

УДК 159.954.2

**НАВЯЗЧИВЫЕ ГРЕЗЫ КАК МЕХАНИЗМ КОМПЕНСАЦИИ  
ФРУСТРИРОВАННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ****Кагермазова Лаура Цраевна**

*Доктор психологических наук, профессор, профессор РАО, Чеченский  
государственный педагогический университет, г. Грозный, Россия,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0751-2984>, e-mail: laura07@yandex.ru*

**Руденко Александра Денисовна**

*Студент, Южный Федеральный Университет, г. Ростов–на–Дону, Россия,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5182-2917>, e-mail: alerude@sfedu.ru*

**Аннотация**

**Введение:** в современной психологической науке наблюдается рост интереса к феномену навязчивых грез – крайней форме погруженности в фантазийную реальность, сопровождающейся нарушением социального функционирования. Несмотря на признание противоречивой природы данного феномена, связь выраженности навязчивых грез с удовлетворенностью актуальных потребностей личности остаётся малоизученной, что обуславливает актуальность настоящей работы. Целью исследования является выявление характера взаимосвязи между уровнем выраженности навязчивых грез, негативными психическими состояниями и степенью удовлетворенности актуальных потребностей личности, а также анализ содержательного отражения фрустрированных и ценных потребностей в сюжетах грёз. **Материалы и методы:** в исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте от 18 до 26 лет ( $M = 20,3$ ), отмечающих у себя наличие навязчивых грез. Применялись: Шкала навязчивых грез MDS–16, методика «Уровень соотношения ценности и доступности в разных жизненных сферах» и авторская анкета. **Результаты:** выявлена положительная корреляция нг с индексом расхождения «Ценность–Доступность» ( $r = 0,540$ ;  $p \leq 0,01$ ), а также с показателями внутреннего конфликта ( $r = 0,617$ ) и внутреннего вакуума ( $r = 0,504$ ). Зафиксирован высокий индекс проекции фрустрированных потребностей в сюжеты грез (74,6 %). Наиболее часто в сюжетах представлены потребности в любви, уверенности в себе, материальной обеспеченности и свободе. **Выводы:** результаты подтверждают компенсаторно-регуляторную функцию навязчивых грез, сюжеты которых восполняют дефицит фрустрированных потребностей. Выраженность навязчивых грез сопряжена с дисбалансом в мотивационно-потребностной сфере, проявляющимся в одновременном росте внутреннего конфликта и внутреннего вакуума на фоне дефицита сбалансированных жизненных сфер.

**Ключевые слова:** навязчивые грезы, актуальные потребности, дезадаптивная мечтательность, функции навязчивых грез, мотивационно-потребностная сфера.

MALADAPTIVE DAYDREAMING AS A MECHANISM OF  
COMPENSATION FOR FRUSTRATED PERSONAL NEEDS*Kagermazova Laura Tsrayevna**Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Russian Academy of Education, Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0751-2984>, e-mail: [laura07@yandex.ru](mailto:laura07@yandex.ru)**Rudenko Alexandra Denisovna**Student, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5182-2917>, e-mail: [alerude@sfedu.ru](mailto:alerude@sfedu.ru)***Abstract**

**Introduction:** in modern psychological science, there has been growing interest in the phenomenon of maladaptive daydreaming—an extreme form of immersion in fantasy reality, accompanied by impaired social functioning. Despite recognition of the controversial nature of this phenomenon, the relationship between the severity of maladaptive daydreaming and the satisfaction of current personal needs remains poorly understood, making this study relevant. The aim of this study is to identify the nature of the relationship between the severity of maladaptive daydreaming, negative mental states, and the degree of satisfaction of current personal needs, as well as to analyze the substantive reflection of frustrated and valued needs in daydream narratives. **Materials and Methods:** the study involved 30 women aged 18 to 26 years ( $M = 20,3$ ) who reported experiencing maladaptive daydreaming. The following were used: the MDS–16 Intrusive Daydreaming Scale, the Mental States of the Personality Questionnaire, and the Level of Value–Availability Ratio in Different Spheres of Life technique. **Results:** a positive correlation was found between ng and the Value–Availability discrepancy index ( $r = 0,540$ ;  $p \leq 0,01$ ), as well as with the indicators of internal conflict ( $r = 0,617$ ) and internal vacuum ( $r = 0,504$ ). A high index of projection of frustrated needs into dream plots was recorded (74,6 %). The most frequently presented needs in these stories are love, self–confidence, material security, and freedom. **Conclusions:** the results confirm the compensatory–regulatory function of maladaptive daydreams, whose stories compensate for the lack of frustrated needs. The severity of maladaptive daydreaming is associated with an imbalance in the motivational–needs sphere, manifested in a simultaneous increase in internal conflict and inner vacuum against a background of a lack of balanced life spheres.

**Keywords:** maladaptive daydreams, actual needs, maladaptive daydreaming, functions of maladaptive daydreams, motivational–needs sphere.

**Введение**

В современной отечественной и зарубежной психологической науке наблюдается зарождающийся интерес к феномену навязчивых грез (НГ, maladaptive daydreaming), который представляет собой крайнюю форму погруженности в фантазийную реальность и сопровождается утратой контроля над процессом грез, замещением реального межличностного взаимодействия и нарушением социального функционирования.

Ключевая особенность навязчивых грез заключается в их двойственной, противоречивой природе. С одной стороны, эмпирические исследования убедительно демонстрируют связь данного феномена с широким спектром психопатологических проявлений: высоким уровнем коморбидности с тревожными и депрессивными расстройствами, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройствами обсессивно-компульсивного спектра, а также с трудностями эмоциональной регуляции, одиночеством, сниженной самооценкой и суицидальными рисками.

С другой стороны, исследования также указывают на компенсаторный характер навязчивых грез. Анализ содержания фантазий лиц, страдающих этим синдромом, показывает, что их сюжеты не являются случайными, а тематически связаны с неудовлетворенными потребностями и фрустрациями реальной жизни. В грезах воссоздаются желаемое, но недоступное: социальное признание, близкие эмоциональные связи, чувство контроля и безопасности, возможность выражения подавленных импульсов.

Недостаточная изученность связи между выраженностью навязчивых грез и удовлетворенностью актуальных потребностей личности обуславливает актуальность данного исследования. Понимание того, какие именно потребности наиболее тесно связаны с развитием и поддержанием данного феномена и каков характер этой связи (компенсаторный либо, напротив, усугубляющий фрустрацию) позволит приблизиться к созданию целостной теоретической модели навязчивых грез.

Навязчивые грезы (НГ, *maladaptive daydreaming*) представляют собой феномен, характеризующийся чрезмерной и крайне яркой фантазийной активностью, которая носит компульсивный характер и замещает собой реальное межличностное взаимодействие [7; 8].

Впервые этот термин был введен Эли Сомером для описания пациентов, которые предпочитали избегать проблемы и переживания, связанные с травматическим детством, и вместо этого погружались в миры фантазий [10]. НГ

является сложноорганизованной поглощающей активностью, которую сам индивид часто не в состоянии контролировать [6].

На данном этапе необходимо дифференцировать феномен навязчивых грез от обычных грёз (daydreaming). Грезы – это универсальный когнитивный процесс, который, согласно исследованиям Дж. Сингера, встречается у 96 % взрослых людей и имеет адаптивную функцию (регулирует настроение, помогает в решении задач) [7; 8].

Навязчивые грезы же обладают рядом специфических черт и особенностей.

1. Контролируемость и осознанность. Обычные грезы – это пассивный, часто спонтанный поток ассоциаций, НГ, в свою очередь, – это целенаправленная, хоть и компульсивная деятельность по созданию сложных и продолжительных сюжетов. Часто человек не может прекратить процесс фантазирования, даже осознавая его деструктивное влияние на такие сферы жизни, как учеба, работа, межличностные взаимоотношения [4].

2. Содержание и структура. Сюжеты навязчивых грез чрезмерно детализированы и проработаны, а также обладают свойством серийности (продолжаемости) – это целый мир с различными персонажами и вселенными, к которому человек обращается раз за разом [8].

3. Специфические триггеры и сопроводительные действия. Погружение в навязчивые грезы часто запускается и усиливается под воздействием эмоционально насыщенной музыки, она выступает в роли саундтрека: контролирует глубину НГ и направляет сюжет фантазий [9]. Для навязчивых грез также характерны стереотипные кинестетические движения, такие как хождение по кругу, катание на качели на протяжении долгого времени, специфические жесты, движения губ в виде имитации речи персонажей. Данные стимулы позволяют дольше поддерживать состояние погруженности в грезы [7; 13].

4. Связь с нарушением функционирования. Люди с навязчивыми грезами склонны испытывать сожаление об упущенных возможностях, социальную изоляцию и чувство потери контроля над своей жизнью, что принципиально

отличает НГ от позитивных или нейтральных переживаний при обычных грезах [6].

Нами были выделены два основных аспекта проявления НГ: проявление в виде компенсаторно-регуляторной функции и иной полюс – патологический аддиктивный цикл.

Компенсаторно-регуляторная функция проявляется в компенсации фрустрации через сюжеты навязчивых грез. Эли Сомер подробно описывал следующее поведение испытуемых с НГ: социально одинокие люди с помощью навязчивых грез создают себе иллюзорное окружение; один из испытуемых, переживший тяжелый разрыв отношений, в течение многих лет фантазировал об их продолжении, находя в этом утешение и иллюзию близости; другой испытуемый, страдающий от одиночества, постоянно представлял рядом с собой выдуманного партнера, который может дать ему любовь, отсутствующую в реальности [8]. С.С. Бахман писал о том, что человек с помощью навязчивых грез конструирует альтернативную реальность, когда сталкивается с невозможностью преодоления препятствий или фрустраций в реальной жизни. Так, несостоятельность в межличностных отношениях компенсируется сценариями, где человек является «душой компании», чувство одиночества – сюжетами о романтических отношениях и счастливой семье [1]. Подобные данные получены и зарубежными исследователями: испытуемый, подвергавшийся буллингу в школе, использовал НГ, чтобы высвободить подавленную агрессию, а сюжеты его грез давали ему чувство силы и контроля над ситуацией, чего он был лишен в реальности [6].

Таким образом, навязчивые грезы позволяют человеку на короткий промежуток времени справиться с угнетающими чувствами и преодолеть фрустрацию, а сюжеты не только отражают ценности и актуальные потребности (например, в любви, контроле, силе), но и компенсируют невозможность устранения фрустрации в реальности.

Иное проявление навязчивых грез возникает в ситуации, когда адаптивная стратегия преодоления препятствий и фрустраций превращается в дезадаптивную зависимость. Первоначально НГ служат для отвлечения от стресса и боли, выполняя роль диссоциативного защитного механизма [4]. Однако со временем процесс погружения становится чрезмерно субъективно приятным: некоторые стимулы, такие как музыка, усиливают красочность сюжетов и мощность погружения, а также грезы становятся самым доступным из всех способов борьбы с фрустрацией. Люди, испытывающие дезадаптивные грезы, отмечают неконтролируемую тягу погружения в НГ с самого утра, а также невозможность произвольно регулировать возникновение и прекращение грез [8].

На дезадаптивный характер НГ также указывает высокий уровень коморбитности с такими расстройствами личности, как СДВГ (76,9 % выборки Эли Сомера), тревожное расстройство (71,8 %), депрессивные расстройства (66,7 %), расстройства обсессивно-компульсивного спектра (53,9 %), более четверти респондентов сообщали о как минимум одной попытке самоубийства [13]. Навязчивые грезы также имеют положительные взаимосвязи с трудностями эмоциональной регуляции, одиночеством, дисфункциональными чертами личности, негативным аффектом, стыдом и психологическим дистрессом [12], а также отрицательные взаимосвязи с уровнем психологической адаптации [2].

Таким образом, возникает «ловушка грез». Человек, сталкиваясь с фрустрацией и стрессом, стремится к избавлению от напряжения через приятные и доступные сюжеты навязчивых грез. Однако процесс фантазирования не изменяет окружающую реальность и не способствует решению проблем, улучшению самочувствия. Бездейтельное погружение в грезы вызывает чувство вины из-за упущенных возможностей и потерянного времени, человек теряет чувство контроля над грезами и своей жизнью [6]. Человек использует фантазии для бегства от дискомфорта, стыда, которые порождаются этими же бездейтельными навязчивыми грезами – возникает патологический аддиктивный цикл [12].

На основе проделанного теоретического анализа нами были сформулированы следующие гипотезы: 1) уровень выраженности навязчивых грез положительно взаимосвязан с индексом расхождения ценности и доступности потребности; 2) уровень выраженности навязчивых грез положительно взаимосвязан с индивидуальным индексом проекции ценных и актуальных потребностей личности в сюжеты фантазий; 3) уровень выраженности навязчивых грез положительно взаимосвязан с индивидуальным индексом проекции фрустрированных потребностей личности в сюжеты фантазий.

### **Материалы и методы**

Нами были использованы следующие методики: 1. Шкала навязчивых грез, MDS – 16 Эли Сомера в адаптации В.А. Агаркова [11]. Методика была использована для выявления уровня выраженности навязчивых грез у респондентов. 2. Методика «Уровень соотношения ценности и доступности в разных жизненных сферах» Е.Б. Фанталовой [3]. С помощью данной методики были выявлены степени расхождения между ценностью и доступностью 12 потребностей, указывающие на состояние внутреннего конфликта (ценность больше доступности) либо внутреннего вакуума (доступность больше ценности). 3. Авторская анкета, представляющая собой список из 12 потребностей (из методики Е.Б Фанталовой). Анкета направлена на выявление тех потребностей, которые респонденты замечают в сюжетах своих грез.

В исследовании приняли участие 30 женщин, наблюдающие у себя наличие феномена навязчивых грез. Возраст респондентов находится в диапазоне от 18 до 26 лет. Средний возраст респондентов  $M = 20,3$ .

### **Результаты исследования**

Предварительная проверка распределения признаков с помощью критерия Колмогорова – Смирнова показала, что ряд исследуемых шкал (6 из 13) имеет распределение, отличное от нормального. В связи с этим для обеспечения единообразия и достоверности результатов обработка данных проводилась с

использованием непараметрического критерия – коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Мы предположили, что уровень выраженности навязчивых грез положительно взаимосвязан с индексом расхождения ценности и доступности потребности, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Статистически значимые корреляционные связи между уровнем выраженности навязчивых грез и показателями соотношения ценности и доступности потребностей**

| Корреляции                                                   | Сила связи | Уровень значимости | Описание                                            |
|--------------------------------------------------------------|------------|--------------------|-----------------------------------------------------|
| Навязчивые грезы и Индекс расхождения Ценность – Доступность | 0,540      | $p \leq 0,01$      | Статистически значимая заметная положительная связь |
| Навязчивые грезы и Внутренний конфликт                       | 0,617      | $p \leq 0,01$      | Статистически значимая заметная положительная связь |
| Навязчивые грезы и Внутренний вакуум                         | 0,504      | $p \leq 0,01$      | Статистически значимая заметная положительная связь |
| Навязчивые грезы и Нейтральная зона                          | -0,587     | $p \leq 0,01$      | Статистически значимая заметная отрицательная связь |

Согласно полученным результатам, навязчивые грезы положительно взаимосвязаны с индексом расхождения ценности и доступности ( $r = 0,540$ ,  $p \leq 0,01$ ). Этот индекс отражает соотношение общих показателей субъективной значимости потребностей (насколько они актуальны) и их доступности – чем выше индекс, тем больше дисбаланс. Показатели внутреннего конфликта (ценность потребности выше, чем доступность) и внутреннего вакуума (потребность доступна, но не ценна и не актуальна) также оказались положительно взаимосвязаны с уровнем выраженности навязчивых грез ( $r = 0,617$  и  $r = 0,504$  соответственно,  $p \leq 0,01$ ). Показатель нейтральной зоны (равное соотношение между ценностью и доступностью) оказался отрицательно связан с НГ ( $r = -0,587$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Первая гипотеза, предполагавшая положительную взаимосвязь НГ с индексом расхождения «Ценность – Доступность», подтвердилась в полном объеме. Корреляция навязчивых грез с индексом расхождения, а также с дополнительными шкалами внутреннего конфликта, внутреннего вакуума и нейтральной зоны раскрывает особенности потребностно-мотивационной сферы у дейдимеров: чем выше выраженность навязчивых грез, тем больше у человека будет проявляться тенденция к дисбалансу в соотношении между необходимостью закрыть актуальную потребность и имеющимися для этого возможностями.

Внутренний конфликт ( $\text{Ц} > \text{Д}$ ) отражает классическую фрустрацию: потребность чрезвычайно значима, но субъективно недоступна. Именно такие потребности, согласно полученным данным, провоцируют компенсаторную активность воображения. Однако положительная связь с внутренним вакуумом ( $\text{Д} > \text{Ц}$ ) указывает, что лица с выраженными НГ переживают не просто нехватку конкретных благ, а выраженный дисбаланс. У них может быть доступ к ресурсам и возможностям (например, образование, материальный достаток), но они не наполнены личностным смыслом и не снижают тягу к грезам. Отрицательная связь НГ с нейтральной зоной подтверждает, что чем меньше у человека сбалансированных, гармоничных сфер жизни, тем выше риск ухода в фантазийную реальность. Мы предполагаем, что стремление избавиться от фрустрации в грезах в сочетании с обесцениванием уже имеющихся благ также провоцирует погружение в навязчивые грезы.

В рамках второй гипотезы мы предположили, что сюжеты навязчивых грез напрямую отражают актуальные и важные для поддержания потребности (даже если в данный момент они не фрустрированы). Респондентам был предложен список из 12 потребностей, среди которых они должны были выбрать те, которые замечают в сюжетах своих грез.

Самыми часто встречаемыми потребностями оказались любовь (ее отметили 83% респондентов), уверенность к себе (73%), материально

обеспеченная жизнь и свобода, независимость в поступках и действиях (по 57%).

Далее для каждого респондента нами был рассчитан коэффициент совпадения ценных потребностей и потребностей в сюжетах грез (какой процент от ценных потребностей содержится в грёзах или же индекс проекции ценных потребностей в сюжеты грез), результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Индекс проекции ценных потребностей в сюжеты грез**

| Уровень совпадения | Диапазон, % | Кол-во человек | % от выборки | Средний коэффициент совпадения по выборке |
|--------------------|-------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|
| Низкий             | 0–33 %      | 4              | 14 %         | 64,4 %                                    |
| Средний            | 34–66 %     | 13             | 43 %         |                                           |
| Высокий            | 67–100 %    | 13             | 43 %         |                                           |

Согласно результатам, равные доли выборки имеют средний (в диапазоне 34–66 %) и высокий (67–100 %) уровни совпадения, средний коэффициент совпадения по всей выборке соответствует среднему уровню – 64,4 %. Таким образом, в нашей выборке ценные и актуальные потребности в среднем на 64,4 % соответствуют сюжетам и сценариям навязчивых грез и находят в них свое отражение.

Однако проведенный корреляционный анализ между общим уровнем навязчивых грез и индивидуальными индексами совпадения не показал статистически значимых результатов (табл. 3).

Результаты указывают на тенденцию к умеренной обратной связи, однако уровень статистической значимости, больший порогового значения 0,05, не позволяет сделать вывод о полном подтверждении гипотезы.

Таблица 3

**Взаимосвязь между общим уровнем навязчивых грез и индивидуальными индексами проекции ценных потребностей в сюжеты грез**

| Корреляции                                                           | Сила связи | Уровень значимости | Описание                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|-----------------------------------------------------|
| Навязчивые грезы и Индекс проекции ценных потребностей в сюжеты грез | -0,338     | $p = 0,06$         | Статистическая тенденция к умеренной обратной связи |

Подобно гипотезе 2, мы предположили, что сюжеты грез заключают в себе не только ценные, но и фрустрированные потребности, что соответствует их компенсаторной функции, описанной в теоретической части исследования. Нами также был посчитан коэффициент совпадения, который отражает, какой процент фрустрированных потребностей компенсируется в сюжетах навязчивых грез. Анализ проводился по группе респондентов, имеющих хотя бы одну зону внутреннего конфликта по методике «Уровень соотношения ценности и доступности в разных жизненных сферах». Из общей выборки ( $n = 30$ ) в данную подгруппу вошли 20 человек, остальные респонденты были исключены из-за отсутствия выраженных фрустрированных потребностей. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Индекс проекции фрустрированных потребностей в сюжеты грез**

| Уровень совпадения | Диапазон, % | Кол-во человек | % от выборки | Средний коэффициент совпадения по выборке |
|--------------------|-------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|
| Низкий             | 0–33 %      | 4              | 20 %         | 74,6 %                                    |
| Средний            | 34–66 %     | 2              | 10 %         |                                           |
| Высокий            | 67–100 %    | 14             | 70 %         |                                           |

70 % респондентов продемонстрировали высокий уровень совпадения фрустрированных потребностей с сюжетами навязчивых грез, средний

коэффициент совпадения также оказался на высоком уровне. Мы предполагаем, что фрустрированные потребности находят свое отражение в сюжетах НГ и могут частично удовлетворяться в этой фантазийной деятельности. Фантазийные миры исполняют не только гедонистическую функцию, являясь субъективно приятными, но и восполняют дефицит именно в тех областях, где реальная жизнь субъекта наименее удовлетворительна.

Однако проведенный корреляционный анализ между общим уровнем навязчивых грез и индексом проекции фрустрированных потребностей, подобно результатам по гипотезе 2, не показал статистически значимых результатов (табл. 5).

Таблица 5

**Взаимосвязь между общим уровнем навязчивых грез и индивидуальными индексами проекции фрустрированных потребностей в сюжеты грез**

| Корреляции                                                                    | Сила связи | Уровень значимости | Описание                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|------------------------------------------|
| Навязчивые грезы и Индекс проекции фрустрированных потребностей в сюжеты грез | -0,062     | $p = 0,8$          | Статистически значимая связь отсутствует |

Результаты указывают на отсутствие значимой связи между уровнем навязчивых грез и тем, насколько фрустрированные потребности проецируются в сюжеты фантазий.

### Обсуждение

Вторая и третья гипотезы позволили перейти к содержательному изучению сюжетов НГ. Выявлено, что наиболее часто в грезах фигурируют потребности в любви (83 %), уверенности в себе (73 %), а также в материальной обеспеченности и свободе (по 57 %). Эти данные совпадают с результатами исследования Эли Сомера, выделявшего идеализированный образ «Я», близкие отношения и обретение контроля как ведущие темы НГ [8]. Доминирование любви как ценности отражает хронический дефицит принимающих и теплых отношений у

респондентов, что перекликается с выявленной нами же связью НГ и одиночества.

Особенно показательны результаты по третьей гипотезе, среди подгруппы с выраженным внутренним конфликтом. Индекс проекции фрустрированных потребностей в сюжеты грез достиг в среднем 74,6 %, при этом 70 % респондентов продемонстрировали высокий уровень совпадения. С нашими данными согласуются качественные наблюдения о жертве буллинга, фантазировавшей о силе и контроле [6], а также данные о компенсации несостоятельности в общении сценариями «души компании» [1].

Результаты нашего исследования также согласуются с данными исследования Р. Бреннер, Э. Сомера и Х. Абу-Райя. Согласно результатам этих авторов, конкретные личностные черты сопряжены с определенным содержанием фантазий грез. Так, нарциссическая грандиозность, сопряженная с потребностью в контроле и власти, действительно оказалась связана с сюжетами НГ, отражающими власть, доминирование и исполнение желаний. Респонденты с выраженной сепарационной небезопасностью имели в сюжетах грез образы идеализированной семьи и романтических отношений. Респонденты с выраженной ангедонией (ощущение отсутствия радости и удовольствия от привычных занятий) фантазировали о бегстве, отвлечении от неприятной реальности [5]. Эти результаты соответствуют нашему выводу о высоком индексе проекции фрустрированных потребностей в сюжеты грез.

Однако мы не можем признать вторую и третью гипотезы полностью подтвержденными, так как анализ корреляционных связей уровня выраженности навязчивых грез и полученных индексов проекции продемонстрировал статистически незначимые связи. Мы предполагаем, что основным ограничением данного этапа исследования является объем выборки. Тот факт, что при анализе проекции ценных потребностей нами получена тенденция, близкая к порогу статистической значимости, позволяет предположить, что при увеличении выборки до 60–100 человек данная связь достигла бы порога

статистической значимости. Таким образом, отсутствие подтверждения гипотезы может быть следствием ошибки второго рода. Говоря о третьей гипотезе, стоит заметить, что средний индивидуальный коэффициент совпадения остается высоким, и это подтверждает наличие феномена на качественном уровне. В то время как отсутствие корреляции с общим баллом навязчивых грез может свидетельствовать о независимости компенсаторной функции от тяжести самого синдрома.

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод о том, что навязчивые грезы предстают как сложный феномен, имеющий различные функции. Сюжеты навязчивых грез не случайны, они функционируют, отражая в себе фрустрированные и субъективно значимые потребности личности.

### **Заключение**

Полученные результаты имеют как теоретическое, так и практическое значение. В теоретическом плане они обосновывают необходимость включения мотивационно-потребностной сферы в будущие объяснительные модели НГ. В практическом – подтверждают, что психологическая помощь при навязчивых грезах должна быть направлена на диагностику и проработку стоящих за ними фрустрированных потребностей, а также на расширение реальных возможностей их удовлетворения. Перспективой дальнейших исследований могут стать проведение подобного анализа на расширенной и более разнообразной, в том числе мужской и клинической, выборке, а также экспериментальная проверка того, ведет ли терапевтическое повышение доступности ключевых потребностей к редукции симптоматики НГ.

### **Список источников**

1. Бахман С. С. Связь выраженности дезадаптивной мечтательности и дезадаптивных копинг-стратегий личности // *Scientist*. 2023. Т. 4. № 26. С. 183–185.
2. Сафина Д. К., Хачатрян А. М., Скороходова Ю. В. Исследование связи дезадаптивного мечтания с уровнем адаптации и благополучия молодых людей, склонных к неконструктивному мечтанию // *Психология XXI века – 2025: человек и мир : сборник тезисов*. Санкт-Петербург : Издательство Скифия-принт, 2025. 674 с.
3. Фанталова Е. Б. Методика «Уровень соотношения «Ценности» и «Доступности» в различных жизненных сферах» // *Журнал практического психолога*. 1996. № 2. С. 48–58.

4. Bigelsen J., Lehrfeld J. M., JoP D. S., Somer E. Maladaptive daydreaming: evidence for an under-researched mental health disorder // *Consciousness and Cognition*. 2016. Vol. 42. P. 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>
5. Brenner R., Somer E., Abu-Rayya H. M. Personality traits and maladaptive daydreaming: Fantasy functions and themes in a multi-country sample // *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 184. P. 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111194>
6. Pietkiewicz I. J., Nęcki S., Bańbura A., Tomalski R. Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction // *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7. No 3. P. 838–843. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
7. Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: towards a nosological definition // *Annales médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2019. Vol. 177. No 9. P. 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>
8. Somer E. Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry // *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2002. Vol. 32. No 2. P. 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
9. Somer E. Calling the tune in maladaptive daydreaming: The impact of music on the experience of compulsive fantasizing // *Psychology of Music*. 2024. Vol. 52. No 6. P. 611–627. <https://doi.org/10.1177/03057356231222290>
10. Somer E., Herscu O. Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming // *Journal of addictive behaviors, therapy & rehabilitation*. 2017. Vol. 5. No 4. P. 2–5. <https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000170>
11. Somer E., Lehrfeld J., Bigelsen J., JoP D. S. Development and validation of the Maladaptive daydreaming scale (MDS) // *Consciousness and cognition*. 2016. Vol. 39. P. 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
12. Somer E., Herscu O., Samara M., Abu-Rayya H. M. Maladaptive daydreaming and psychopathology: A meta-analysis // *International journal of psychology*. 2025. Vol. 60. No 2. <https://doi.org/10.1002/ijop.70027>
13. Somer E., Soffer-Dudek N., Ross C. A. The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming) // *The journal of nervous and mental disease*. 2017. Vol. 205. No 7. P. 525–530. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000685>

#### References

1. Bakhman S.S. Svyaz' vyrazhenNosti dezadaptivNoy mechtatel'Nosti i dezadaptivnykh koping-strategiy lichNosti [Relationship between severity of maladaptive daydreaming and maladaptive coping strategies of personality]. *Scientist*. 2023, vol. 4, no. 26, pp. 183–185. (In Russ.).
2. Safina D.K., Khachatryan A.M., Skorokhodova Yu.V. Issledovanie svyazi dezadaptivNogo mechtaniya s urovnem adaptatsii i blagopoluchiya molodykh lyudey, sklonnykh k nekonstruktivnomu mechtaniyu [Study of the relationship between maladaptive daydreaming and the level of adaptation and well-being of young people prone to unconstructive daydreaming]. *Psikhologiya XXI veka 2025: chelovek i mir : sbornik tezisov* [Psychology of the XXI century 2025: man and world: collection of abstracts]. St. Petersburg: Izdatel'stvo Skifiya-print, 2025, pp. 674. (In Russ.).
3. Fantalova E.B. Metodika «Uroven' sootNosheniya 'tsenNosti' i 'dostupNosti' v razlichnykh zhiznennykh sferakh» [Methodology "Level of correlation of 'value' and 'accessibility' in various life spheres"]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [Journal of practical psychologist]. 1996, no. 2, pp. 48–58. (In Russ.).
4. Bigelsen J., Lehrfeld J.M., JoP D.S., Somer E. Maladaptive daydreaming: evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and cognition*. 2016, vol. 42, pp. 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>
5. Brenner R., Somer E., Abu-Rayya H.M. Personality traits and maladaptive daydreaming: fantasy functions and themes in a multi-country sample. *Personality and individual differences*. 2022, vol. 184, pp. 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111194>

6. Pietkiewicz I.J., Nęcki S., Bańbura A., Tomalski R. Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of behavioral addictions*. 2018, vol. 7, no. 3, pp. 838–843. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
7. Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: towards a nosological definition. *Annales médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2019, vol. 177, no. 9, pp. 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>
8. Somer E. Maladaptive daydreaming: a qualitative inquiry. *Journal of contemporary psychotherapy*. 2002, vol. 32, no. 2, pp. 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
9. Somer E. Calling the tune in maladaptive daydreaming: the impact of music on the experience of compulsive fantasizing. *Psychology of music*. 2024, vol. 52, no. 6, pp. 611–627. <https://doi.org/10.1177/03057356231222290>
10. Somer E., Herscu O. Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *Journal of addictive behaviors, therapy & rehabilitation*. 2017, vol. 5, no. 4, pp. 2–5. <https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000170>
11. Somer E., Lehrfeld J., Bigelsen J., JoP D.S. Development and validation of the Maladaptive daydreaming scale (MDS). *Consciousness and cognition*. 2016, vol. 39, pp. 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
12. Somer E., Herscu O., Samara M., Abu-Rayya H.M. Maladaptive daydreaming and psychopathology: a meta-analysis. *International journal of psychology*. 2025, vol. 60, no. 2, e70027. <https://doi.org/10.1002/ijop.70027>
13. Somer E., Soffer-Dudek N., Ross C.A. The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). *The journal of nervous and mental disease*. 2017, vol. 205, no. 7, pp. 525–530. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000685>