это, как пишет Б.И. Додонов, «мечта-фантазия», и сами мечтатели осознают, что предмет желания нереален. Согласно результатам исследования, проведенного автором, у половины опрошенных студентов мечта-игра в детстве переходила в мечту-план в более взрослом возрасте. Из этого следует, что подобные фантазии детей и подростков являются более ранней формой мечты-плана, и, следовательно, играют важную роль в развитии личности ребенка».

Вопросы значимости воображения и мечтания в становлении жизнестойкости рассматривались в работах А.А. Гостева. Из последних работ российских авторов, в которых предпринимается попытка раскрыть взаимосвязи показателя жизнестойкости с отдельными личностными качествами, можно отметить исследования Т.В. Наливайко и А.Н. Фоминой.

Истоки понятия адаптационного потенциала личности (личностного потенциала) в отечественной психологии восходят к работам А.Г. Маклакова, С.Т. Посоховой, Д. А. Леонтьева.

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 18 до 88 лет.

Структура работы определяется целью исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Во введение приведена цель исследования, выделены объект и предмет, обоснована актуальность работы. Первая глава посвящена теоретическому анализу методологических оснований изучения адаптационных свойств личности, а так же такой способности личности к мечтанию. Вторая глава содержит описание и анализ результатов экспериментального исследования, направленного на изучение взаимосвязей склонности к мечтанию и адаптационных свойств личности. В заключении приведены основные выводы теоретического анализа и экспериментального

исследования. В приложениях представлены материалы, задействованные на различных этапах сбора и обработки экспериментальных данных.

Научная новизна исследования определяется полученными эмпирическими данными, которые могут стать основой дальнейших исследований.

### **Основное содержание работы**

**В первой главе** проводится анализ исследований, посвящённых вопросам адапционных свойств личности и психологии мечты. В ходе предпринятого анализа выявлена значительная разнонаправленность исследований, и как следствие, мозаичность фактических данных. Несмотря на значительный интерес со стороны исследователей к данному вопросу и огромные массивы эмпирических результатов, на сегодняшний день в научном мире не существует единого мнения относительно состава качеств, которые можно трактовать как адаптивные. Среди таких качеств наиболее часто исследователи выделяют толерантность, социабельность, открытость новому опыту, способность к эмпатии, гибкость мышления и применяемых форм поведения. Значимыми составляющими адапционных свойств личности является комплекс знаний и убеждений личности, выражающийся в отношении (установке, направленности) личности к миру.

Понятие мечты в психологии относят к области воображения, к которой также относят фантазии и грезы.

В отечественной психологии мечте отводится важное место в структуре деятельности человека, на что указывают работы С.Л. Рубинштейна. Л.Ф. Божович рассматривала мечту как возможность моделировать свое будущее и себя в нем. Подробный и содержательный анализ мечты был проведен Б.И. Додоновым.

Значительные результаты в исследованиях, посвященных мечте и спонтанному потоку мыслей достигнуты американскими учеными Дж. Л. Зингер, Дж. С. Антробус и Э. Клиндер. Новый нестандартный взгляд на мечтания содержится в работах американского автора Мэри Хелен Иммордино-Янг.

В своём же исследовании для определения мечты мы приняли наиболее ёмкое определение мечты: мечта, являясь именно идеальным проектом и ориентиром, имеет самостоятельную ценность и не требует немедленного и полного осуществления. А способность мечтать - это способность к конструированию эмоционально окрашенного образа желаемого будущего, идеального проекта, имеющего самостоятельную субъективную значимость и ценность, не требующего немедленного и полного осуществления и служащего ориентиром в возможном жизненном будущем.

Мечта способствует осознанию человеком своего поведения, приводит к возникновению новых ощущений и переживаний, актуализирует саморефлексию, расставляет акценты, что содействует профессиональной идентичности, дает разнообразные ресурсы для развития.

Анализ исследований показал, что есть данные, косвенно указывающие на то, что способность мечтать может быть связана с успешной адаптацией личности.

**Во второй главе** описываются результаты проведенного эмпирического исследования взаимосвязи склонности к мечтанию с адаптационными свойствами личности. Описываются результаты корреляционного анализа эмоционального интеллекта и частоты мечтаний. В частности, установлено, что межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций и управление эмоциями положительно коррелируют с частотой мечтаний. Приводятся данные о взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и субъективным отношением к мечтанию как мыслительной деятельности, а также с убеждением респондентов в том, что «у каждого есть своя мечта». Установлена взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта и склонностью к мечтанию, диагностируемой при помощи опросника С.В. Фроловой, В.В. Замышляевой «Склонность к мечтанию».

Приводятся эмпирические материалы, полученные при помощи Фрейбургского личностного опросника, и результаты статистически-

математической обработки данных, свидетельствующие о положительной взаимосвязи между склонностью к мечтанию и такими личностными характеристиками, как уравновешенность и общительность, участвующими в регуляции процесса социально-психологической адаптации. Описываются результаты корреляционного анализа склонности к мечтанию и показателей жизнестойкости, выявленных с помощью методики С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева).

Анализ и интерпретация полученных результатов позволяют сделать следующие **выводы**.

В результате проведенного эмпирического исследования выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась: существует положительная взаимосвязь склонности мечтать с уровнем эмоционального интеллекта и адаптационными свойствами личности.

1. По данным проведенного корреляционного анализа компонентов эмоционального интеллекта с частотой мечтаний была выявлена достаточно чёткая положительная взаимосвязь между показателями: «межличностный эмоциональный интеллект», «понимание эмоций» и «управление эмоциями» и частотой мечтаний.

Наиболее высокий показатель коэффициента корреляции выявлен в связке «понимание эмоций – частота мечтаний».

Таким образом, можно предположить, что провоцируя интенсивность мечтаний, можно косвенно влиять на повышение эмоциональных компетенций, направленных на межличностное взаимодействие. Основной ресурс в описываемой ситуации – это умение понимать эмоции других и контролировать собственные.

Склонность к мечтанию положительно коррелирует с показателями межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта. Другими словами, люди, склонные к мечтанию, отлично понимают чужие эмоции, а так же хорошо идентифицируют и контролируют свои.

2. Установлена положительная корреляционная зависимость между склонностью к мечтанию и такими личностными характеристиками, участвующими в регуляции социально-психологической адаптации, как уравновешенность и общительность.

Обнаружена отрицательная корреляция склонности к мечтанию с такими личностными характеристиками, как депрессивность и невротичность (коэффициент корреляции Пирсона = (-,50) и (-,508) соответственно). Отметим, что данные отрицательные взаимосвязи имеют высокую статистическую значимость ( $p \leq 0.01$ ).

Другими словами мы можем сказать, что для людей, склонных к мечтанию не свойственны проявления невротичности, они реже впадают в депрессивные состояния.

В целом выявленные корреляционные взаимосвязи позволяют сделать вывод о том, что склонность к мечтанию является составляющей эффективного процесса социально-психологической адаптации индивида.

3. Существует положительная взаимосвязь интегрального показателя жизнестойкости и склонности к мечтанию. Согласно данным разработчиков применённой методики, выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг-стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых. Мы можем сделать вывод о том, что у склонных к мечтанию людей больше внутренних ресурсов для борьбы в ситуации стресса. То есть, способность эффективно противостоять стрессу взаимосвязана со склонностью личности к мечтанию.

Результаты проведенного эмпирического исследования могут служить основой для построения консультативной программы, актуализирующей личностные ресурсы социально-психологической адаптации, жизнестойкости и эмоциональной компетентности в трудной жизненной ситуации у лиц с низким уровнем выраженности склонности к мечтаниям.

## **Заключение**



Понимание адаптационных свойств личности строится на идее о постоянной реализации адаптационного процесса при наличии значимых изменений в системе «индивид-среда», что позволяет рассматривать адаптацию как циклический процесс, обеспечивающий соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды.

Адаптационные свойства личности часто описывается как интегративное личностное свойство, выражающееся в отношении (позиции, установки, направленности) человека к миру. В научной литературе при описании адаптационных свойств личности часто оперируют близкими, но не аналогичными, а более узкими по смыслу понятиями. К ним можно отнести стрессоустойчивость, жизнестойкость, совладание, самоэффективность.

Понятие мечты в психологии относят к области воображения, к которой также относят фантазии и грезы. Мечта, являясь именно идеальным проектом и ориентиром, имеет самостоятельную ценность и не требует немедленного и полного осуществления. А способность мечтать – это способность к конструированию эмоционально окрашенного образа желаемого будущего, идеального проекта, имеющего самостоятельную субъективную значимость и ценность, не требующего немедленного и полного осуществления и служащего ориентиром в возможном жизненном будущем. Мечта, являясь именно идеальным проектом и ориентиром, имеет самостоятельную ценность и не требует немедленного и полного осуществления. Мечта способствует осознанию человеком своего поведения, приводит к возникновению новых ощущений и переживаний, актуализирует саморефлексию, расставляет акценты, что содействует профессиональной идентичности, дает разнообразные ресурсы для развития.

В практической части нашей работы мы реализовали исследование, цель которого – изучение соотношения склонности мечтать с эмоциональным интеллектом и адаптационными свойствами личности.

В целом выявленные корреляционные взаимосвязи позволили сделать вывод о том, что склонность к мечтанию является составляющей

эффективного процесса социальной адаптации индивида. Кроме того, склонность мечтать взаимосвязана с уровнем эмоционального интеллекта и адаптационными свойствами личности.

Наряду с этим выявлен ряд закономерностей:

- провоцируя интенсивность мечтаний, можно косвенно влиять на повышение эмоциональных компетенций, направленных на межличностное взаимодействие;

- люди, склонные к мечтанию, отлично понимают чужие эмоции, а так же хорошо идентифицируют и контролируют свои;

- склонность к мечтанию положительно взаимосвязана с такими личностными характеристиками, как уравновешенность и общительность;

- склонность к мечтанию имеет отрицательную взаимосвязь с такими личностными характеристиками, как депрессивность и невротичность;

В целом выявленные корреляционные взаимосвязи позволяют сделать вывод о том, что склонность к мечтанию является составляющей эффективного процесса социальной адаптации индивида

Существует зависимость интегрального показателя жизнестойкости от склонности к мечтанию. Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг-стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых, мы можем сделать вывод о том, что у склонных к мечтанию людей больше внутренних ресурсов для борьбы в ситуации стресса. То есть, способность эффективно противостоять стрессу взаимосвязана со склонностью личности к мечтанию.

Полученные результаты данного исследования могут значительно расширить возможности психологов при реализации коррекционной деятельности. Способность человека мечтать может быть задействована как на этапе диагностики, так и на этапе непосредственно коррекционной работы. Мечтание, в отличие от многих внутренних процессов, достаточно легко визуализировать сам процесс мечтания (что часто используется

современными консультантами при построении программ профессионального или карьерного роста). В таком случае способность мечтать помогает почувствовать, осознать человеку свои профессиональные возможности, увидеть перспективы и более чётко сформулировать этапы дальнейшего роста.

Визуализация мечтаний используется и в общих программах по личностному развитию. При этом акцент консультант может делать на расширение привычных восприятия действительности, границ сознания клиента, задействуя память, воображение, мышление.

В рамках подготовки данной работы, основываясь на результатах собственного эмпирического исследования, мы разработали вариант группового тренинга. В его основу мы положили знания о существовании взаимосвязи склонности к мечтанию и адаптационным возможностям.

Тренинг может быть использован в цикле индивидуального и группового психологического консультирования, как самостоятельная существующая программа развития способности мечтать, а также в цикле занятий, направленных на раскрытие личностного потенциала для активизации внутренних ресурсов человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации.