

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДЕЗАДАПТИВНОЇ МРІЙЛИВОСТІ ТА ІНШИХ ФОРМ УЯВИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF MALADAPTIVE DAYDREAMING AND OTHER FORMS OF IMAGINATION

Деадаптивна мрійливість є актуальним явищем сучасної психології, адже ця форма прояву уяви має значний вплив на життя тих, хто має таку властивість психіки. Однак в українському науковому просторі ця проблема не є достатньо дослідженою, а концептуальне місце серед інших психологічних концепцій не визначено. У цій роботі продемонстровано, як поняття деадаптивної мрійливості співвідноситься з іншими поняттями про форми уяви. Завдяки аналізу та синтезу наукової літератури було розкрито подібності та розбіжності між деадаптивним мріянням (maladaptive daydreaming) і явищем блукаючих думок (daydreaming). Хоча ці явища мають схожість у своїх англійських назвах, у цій роботі продемонстровано, що вони є суттєво різними процесами. Незважаючи на те, що обидва явища є відволіканням від дійсності та можуть мати як довірливий, так і мимовільний види, деадаптивне мріяння, на відміну від блукаючих думок, має виражений дисоціативний та адиктивний характер. Було висвітлено те, чому деадаптивні мріяння можна вважати формою фантазування зі своїми унікальними характеристиками, які мають суттєво негативну конотацію. Також виявлено, у яких випадках конвенційні мрії можуть вважатися деадаптивним мріянням і які специфічні характеристики вони повинні мати для цього. У роботі продемонстровано, у чому полягає різниця між зазначеними поняттями і галюцинаціями. Відокремлюючи деадаптивне мріяння від усіх інших форм уяви, було також описано основні характеристики вибраного явища та його вплив на різні аспекти життя людини, включно з емоційною регуляцією, емоційним станом, когнітивними функціями, виконанням повсякденних і робочих обов'язків. Ця теоретична робота створює базис для подальшого вивчення явища деадаптивної мрійливості, а також має внесок у його диференціацію з іншими формами уяви в практичній діяльності психологів, лікарів-психіатрів та інших робітників сфери ментального здоров'я та благополуччя.

Ключові слова: деадаптивна мрійливість, уява, фантазія, мрії, галюцинації, блукаючі думки.

Maladaptive daydreaming is a relevant phenomenon in modern psychology, as this form of imagination has a significant impact on the lives of those who have this mental property. However, in the Ukrainian scientific space, this problem has not been sufficiently studied, and its conceptual place among other psychological concepts has not been determined. This paper demonstrates how the concept of maladaptive daydreaming relates to other concepts of imagination. Through the analysis and synthesis of scientific literature, the similarities and differences between maladaptive daydreaming and the phenomenon of conventional daydreaming were revealed. Although these phenomena have similarities in their English names, this paper demonstrates that they are significantly different processes. Despite the fact that both phenomena are a distraction from reality and can be both voluntary and involuntary, maladaptive daydreaming, unlike wandering thoughts, is distinctly dissociative and addictive. It also highlights why maladaptive daydreaming can be considered a form of fantasy with its own unique characteristics that have a significantly negative connotation. It was shown how conventional dreams can be considered maladaptive daydreaming, what specific characteristics they should have for this purpose. The difference between this concept and hallucinations was revealed. Separating maladaptive dreaming from all other forms of imagination, the main characteristics of the chosen phenomenon and its impact on various aspects of human life, including emotional regulation, emotional state, cognitive functions, and the performance of daily and work duties, were also described. This theoretical work provides a basis for further study of the phenomenon of maladaptive daydreaming, and also contributes to its differentiation from other forms of imagination in the practice of psychologists, psychiatrists, and other mental health and well-being professionals.

Key words: maladaptive daydreaming, imagination, fantasy, dreams, hallucinations, daydreaming.

УДК 159.97

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.56>

Балашевич О.К.

студентка магістерської програми кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Молотокас А.А.

докторка філософії в галузі психології, асистентка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Вступ. Явище деадаптивної мрійливості (ДМ) є актуальним питанням у галузі психології, зокрема патопсихології. Саме поняття розкриває її як активне фантазування, що має негативний вплив на життя людини. Цей вплив позначається на багатьох аспектах, включно із взаємодією з іншими людьми, емоційною регуляцією, емоційним станом, когнітив-

ними функціями, виконанням повсякденних і робочих обов'язків. Враховуючи те, наскільки сильно ДМ впливає на якість життя тих, хто має таку властивість, потрібним є дослідження цього явища та впровадження його в простір української науки. Однак для того, щоб почати розробку та практичне впровадження цього поняття, потрібно зрозуміти його вза-

ємозв'язок з іншими дотичними явищами, такими як форми уяви. Це особливо важливо, якщо взяти до уваги те, що оригінальна назва цього концепту – *maladaptive daydreaming*, а в українській мові немає прямого аналога англійському слову *daydreaming*. Метою цієї статті є означити місце ДМ у структурі психологічного знання про уяву, а також визначити різницю між різними формами уяви та ДМ для полегшення диференційного аналізу в практичній діяльності психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття про дезапативну мрійливість (ДМ) доволі чітко окреслено в сучасній науковій літературі. Воно описується як схильність до частого надмірного та яскравого активного фантазування, яке заважає нормальному функціонуванню людини у її повсякденному житті [17; 22; 25; 26; 27]. Відмінною характеристикою ДМ є те, що людина глибоко занурюється в цей процес, через що в неї виникає відчуття активної участі в сценаріях власних фантазій та отримання винагороджувального досвіду [25]. Основними характеристиками ДМ є неконтрольованість фантазій, дисоціативний, адиктивний та обсесивний характер, зануреність і сильна емоційна залученість у процес фантазування, який супроводжується сенсорно-моторною активністю, а також наявність певних додаткових симптомів, зокрема блукаючих думок, дисоціативного поглинання, схильністю до фантазування загалом, уповільненого когнітивного темпу, усвідомлених сновидінь та аутистичних фантазій [22]. Чіткість та ступінь дослідженості цього поняття надає змогу порівняти його з іншими конструктами, щоб мати можливість не тільки визначити його місце в системі психологічних явищ, але й зрозуміти його межі.

Доцільно почати диференційний аналіз ДМ (*maladaptive daydreaming*) та інших форм уяви з визначення ключових відмінностей цього поняття та процесу, який в англійській мові позначається терміном *daydreaming*. Однак для цього потрібно встановити мовні відповідники в українській та англійській термінологіях. В українській мові немає прямого аналога слову *daydreaming*, яке визначається як когнітивний процес, що характеризується спонтанним переключенням уваги з поточного завдання на внутрішні думки й образи [12]. Найближчим україномовним терміном до цього поняття є «блукаючі думки», що також є відволіканням від дійсності на власний внутрішній світ. Однак слід зазначити, що «блукаючі думки» можуть перекладатися англійською не тільки як *daydreaming*, але й також як *mind wandering*. У науковій англомовній літературі ці терміни часто використовуються як взаємозамінні, однак у деяких джерелах позначається, що ключова різниця між ними полягає в тому,

що *daydreaming* зазвичай передбачає уявлення подій і сценаріїв, тоді як блукаючі думки охоплюють ширший спектр когнітивних процесів, які можуть стосуватися не тільки образів уяви, але й думок і спогадів [12]. У межах цієї роботи під терміном «блукаючі думки» буде розумітися саме поняття *daydreaming* як процес уяви, що полягає в пасивному відволіканні від поточного завдання на внутрішні образи, оскільки метою статті є зрозуміти взаємозв'язок ДМ саме з різними формами уяви, а не іншими когнітивними процесами.

Дезапативне мріяння та блукаючі думки як процеси уяви мають як спільні характеристики, так і розбіжності. По-перше, обидва ці явища є відволіканням від дійсності. Однак природа відволікання при ДМ та блукаючих думках суттєво відрізняється. Дезапативне мріяння є дисоціативним процесом, який утворює чітке розмежування між особистістю та реальністю, між афектом і когніціями або між частинами «Я» [15; 20]. Блукаючі думки є переключенням від поточного завдання на внутрішні когнітивні процеси, і вважати його дисоціацією було б концептуальною помилкою [5]. По-друге, обидва явища можуть мати як довільний, так і мимовільний характер, тобто процеси як блукаючих думок, так і дезапативного мріяння можуть виникати або за бажанням, або без інтенції людини [18; 24]. І хоча блукаючі думки часто пов'язують із відчуттям самовідчуження, який може супроводжувати дисоціативні процеси, але не є їх обов'язковим компонентом [30], і вийти з нього самостійно може бути складно [28], дезапативне мріяння є більш неконтрольованим процесом [24]. Також навіть довільні блукаючі думки не мають адиктивного характеру [11], тоді як однією з основоположних рис ДМ є залежність від них [24], неможливість контролювати свої фантазії та нав'язливе бажання зануритись у цей процес [16]. Отже, ДМ і блукаючі думки мають схожість у тому, що обидва вони є відволіканням від дійсності та можуть мати довільний і мимовільний характер, але також вони є різними процесами з огляду на те, що ДМ має дисоціативну та неконтрольовану обсесивну природу, а блукаючі думки концептуально відрізняються від дисоціації та не викликають відчуття залежності від себе.

Існує різниця в сенсорно-моторній активності, яка пов'язана з ДМ і блукаючими думками, що вказує на відмінності в дотичних до них нейрокорелятах. Блукаючі думки асоціюються з пониженою сенсорно-моторною активністю [2], а дезапативні мріяння здебільшого супроводжуються активною жестикуляцією, мімікою, вигукуванням слів, ходінням тощо [17]. Така відмінність може пояснюватися різницею в процесах мозку, які асоціюються із цими явищами. Блукаючі думки характеризу-

ються активацією мережі пасивного режиму роботи мозку (DMN – default mode network), для якого властива занижена сенсорно-моторна активність і занижений рівень пильності до оточуючого середовища [9;14]. Незважаючи на те, що нейробіологічним аспектам ДМ приділяється мало уваги в науковій літературі, можна сказати, що в їх основі є зовсім інші особливості мозку, пов'язані із симптомами ДМ, а саме: розриви між лімбічною та кортиколімбічною системами, порушення функцій системи винагороди та реактивності, дисфункція дорсолотеральної префронтальної кори. Отже, можна побачити, що існує фундаментальна різниця між нейробіологічними основами ДМ і блукаючих думок.

Найпомітніша різниця між ДМ і блукаючими думками полягає в саме дезадаптивному характері першого. Незважаючи на те, що в психологічній науці блукаючі думки вважалися негативним явищем, яке має більше негативних наслідків, ніж переваг, зараз вони розглядаються як звичайний процес людської психіки, який виконує певні функції в різних аспектах життя людини. Як згадувалося раніше, вони характеризуються активацією мережі пасивного режиму роботи мозку [14]. Ця мережа відповідає за такі важливі когнітивні функції, як самореферентна обробка (когнітивний механізм, за допомогою якого людина співвідносить інформацію, що надходить, із собою, що призводить до активації певних мозкових мереж, пов'язаних із самоусвідомленням і самопрезентацією), інтроспекція, що також є важливим для виконання завдань активного мислення, самоконтролю та сприйняття [6]. Іншими перевагами блукаючих думок є планування, соціальне пізнання, досягнення цілей, креативне мислення. Основний недолік блукаючих думок як процесу – відволікання від поточного завдання [14], однак цей недолік складно назвати саме дезадаптивним, тоді як ДМ має згубний вплив на багато аспектів життя людини.

Через ДМ страждають соціальні взаємодії, виконання повсякденних і робочих завдань, емоційна регуляція та емоційний стан. Люди з ДМ часто переживають соціальну дисфункцію та замкненість через надмірну кількість часу, витраченого на яскраві, фантастичні образи, що призводить до нехтування повсякденним життям і зниження взаємодії з іншими [19]. У когнітивному плані вони переживають знижену концентрацію уваги через надмірну кількість і частоту фантазій [23], може спостерігатися зниження щоденної продуктивності й успішності в навчанні та на роботі [4], проблеми з організацією, вирішенням проблем і прийняттям рішень [16]. Особи з підвищеним рівнем ДМ відчувають труднощі з контролем імпульсів, прийняттям негативних емо-

цій і мобілізацією цілеспрямованої поведінки [32]. Ключовим компонентом ДМ є труднощі в управлінні фантазіями, що також пов'язує її з дисфункціональною емоційною регуляцією [7]. Хоча світ фантазій пропонує нескінченне джерело розради й емоційного задоволення, нездатність контролювати потребу або бажання фантазувати викликають у людей із ДМ сильну фрустрацію [19]. Отже, ступінь негативного впливу на життя людини є одним із ключових факторів, що розрізняють ДМ і блукаючі думки.

Далі слід розглянути взаємозв'язок понять ДМ і фантазії, адже в самому визначенні поняття дезадаптивних мрій зазначається, що вони мають форму фантазій [26]. Фантазування – це психічний процес, який полягає у створенні яскравих та образних сценаріїв або переживань, часто не пов'язаних із безпосередньою реальністю. Воно може містити низку когнітивних та емоційних елементів, таких як мрійливість, занурення в образні переживання та створення альтернативних наративів чи світів [8]. Можна вважати, що дезадаптивне мріяння – це один із видів фантазій, який має свої визначні особливості, зокрема неконтрольованість, дисоціативність, нав'язливість і залежність від фантазування, сильне залучення й емоційні реакції на зміст фантазій, їх супроводження сенсорно-моторною активністю [22]. Якщо ж розглянути різницю між схильністю фантазувати та ДМ як властивістю особистості, то можна зробити висновок, що вона полягає виключно в частоті та ступені залученості у фантазії, які визначають рівень негативного впливу на життя людини.

Мрії теж є однією з форм уяви, тому важливо зрозуміти, як їх можна диференціювати з ДМ. Під мрією розуміється певний образ бажаних подій майбутнього, тоді як мріяння – це процес фантазування про цей образ. Мрії можуть мати продуктивну функцію, яка полягає в мотивуванні певних дій, потрібних для досягнення бажаного результату. Негативним вплив мрій стає тоді, коли їх виповнення вважається неможливим [1]. У такому випадку мрії можна назвати дезадаптивними, однак вони досі не співвідносяться з поняттям дезадаптивного мріяння. Для того щоб мрії та фантазування про них можна було вважати проявом ДМ, потрібно, щоб вони відповідали переліченим раніше характеристикам ДМ. Також важливо зазначити, що тематика дезадаптивних мрій виходить далеко за межі уявлень про бажане майбутнє, включно з темами теми про переписування минулого, ідеальне «Я», фантастичні світи, супергероїв, агресію тощо [31]. Тому можна сказати, що мрії та частий процес фантазування про свої мрії можуть вважатися проявом ДМ, однак для цього вони повинні відповідати багатьом іншим критеріям.

Важливо також розмежувати поняття галюцинацій і ДМ. Галюцинації – це чуттєві сприйняття, які виникають без зовнішніх подразників. Вони проявляються в тому, що людина бачить або чує речі, яких не існує в реальності [16]. Є також псевдогалюцинації, які, на відміну від істинних, люди сприймають як об'єкт своєї уяви, а не частину дійсності [13]. Хоча обидва явища пов'язані зі зміненим сприйняттям, галюцинації є мимовільним сенсорним досвідом, тоді як дезадаптивні мрії є свідомою, зануреною психічною діяльністю, яка не впливає на відчуття [10]. Також слід зазначити, що ДМ не класифікується як психотичний симптом і не обов'язково свідчить про важке психічне захворювання, а є окремим явищем зі своїм набором характеристик і корелятивів [20].

Висновки. Актуальність дослідження дезадаптивної мрійливості полягає у її значному впливі на життя людей. Переживання наслідків ДМ виходить далеко за межі процесу фантазування та позначається на соціальній, емоційній і когнітивній сферах функціонування особистості. Це явище має своє місце серед інших форм уяви. У ДМ багато спільного з блукаючими думками, зокрема функція відволікання від дійсності та можливість як мимовільного, так і довільного прояву. Однак ще більше існує розбіжностей: ДМ є дисоціативним процесом, що викликає залежність та обсецію, тоді як блукаючі думки є процесом переключення уваги, який не несе за собою стільки негативних наслідків. ДМ можна розглядати як форму фантазування, яка має свої особливі критерії, такі як неконтрольованість, обсесивність, емоційна залученість тощо. Щодо взаємозв'язку ДМ і мрій можна сказати, що мрії та частий процес фантазування про свої мрії можуть вважатися проявом ДМ, однак для цього вони повинні відповідати багатьом іншим критеріям. Диференціація зазначеного явища та галюцинацій полягає в тому, що по-перше, це ментальна активність, а по-друге – сенсорний досвід. Усі перераховані вище схожості та розбіжності дають змогу визначити особливості взаємозв'язку ДМ з іншими формами уяви, зрозуміти її місце серед них, а також виокремити основні критерії цієї форми уяви для ефективної праці з різними формами уяви в практичній діяльності працівників сфери ментального здоров'я та благополуччя.

ЛИТЕРАТУРА:

- Литвиненко О. О. Особливості практичної роботи з мріями студентів, які мають порушення слуху. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2017, 35: 272–283.
- Braboszcz C., Delorme A. Lost in thoughts: neural markers of low alertness during mind wandering. *Neuroimage*, 2011, 54.4: 3040–3047.
- Brandman T., Malach R., Simony E. The surprising role of the default mode network in naturalistic perception. *Communications biology*, 2021, 4.1: 79.
- Conte G, Arigliani E., Martinelli M., Di Noia S., Chiarotti F., & Cardona F. Daydreaming and psychopathology in adolescence: An exploratory study. *Early Intervention in Psychiatry*, 2023, 17.3: 263–271.
- Giesbrecht T., et al. Cognitive processes, trauma, and dissociation—Misconceptions and misrepresentations: Reply to Bremner (2010). 2010. <https://doi.org/10.1037/A0018068>.
- Gordon E.M., Laumann T.O., Marek S., Raut R.V., Gratton C., Newbold D.J., ... & Nelson S.M. Default-mode network streams for coupling to language and control systems. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2020, 117.29: 17308–17319.
- Greene T., West M., Somer E. Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry research*, 2020, 285: 112799.
- Heath T., Nixon E. Immersive imaginative hedonism: Daydreaming as experiential 'consumption'. *Marketing Theory*, 2021, 21.3: 351–370.
- Kucyi A., Davis K.D. Dynamic functional connectivity of the default mode network tracks daydreaming. *Neuroimage*, 2014, 100: 471–480.
- Mariani R., et al. Maladaptive daydreaming in relation to linguistic features and attachment style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 19.1: 386.
- Natale A., et al. Cognitive functions in people with mental disorders: focus on self-reflection, insight and mindwandering. *European Psychiatry*, 2023, 66.S1: S915–S916.
- Newby-Clark I.R., Thavendran K. To daydream is to imagine events: Conceptual, empirical, and theoretical considerations. *Theory & Psychology*, 2018, 28.2: 261–268. <https://doi.org/10.1177/0959354317752270>.
- Parker G., Coroneo M. Pseudo-hallucinations are for real in some patients with a bipolar disorder. *Australasian Psychiatry*, 2023, 31.2: 162–164.
- Poerio G.L., Smallwood J. Daydreaming to navigate the social world: What we know, what we don't know, and why it matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 2016, 10.11: 605–618.
- Putnam F.W. Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective. Guilford press, 1997.
- Salomon-Small Gabrielle, et al. Maladaptive daydreaming and obsessive-compulsive symptoms: A confirmatory and exploratory investigation of shared mechanisms. *Journal of psychiatric research*, 2021, 136: 343–350.
- Schimmenti A., Somer E., Regis M. Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. In: *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. Elsevier Masson, 2019. P. 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>.

18. Seli P., Risko E.F., Smilek D. On the necessity of distinguishing between unintentional and intentional mind wandering. *Psychological science*, 2016, 27.5: 685–691. <https://doi.org/10.1177/0956797616634068>.
19. Sharma P., Mahapatra A. Phenomenological analysis of maladaptive daydreaming associated with internet gaming addiction: A case report. *General psychiatry*, 2021, 34.2.
20. Soffer-Dudek N., Somer E. Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory. *Dissociation and the dissociative disorders: Past, present, future*, 2022, 34.
21. Soffer-Dudek N., Theodor-Katz N. Maladaptive daydreaming: Epidemiological data on a newly identified syndrome. *Frontiers in Psychiatry*, 2022, 13: 871041. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.871041>.
22. Somer E. Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2002, 32: 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>.
23. Somer E. Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale; a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 2018, 1.2: 1–22.
24. Somer E., Herscu O. Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *J Addict Behav Ther Rehabil*, 2017, 5: 2–5.
25. Somer E., Lehrfeld J., Bigelsen J., & Jopp D.S. Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and cognition*, 2016, 39: 77–91. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>.
26. Somer E., Somer L., Jopp D.S. Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *The Journal of nervous and mental disease*, 2016, 204.6: 471–478. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000507>.
27. Thorburn C. 'Maladaptive daydreaming': An introduction to a new condition. *European Psychiatry*, 2022, 65.S1: S178–S179. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.473>.
28. Varma, S., Takashima A., Fu L., & Kessels R.P. Mindwandering propensity modulates episodic memory consolidation. *Aging clinical and experimental research*, 2019, 31: 1601–1607.
29. Vess M., et al. True self-alienation positively predicts reports of mindwandering. *Consciousness and cognition*, 2016, 45: 89–99.
30. Vess M., Maffly-Kipp J. Intentional mindwandering and unintentional mindwandering are differentially associated with the experience of self-alienation. *Personality and Individual Differences*, 2022, 185: 111289.
31. Wen H., Soffer-Dudek N., Somer E. Daily feelings and the affective valence of daydreams in maladaptive daydreaming: A longitudinal analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2022.
32. West M.J., Somer E. Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 2020, 39.4: 358–373.