

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY



УДК 159.9

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-3-97-105>



OPSEAF

Специфика взаимосвязей между выраженностью навязчивых грёз и уровнем диссоциации

Лаура Ц. Кагермазова¹  , Александра Д. Руденко² 

¹ Чеченский государственный педагогический университет,
г. Грозный, Российская Федерация

² Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
 laura07@yandex.ru

Аннотация

Введение. Несмотря на растущий интерес к феномену навязчивых грёз (НГ), остаётся недостаточно изученной роль диссоциативных процессов как ключевого механизма, лежащего в основе глубокого и продолжительного погружения в фантазийную реальность. В современных исследованиях навязчивые грёзы всё чаще рассматриваются не как форма чрезмерной увлечённости фантазиями, а как устойчивый паттерн дезадаптивного поведения, который сопоставим по своим нейropsychологическим механизмам с диссоциативными расстройствами. Дискуссионным остаётся вопрос о том, какие именно параметры диссоциации (интенсивность переживания отдельных симптомов или ширина их спектра) в первую очередь сопутствуют чрезмерной мечтательности. Этим обусловлена актуальность нашего исследования.

Цель. Эмпирическая проверка гипотезы о наличии положительной связи между выраженностью навязчивых грёз и уровнем диссоциативных состояний, в частности деперсонализации-дереализации.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 50 человек (18–30 лет). Использовались шкала навязчивых грёз (MDS-16), шкала диссоциации (DES) и шкала деперсонализации Нуллера. Для анализа данных применялись корреляционный анализ Спирмена и *U*-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования. Выявлена статистически значимая положительная связь средней силы между выраженностью навязчивых грёз и общим уровнем диссоциации ($r = 0,562, p \leq 0,01$), а также умеренные связи с показателями массивности ($r = 0,406, p \leq 0,01$) и тяжести ($r = 0,331, p \leq 0,05$) деперсонализации. Респонденты с высоким уровнем НГ демонстрировали статистически значимо более высокий уровень диссоциации и массивности симптомов деперсонализации по сравнению с группой с нормальным уровнем НГ. При этом значимых различий по показателю тяжести деперсонализации между группами обнаружено не было.

Обсуждение результатов. Результаты подтверждают, что интенсивная погружённость в навязчивые грёзы связана с развитием устойчивых диссоциативных состояний и отличается от процесса нормального фантазирования преимущественно шириной спектра диссоциативных симптомов, а не только тяжестью и силой их проявления. Полученные данные показывают, что чрезмерная мечтательность сопряжена с генерализацией диссоциативных проявлений и затрагивает различные сферы восприятия.

Ключевые слова: навязчивые грёзы, дезадаптивная мечтательность, диссоциация, деперсонализация, дереализация, диссоциативные расстройства

Для цитирования. Кагермазова, Л.Ц., и Руденко, А.Д. (2026). Специфика взаимосвязей между выраженностью навязчивых грёз и уровнем диссоциации. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 9(3), 97–105. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-3-97-105>

Specifics of The Relationship Between the Intensity of Obsessive Dreams and The Level of Dissociation

Laura Ts. Kagermazova¹  , Alexandra D. Rudenko² 

¹ Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russian Federation

² Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

 laura07@yandex.ru

Abstract

Introduction. Despite the growing interest in the phenomenon of obsessive dreams (OD), the role of dissociative processes as a key mechanism underlying deep and prolonged immersion in fantasy reality remains insufficiently studied. In modern research, obsessive daydreaming is increasingly viewed not as a form of excessive fantasy preoccupation, but as a stable pattern of maladaptive behavior that is comparable in its neuropsychological mechanisms to dissociative disorders. It is debatable which dissociation parameters (the intensity of experiencing individual symptoms or the breadth of their spectrum) are primarily associated with excessive daydreaming. This explains the relevance of our research.

Objective. Empirical testing of the hypothesis that there is a positive relationship between the severity of obsessive dreams and the level of dissociative states, in particular depersonalization-derealization.

Materials and Methods. The study involved 50 people (18–30 years old). The obsessive-compulsive Dreaming Scale (MDS-16), the Dissociation scale (DES), and the Nuller Depersonalization scale were used. Spearman's correlation analysis and Mann-Whitney *U*-test were used to analyze the data.

Results. There was a statistically significant positive association of moderate strength between the severity of obsessive dreams and the overall level of dissociation ($r = 0.562, p \leq 0.01$), as well as moderate associations with the indicators of massiveness ($r = 0.406, p \leq 0.01$) and severity ($r = 0.331, p \leq 0.05$) of depersonalization. Respondents with a high NG level showed a statistically significantly higher level of dissociation and massiveness of depersonalization symptoms compared to the group with a normal NG level. There were no significant differences in the severity of depersonalization between the groups.

Discussion. The results confirm that intense immersion in obsessive daydreams is associated with the development of stable dissociative states and differs from the process of normal fantasizing mainly in the breadth of the spectrum of dissociative symptoms, and not only in the severity and strength of their manifestation. The data obtained show that excessive daydreaming is associated with generalization of dissociative manifestations and affects various spheres of perception.

Keywords: obsessive daydreaming, maladaptive daydreaming, dissociation, depersonalization, derealization, dissociative disorders

For Citation. Kagermazova, L. Ts., & Rudenko, A.D. (2026). Specifics of the relationship between the intensity of obsessive dreams and the level of dissociation. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 9(3), 97–105. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-3-97-105>

Введение

Феномен навязчивых грёз представляет собой одну из наименее изученных форм фантазийной активности. Внимание исследователей к данному явлению заметно возросло в последнее десятилетие, однако многие аспекты его психологических механизмов до сих пор остаются нераскрытыми и неизученными. Особый интерес в этом контексте вызывает вопрос о том, каким образом устойчивая погружённость в детализированные фантазии сопряжена с диссоциативными процессами.

В зарубежной научной литературе всё чаще звучат предложения рассматривать навязчивые грёзы в тесной связи с диссоциативной психопатологией. Отдельные авторы прямо высказываются за включение данного феномена в диагностические руководства в качестве одного из диссоциативных расстройств (Soffer-Dudek & Somer, 2023). При этом остаётся открытым вопрос о том, что именно в структуре диссоциативных проявлений наиболее характерно для людей с высоким уровнем навязчивых грёз.

Теоретическую основу для объяснения данной взаимосвязи даёт понимание фантазирования как защитного механизма, способного при чрезмерной интенсивности приводить к расщеплению целостного сознания. Длительное пребывание в мире грёз создаёт условия, при которых контакт с актуальными переживаниями и внешней реальностью ослабевает, что способствует формированию устойчивых диссоциативных паттернов.

В отечественной психологической науке отсутствуют эмпирические исследования, направленные на изучение связи навязчивых грёз с проявлениями диссоциации, деперсонализации и дереализации. Таким образом, нашей целью выступает проверка предположения о том, что более высокий уровень выраженности навязчивых грёз сопровождается более высокими показателями диссоциативных состояний, а также определение того, какой именно аспект деперсонализации-дереализации (тяжесть переживания или широта охвата симптомов) обнаруживает более тесную связь с чрезмерной мечтательностью.

Понятие и особенности феномена навязчивых грёз. Навязчивые грёзы (НГ, дезадаптивная мечтательность, ДМ) – это яркая, обширная и сложноорганизованная фантазийная активность, включающая в себя отрыв от реальности в пользу интенсивного эмоционального взаимодействия с полноценными альтернативными реальностями (Soffer-Dudek, et al., 2025).

Эли Сомер выделил ряд характерных для навязчивых грёз особенностей, которые отличают этот феномен от иных видов фантазийной деятельности (грёзы наяву, блуждания разума, низкий когнитивный темп и т. д). Погружение в грёзы часто сопровождается явным воздействием эмоционально насыщенной музыки: музыка способна усиливать креативность и яркость грёз, выступать в качестве «саундтрека», тем самым контролировать направленность и содержание мечтаний, изменять эмоциональный фон, а также музыка может выступать в качестве триггера для погружения человека в грёзы (Somer, 2024). Запуск и поддержание навязчивых грёз также могут сопровождаться стереотипными кинестетическими движениями, например, хождением по комнате по кругу, специфическими жестами или произношением вслух диалогов между персонажами (Schimmenti et al. 2019). Согласно данным Эли Сомера, люди, имеющие навязчивые грёзы, замечают свою склонность к ним ещё в детстве, причём детская травма или высокая социальная тревожность могут выступать предикторами ДМ, если наблюдается высокая потребность или даже зависимость от мечтаний (Somer, Herscu, 2017). Самые наиболее часто повторяющиеся сценарии навязчивых грёз связаны с насилием или выплёскиванием агрессии, побегом или пленением, получением власти и контроля, идеализированным образом «Я», успехом, богатством и социальным признанием, а также сексуальным возбуждением (Somer, 2002).

Несмотря на достаточно заметный разброс сюжетов, характерных для ДМ, существует ряд исследований, предполагающих **наличие компенсаторной функции у навязчивых грёз**, вне зависимости от содержания. Таким образом, в исследовании М. В. Алаевой и А. Н. Вардиной говорится о том, что у дэйдримеров (людей с навязчивыми грёзами) может возникать привязанность к придуманным ими персонажам и сюжетами, так как они компенсируют неудовлетворённые желания и потребности из реального мира (Алаева, Вардина, 2025). В исследовании Эли Сомера социально одинокие люди с ДМ поделились опытом, согласно которому навязчивые грёзы помогают им создать иллюзорное окружение: они представляют общение или романтические отношения с людьми, которые их отвергли, или с которыми они боятся заговорить. Подобное общение с вымышленными персонажами ослабляет чувство одиночества, дарит ощущение близости и безопасности, которого они лишены в реальности (Somer, 2002). Л. А. Черных и А. Г. Левков в своём исследовании утверждают, что навязчивые грёзы положительно взаимосвязаны с эмоциональной лабильностью, что позволяет ярко переживать те эмоции, которые находятся в дефиците в реальной жизни (Черных и Левков, 2024). С. С. Бахман писал о том, что человек конструирует альтернативную реальность в навязчивых грёзах, если сталкивается с невозможностью решить свои проблемы или закрыть потребности наяву. Таким образом, чувство одиночества или социальной несостоятельности может быть компенсировано в грёзах в виде сюжетов о счастливой семье, обширной компании друзей или достижении социального признания (Бахман, 2023).

Феномен навязчивых грёз обладает двойственной, внутренне противоречивой природой, что необходимо учитывать при анализе любых его психологических коррелятов, включая интересующую нас диссоциативную симптоматику. Несмотря на то что грёзы изначально выполняют защитные функции, исследования убедительно демонстрируют связь НГ с широким спектром психопатологических проявлений (Somer et al., 2025). Грёзы тесно связаны с 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 (Somer et al., 2017).

Компенсаторная функция грёз также неразрывно связана с формированием патологического цикла эмоциональной регуляции, что имеет прямое отношение к механизмам диссоциации. Первоначально НГ служат для отвлечения от стресса и душевной боли, выполняя роль диссоциативного защитного механизма (Bigelsen et al., 2016). Со временем процесс погружения становится субъективно всё более приятным: музыка усиливает красочность сюжетов и мощностность погружения, стереотипные кинестетические движения позволяют дольше поддерживать состояние погружённости, а сами грёзы превращаются в наиболее доступный из всех возможных способов совладания с фрустрацией (Schimmenti et al., 2019). Возникает характерная «ловушка грёз»: сталкиваясь со стрессом, человек стремится к избавлению от напряжения через приятные и доступные сюжеты, однако процесс фантазирования не изменяет объективную реальность и не способствует решению проблем. Бездеятельное погружение в грёзы порождает чувство вины из-за упущенных возможностей и потерянного времени, человек утрачивает контроль как над процессом фантазирования, так и над собственной жизнью, после чего вновь прибегает к грёзам для бегства от этого дискомфорта (Pietkiewicz et al., 2018). Именно эта циклическая динамика, как мы полагаем, создаёт благоприятную почву для углубления и генерализации диссоциативных процессов. Регулярное и продолжительное отчуждение от актуальных переживаний и внешней реальности постепенно закрепляется как привычный паттерн реагирования на стресс, расширяя спектр диссоциативных симптомов и способствуя переходу от их функциональной, обратимой формы к более устойчивым, патологическим проявлениям.

Диссоциация: виды, границы между нормой и патологией. Под диссоциацией понимается бессознательное расщепление психических процессов на различные составляющие и последующее нарушение интеграции психических функций (Польская и Мельникова, 2020). Диссоциативному состоянию свойственны кратковременные изменения мышления, искажения ощущения протекания времени, отстранение от эмоций и чувств, нарушения восприятия образа собственного тела и окружающей реальности, как следствие, потеря контроля над поведением. Б. Г. Браун предложил модель ПАОЗ (Поведение, Аффект, Ощущение, Знание), согласно которой диссоциация возникает при нарушении нормального функционирования либо на одном конкретном уровне, либо на нескольких одновременно. Таким образом диссоциация поведения приводит к автоматизированным и бессознательным действиям, а нарушения между уровнями аффекта и ощущения приводят к физической нечувствительности к боли (Коган и Семина, 2010).

Диссоциация, которая затрагивает только уровень ощущений, делится на два вида:

1. Искажения восприятия себя, своей идентичности или тела – **деперсонализация**. Деперсонализация может сопровождаться чувством отрешённости от собственного тела (человек как бы становится сторонним наблюдателем или ощущает себя не в своём теле), притуплением эмоций или ощущением наблюдения «сквозь дымку». Выделяют «функциональную», то есть адаптивную, не оставляющую изменений в личности, и «дефектную» – хроническую, сопряжённую с психическим расстройством деперсонализацию (Пятницкий, 2022). Исследование М. В. Богдановой и Э. В. Городовых показывает, что деперсонализация начального уровня положительно взаимосвязана с такими видами психологических защит, как отрицание (первичная защита), вытеснение и замещение (вторичные защиты). Авторы предполагают, что деперсонализация может выступать как сильный защитный механизм в ситуации, когда невозможно конструктивно использовать иные виды психологической защиты (Богданова, Городовых, 2015).

2. Искажения восприятия окружающего мира – **дереализация**. Дереализация характеризуется ощущением не-реальности, искажённости окружающей действительности, чувством дезориентации и потерянности, могут присутствовать ощущения искажения времени. Дереализация и деперсонализация часто возникают как сопутствующие явления диссоциации, могут принимать патологическую форму, обозначенную в МКБ-10 как «Синдром деперсонализации-дереализации» (Навичкая, 2023).

Совладание с последствиями травматических ситуаций при этом требует экстраординарных усилий и психологических ресурсов (Степанова и Токарева, 2017).

Таким образом, на начальных этапах возникновения диссоциация выступает в качестве **защитного механизма психики**, она имеет динамичную и обратимую форму, снижает напряжение и ослабляет влияние чрезмерно интенсивных эмоций и чувств, тем самым способствуя мобилизации ресурсов личности для того чтобы справиться с травмой. Патологическая диссоциация характеризуется устойчивостью и сложной, а иногда вовсе невозможной обратимостью, и является симптоматикой диссоциативных расстройств (Дякина, 2022).

Обоснование взаимосвязи навязчивых грёз с уровнем диссоциации. А. А. Налчяджан отмечала, что образы, используемые в рефлексивном мышлении, служат инструментами решения конкретных задач, в то время как образы в защитной фантазии приобретают характер самостоятельной цели. В пространстве фантазий индивид получает возможность управлять всеми значимыми условиями деятельности и, как следствие, достигать результатов, принципиально недостижимых в реальной жизни. Хотя подобная психическая активность иногда оценивается как отклонение от нормы, она универсальна и приобретает патологический характер исключительно в ситуации, когда субъект утрачивает способность проводить границу между миром своих грёз и реальностью. Воображение, таким образом, выполняет роль психологической защиты и инструмента отвлечения от негативных стимулов окружающей реальности. Постоянная фрустрированность человека обуславливает ситуацию, при которой в психической сфере личности противостояние негативным жизненным обстоятельствам осуществляется не только через воображение как механизм решения задач и творчества, но и через беспочвенное фантазирование. Таким образом, при фантазировании человек может быть максимально отдалён от своих реальных возможностей и внутренне погружен в мир грёз, которые удовлетворяют его фрустрированные потребности (Налчяджан, 2010).

Таким образом, взаимосвязь навязчивых грёз с диссоциацией может быть объяснена нами через процесс развёртывания фантазийной деятельности, описанный Т. Н. Савченко и О. И. Теславской. В процессе интенсивного и продолжительного фантазирования происходит структурное расщепление сознания – собственно диссоциация. Погружаясь в мир детализированных и эмоционально насыщенных грёз, индивид временно отчуждается от актуальных переживаний и внешней реальности, что ведет к формированию двух относительно автономных потоков сознания. Фантазирование, в котором субъект максимально удален от реальности и перенесен в сферу неосуществимых, но желаемых представлений, по своей сути запускает диссоциацию мышления (Савченко и Теславская, 2021).

Таким образом, нами была сформулирована следующая гипотеза: чем более выраженными становятся навязчивые грёзы, тем более устойчивое диссоциативное состояние они формируют.

Материалы и методы

Выборка состоит из 50 человек и представлена как юношами, так и девушками ($n_{ж} = 38$; $n_{м} = 12$). Возраст участников колеблется от 18 до 30 лет. Средний возраст респондентов составил 22,4 года ($SD = 4,1$ года).

В ходе исследования для диагностики изучаемых характеристик применялись следующие методики:

1. Шкала навязчивых грёз, MDS-16. Эта методика измеряет яркость выраженности навязчивых грёз в соответствии с авторским пониманием границ нормы (Somer, 2016).

2. Шкала диссоциации, DES. Эта шкала является как диагностическим, так и исследовательским инструментом для измерения и оценки выраженности диссоциативных состояний и переживаний (Тарабрина, 2001).

3. Шкала деперсонализации Нуллера. Методика оценивает тяжесть и массивность проявлений деперсонализации и дереализации (видов диссоциативного состояния), включает в себе две соответствующие шкалы:

Тяжесть – определяется суммой баллов, набранных по всем пунктам;

Массивность – определяется количеством пунктов, по которым отмечаются нарушения (Нуллер и Михаленко, 1988).

Статистическая обработка данных осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics 27. Оценка нормальности распределения проверялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, согласно результатам, распределение по каждой шкале отклоняется от нормального. Для исследования взаимосвязи между выраженностью навязчивых грёз и уровнем диссоциативных состояний был использован коэффициент корреляции Спирмена. Для оценки того, насколько различаются уровни диссоциации (в том числе деперсонализации и дереализации) у респондентов с разным уровнем выраженности навязчивых грёз, был использован *U*-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования

Корреляционный анализ. Полученные данные о взаимосвязи выраженности навязчивых грёз и уровней проявления диссоциативных состояний приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

Корреляции	Сила связи	Уровень значимости	Описание
Навязчивые грёзы & уровень диссоциации	0,562	$p \leq 0,01$	Статистически значимая средняя положительная связь
Навязчивые грёзы & Тяжесть деперсонализации	0,331	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
Навязчивые грёзы & Массивность деперсонализации	0,406	$p \leq 0,01$	Статистически значимая умеренная положительная связь

Согласно полученным в результате корреляционного анализа данным, выраженность навязчивых грёз положительно взаимосвязана с уровнем диссоциации ($r = 0,562$ при уровне статистической значимости $p \leq 0,01$), что подтверждает нашу гипотезу о том, что чрезмерная погруженность в мечты сопровождается общим диссоциативным состоянием. Полученный нами коэффициент корреляции средней силы указывает на достаточно выраженную сопряженность этих двух феноменов. Более высоким показателям по шкале навязчивых грёз с высокой вероятностью соответствуют более высокие значения по шкале диссоциации, и наоборот.

Навязчивые грёзы также оказались положительно взаимосвязаны со шкалами, измеряющими деперсонализацию-дереализацию, причём связь с массивностью ($r = 0,406$, $p \leq 0,01$) оказалась сильнее, чем связь с тяжестью ($r = 0,331$, $p \leq 0,05$). Оба показателя измеряют проявления одного и того же феномена деперсонализации-дереализации, однако фиксируют различные его аспекты. Массивность отражает количество и разнообразие присутствующих симптомов, тяжесть в свою очередь характеризует интенсивность их переживания. Более тесная сопряженность навязчивых грёз именно с массивностью, а не с тяжестью, позволяет предположить, что чрезмерная мечтательность связана прежде всего с расширением спектра диссоциативных проявлений, а не с углублением отдельных симптомов. Мы можем предположить, что чем выше уровень навязчивых грёз, тем более широко и разносторонне проявляется как деперсонализация, так и общее диссоциативное состояние. Таким образом, грёзы не только углубляют ощущение нереальности одного или нескольких конкретных аспектов личности и сознания, но и приводят к тому, что большое количество различных симптомов деперсонализации проявляются одновременно или с высокой регулярностью.

Сравнение групп. Нами также было проведено сравнение уровней диссоциации у двух групп респондентов:

1. Респонденты, у которых уровень навязчивых грёз находится в пределах нормы.

2. Респонденты, чьи навязчивые грёзы ярко выражены и превышают границу нормы (более 40 баллов).

Процентное соотношения респондентов в обеих группах отражено на рисунке 1.

1 группа респондентов (контрольная группа) составила 27 человек, 2 группа (экспериментальная) составила 23 человека.

Результаты сравнения групп представлены в таблице 2.

Рисунок 1

Распределение уровней выраженности навязчивых грёз



Таблица 2

Результаты сравнения групп по критерию Манна-Уитни

Показатель	U-критерий	p-уровень значимости
Уровень диссоциации	126,5	$p \leq 0,01$
Тяжесть деперсонализации	219,0	–
Массивность деперсонализации	188,5	$p \leq 0,05$

Таким образом, нами были выявлены статистически значимые различия в уровне диссоциации у респондентов с разной выраженностью НГ: люди с низким уровнем, не выходящим за пределы нормы, демонстрируют более низкий уровень диссоциации. Значимые различия с показателем тяжести деперсонализации получены не были, однако таковые выявлены с показателем массивности.

Мы можем сделать вывод, что люди с низким и высоким уровнем навязчивых грёз не отличаются по интенсивности или глубине переживания отдельных симптомов деперсонализации. То есть, сила (тяжесть) переживания конкретного признака деперсонализации может быть схожей в обеих группах. Люди с низким уровнем грёз могут испытывать отдельные переживания так же тяжело и остро, как и люди с высоким уровнем, но сталкиваются с этим реже. Наличие значимых различий по показателю **массивности** может означать, что высокий уровень выраженности грёз проявляется в одновременном «включении» большого количества признаков диссоциации (деперсонализации), а также в более широком распространении этих признаков на большее количество сфер личности. Таким образом, у людей с чрезмерной мечтательностью деперсонализация проявляется не всегда сильнее, но определённо шире, чем у людей с нормальным уровнем грёз.

Обсуждение результатов

Наше исследование было направлено на изучение взаимосвязи между выраженностью навязчивых грёз и уровнем диссоциации.

Эмпирически были получены следующие результаты:

Обнаружена статистически значимая положительная связь средней силы между выраженностью навязчивых грёз и общим уровнем диссоциации ($r = 0,562$, $p \leq 0,01$). Это подтверждает основную гипотезу о том, что интенсивная погруженность в фантазийную активность сопровождается развитием диссоциативного состояния.

Выявлены положительные связи навязчивых грёз как с тяжестью ($r = 0,331$, $p \leq 0,05$), так и с массивностью ($r = 0,406$, $p \leq 0,01$) деперсонализации (вида диссоциации). При этом связь с массивностью оказалась более сильной.

Сравнительный анализ показал, что респонденты с высоким уровнем навязчивых грёз значительно отличаются от группы с нормальным уровнем по общему уровню диссоциации и массивности деперсонализации, но не по тяжести её переживания.

Полученные результаты позволяют сделать ключевой вывод: высокий уровень навязчивых грёз связан не столько с интенсивностью переживания отдельных симптомов деперсонализации (тяжесть), сколько с одновременным проявлением широкого спектра её разнообразных симптомов (массивность). Иными словами, чрезмерная мечтательность приводит к тому, что диссоциативные процессы проявляются не «глубже», а «шире», затрагивая больше аспектов самовосприятия и сознания.

Полученные нами результаты согласуются с исследованиями многих зарубежных авторов. Согласно результатам Колина А. Росса и соавторов, люди с ярко выраженной дезадаптивной мечтательностью имели больше

симптомов диссоциативных расстройств и демонстрировали более высокие результаты по шкале диссоциации (Ross et al., 2020). Нирит Соффер-Дудек и Эли Сомер предлагают рассматривать навязчивые грёзы как вид диссоциативного расстройства, хотя мы не можем полностью согласиться с этой точкой зрения, так как чрезмерное фантазирование, как и процесс диссоциации, представляется нам как естественный защитный механизм психики (Soffer-Dudek & Somer, 2025). Исследование Е. Ферранте и соавторов также показало, что диссоциация не только взаимосвязана с уровнем НГ, но также опосредует связь грёз и психологической травмы (Ferrante & Marino, 2022).

Заключение. Таким образом, исследование вносит существенный вклад в понимание феномена навязчивых грёз, демонстрируя его тесную связь с диссоциативными процессами и впервые эмпирически обосновывая важность различения тяжести и массивности диссоциативных процессов. Обнаруженная в работе более сильная взаимосвязь навязчивых грёз с массивностью, нежели с тяжестью деперсонализации-дереализации, позволяет предположить, что чрезмерное фантазирование способствует не столько углублению отдельных диссоциативных симптомов, сколько их экстенсивному расширению, охватывающему всё большее число аспектов самовосприятия и восприятия реальности. Данная закономерность может быть объяснена тем, что продолжительное пребывание в мире детализированных альтернативных реальностей постепенно «тренирует» способность психики к расщеплению, делая диссоциативные реакции привычным и всё более генерализованным способом реагирования на стрессовые стимулы.

Список литературы

- Алаева, М. В., и Вардина, А. Н. (2025). Навязчивые грёзы как механизм психологической защиты. В *Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология* (С. 12–16). Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева.
- Бахман, С. С. (2023). Деадаптивная мечтательность. *Scientist (Russia)*, 1(23), 77–79.
- Богданова, М. В., и Городовых, Э. В. (2015). Деперсонализация как защитно-адаптационный механизм, направленный на сохранение эго-идентичности. *Педагогическое образование в России*, 11, 61–65.
- Дякина, Н. В. (2022). Диссоциация как защитный механизм при психических травмах. В *Клиническая психология в здравоохранении, образовании и социальной сфере: онтогенетически ориентированные подходы* (С. 99–111). Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского.
- Коган, Б. М., и Семина, Т. Е. (2010). Проблема диссоциации в психологии и психиатрии. *Системная психология и социология*, 2, 43–52.
- Налчаджян, А. А. (2010). *Психологическая адаптация: механизмы и стратегии* (2-е изд., перераб. и доп.). Эксмо.
- Нуллер, Ю. Л., и Михаленко, И. Н. (1988). *Аффективные психозы*. Медицина.
- Польская, Н. А., и Мельникова, М. А. (2020). Диссоциация, травма и самоповреждающее поведение. *Консультативная психология и психотерапия*, 28(1), 25–48.
- Пятницкий, Н. Ю. (2022). «Дефектная» и «функциональная» деперсонализации в концепции К. Науг. *Психиатрия и психофармакотерапия*, 24(1), 4–10.
- Савченко, Т. Н., и Теславская, О. И. (2021). Уход от реальности (эскапизм): отечественные и зарубежные психологические подходы к определению понятия. *Разработка понятий современной психологии*. Институт психологии РАН, 672–702.
- Степанова, И. С., и Токарева, И. Ф. (2017). Феномен травматической диссоциации: теоретические и практические аспекты исследования. *Развитие профессионализма*, 2, 105–108.
- Тарабрина, Н. В. (2001). Практикум по психологии посттравматического стресса. Питер.
- Черных, Л. А., и Левков, А. Г. (2024). Взаимосвязь родительских конфликтов с навязчивыми грёзами. В *Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции* (С. 193–200). Донецкий государственный университет.
- Bigelsen, J., Lehrfeld, J. M., Jopp, D. S., Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>
- Ferrante, E., Marino, A., Guglielmucci, F., Schimmenti, A. (2022). The mediating role of dissociation and shame in the relationship between emotional trauma and maladaptive daydreaming. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 9(1), 27–39. <https://doi.org/10.1037/cns0000253>
- Pietkiewicz, I. J., Necki, S., Bańbura, A., Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838–843. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
- Ross, C. A., Ridgway, J., George, N. (2020). Maladaptive daydreaming, dissociation, and the dissociative disorders. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(2), 53–61. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190050>
- Schimmenti, A., Somer, E., Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177(9), 865–874.
- Soffer-Dudek, N., Somer, E. (2023). Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory. *Dissociation and the dissociative disorders: Past, present, future*, 2, 547–563.
- Soffer-Dudek, N., Somer, E., Spiegel, D., et al. (2025). Maladaptive daydreaming should be included as a dissociative disorder in psychiatric manuals: Position paper. *The British Journal of Psychiatry*, 226(4), 238–242. <https://doi.org/10.1192/bjp.2024.279>

- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2), 197–212.
- Somer, E. (2024). Calling the tune in maladaptive daydreaming: The impact of music on the experience of compulsive fantasizing. *Psychology of Music*, 52(6), 611–627.
- Somer, E., & Herscu, O. (2017). Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *Journal of Addiction Behavior Therapy & Rehabilitation*, 5, 2–5.
- Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
- Somer, E., Herscu, O., Samara, M., & Abu-Rayya, H. M. (2025). Maladaptive daydreaming and psychopathology: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 60(2), e70027. <https://doi.org/10.1002/ijop.70027>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., & Ross, C. A. (2017). The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525–530. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000685>

References

- Alaeva, M. V., & Vardina, A. N. (2025). Obsessive daydreams as a psychological defense mechanism. In *Integration of science and education in the XXI century: psychology, pedagogy, defectology* (p. 12–16). Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseev. (In Russ.)
- Bachman, S. S. (2023). Maladaptive daydreaming. *Scientist (Russia)*, 1(23), 77–79. (In Russ.)
- Bigelsen, J., Lehrfeld, J. M., Jopp, D. S., & Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>
- Bogdanova, M. V., & Gorodovoykh, E. V. (2015). Depersonalization as a protective and adaptive mechanism aimed at preserving the ego identity. *Pedagogical Education in Russia*, 11, 61–65. (In Russ.)
- Chernykh, L. A., & Levkov, A. G. (2024). The relationship of parental conflicts with obsessive dreams. *Personal and situational determinants of human behavior and activity: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International participation* (pp. 193–200). Donetsk State University. (In Russ.)
- Dyakina, N. V. (2022). Dissociation as a defense mechanism for mental trauma. In *Clinical Psychology in healthcare, Education and social sphere: Ontogenetically oriented approaches* (pp. 99–111). Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod. (In Russ.)
- Ferrante, E., Marino, A., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (2022). The mediating role of dissociation and shame in the relationship between emotional trauma and maladaptive daydreaming. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 9(1), 27–39. <https://doi.org/10.1037/cns0000253>
- Kogan, B. M., & Semina, T. E. (2010). The problem of dissociation in psychology and psychiatry. *System Psychology and Sociology*, 2, 43–52. (In Russ.)
- Nalchajyan, A. A. (2010). *Psychological adaptation: mechanisms and strategies* (2nd ed., reprint. and more). Eksmo. (In Russ.)
- Nuller, Yu. L., Mikhalevko, I. N. (1988). *Affective psychoses*. Medicine. (In Russ.)
- Polskaya, N. A., & Melnikova, M. A. (2020). Dissociation, trauma, and self-harming behavior. *Consultative Psychology and Psychotherapy*, 28(1), 25–48. (In Russ.)
- Pyatnitsky, N. Y. (2022). “Defective” and “functional” depersonalization in the concept of K. Haug. *Psychiatry and Psychopharmacotherapy*, 24(1), 4–10. (In Russ.)
- Pietkiewicz, I. J., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838–843. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
- Ross, C. A., Ridgway, J., & George, N. (2020). Maladaptive daydreaming, dissociation, and the dissociative disorders. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(2), 53–61. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190050>
- Savchenko, T. N., & Teslavskaya, O. I. (2021). *Escape from reality (escapism): domestic and foreign psychological approaches to the definition of the concept. Development of concepts of Modern Psychology*. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 672–702. (In Russ.)
- Stepanova, I. S., & Tokareva, I. F. (2017). The phenomenon of traumatic dissociation: theoretical and practical aspects of the study. *Professional Development*, 2, 105–108. (In Russ.)
- Schimmenti, A., Somer, E., & Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177(9), 865–874.
- Soffer-Dudek, N., & Somer, E. (2023). Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory. *Dissociation and the dissociative disorders: Past, present, future*, 2, 547–563.
- Soffer-Dudek, N., Somer, E., Spiegel, D., et al. (2025). Maladaptive daydreaming should be included as a dissociative disorder in psychiatric manuals: Position paper. *The British Journal of Psychiatry*, 226(4), 238–242. <https://doi.org/10.1192/bjp.2024.279>
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2), 197–212.
- Somer, E. (2024). Calling the tune in maladaptive daydreaming: The impact of music on the experience of compulsive fantasizing. *Psychology of Music*, 52(6), 611–627.
- Somer, E., & Herscu, O. (2017). Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *Journal of Addiction Behavior Therapy & Rehabilitation*, 5, 2–5.

- Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., & Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
- Somer, E., Herscu, O., Samara, M., & Abu-Rayya, H. M. (2025). Maladaptive daydreaming and psychopathology: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 60(2), e70027. <https://doi.org/10.1002/ijop.70027>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., & Ross, C. A. (2017). The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525–530. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000685>
- Tarabrina, N. V. (2001). *Workshop on the psychology of post-traumatic stress*. Piter. (In Russ.)

Об авторах:

Лаура Цраевна Кагермазова, доктор психологических наук, профессор РАО, профессор кафедры психологии, Чеченский государственный педагогический университет (Российская Федерация, 364024, г. Грозный, пр. Исаева, 62), [ORCID](#), [SPIN-код](#), laura07@yandex.ru

Александра Денисовна Руденко, студент факультета психологии, Южный федеральный университет (Российская Федерация, 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42), [ORCID](#), [SPIN-код](#), alerude@sfedu.ru

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Laura Tsraevna Kagermazova, Dr. Sci. (Psychology), Professor of the Russian Academy of Education, Professor of the Psychology Department, Chechen State Pedagogical University (62, Isaev Ave., Grozny, 364024, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), laura07@yandex.ru

Alexandra Denisovna Rudenko, Student of the Psychology Faculty, Southern Federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), alerude@sfedu.ru

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.

Поступила в редакцию / Received 05.03.2026

Поступила после рецензирования / Reviewed 12.05.2026

Принята к публикации / Accepted 16.05.2026