

П.Д.Лукинова

ШКАЛА ДИСПОЗИЦИОННОЙ СКЛОННОСТИ К УМСТВЕННОМУ БЛУЖДАНИЮ: АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ КОНСТРУКТОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО РАЗРАБОТКЕ НОВЫХ ШКАЛ.

Аннотация.

В данной статье представляется развернутый обзор существующих шкал и факторов для измерения диспозиционной склонности к умственному блужданию (mind-wandering). На основе анализа зарубежных и отечественных исследований выявлены основные конструктивные составляющие, лежащие в основе психометрики умственного блуждания. Далее предлагаются шесть новых вариантов конструкторов для разработки новой шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию, обосновывается выбор и описывается их сравнительный анализ. Из представленных шести вариантов выделяются два наиболее перспективных, приводятся аргументы в пользу их выбора, а также сравнение с уже существующими шкалами. В заключении предложены пути улучшения двух отобранных вариантов шкал.

Ключевые слова: умственное блуждание, диспозиционная склонность, шкала, психометрика, когнитивная психология, валидность, надежность, психология образования.

Лукинова Полина Дмитриевна, бакалавр психологических наук,

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,

E-mail: psylukinova@gmail.com.

Введение

В рамках психологии образования все больше внимания уделяется феномену умственного блуждания (mind-wandering) — непроизвольному отвлечению внимания от актуальной задачи к мыслям, не связанным с непосредственной деятельностью (Smallwood & Schooler, 2006; McVay & Kane, 2010). Данный феномен негативно влияет на академическую успеваемость, концентрацию внимания и общее качество обучения (Mrazek et al., 2012). Одновременно умственное блуждание ассоциируют с креативностью и генерацией идей, особенно в ситуациях, требующих инсайта (Baird et al., 2012). Таким образом, умственное блуждание — сложное и многогранное явление, измерение которого требует специальных шкал.

Диспозиционная склонность к умственному блужданию рассматривается как устойчивая личностная характеристика, предопределяющая частоту и интенсивность ухода мыслей от внешней задачи к внутреннему содержанию (Seli, Risko, Smilek, 2016). Наличие валидных и надежных инструментов для оценки данной склонности особенно актуально в образовательном контексте, где преобладают ситуации, требующие сосредоточения (Smallwood, 2013; Исаева, 2019).

Цель данной работы — (1) провести глубокий сравнительный анализ существующих конструкторов (факторов) и соответствующих шкал; (2) предложить шесть новых вариантов конструкторов/факторов для разработки новой «Шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию»; (3) обосновать выбор двух наиболее перспективных вариантов и сравнить их как между собой, так и с существующими шкалами; (4) предложить

улучшения для двух отобранных вариантов с позиций психометрики и когнитивной психологии.

Анализ существующих конструктов и факторов шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию.

Краткая характеристика основных шкал.

В зарубежных исследованиях наиболее часто упоминаются следующие шкалы (Carriere et al., 2008; Mrazek et al., 2012; Seli, Carriere, Smilek, 2015):

1. Mind-Wandering Questionnaire (MWQ)
 - a) Разработана Mrazek и соавт. (2012).
 - b) Основной конструкт: саморегуляция внимания и частота произвольных мыслей во время выполнения задач.
 - c) Шкала состоит из 5–8 пунктов (в разных редакциях).
 - d) Высокий показатель по шкале коррелирует с низкой успеваемостью (Mrazek et al., 2012).
2. Daydreaming Frequency Scale (включается в широкие опросники по диссоциации и склонности к фантазированию)
 - a) Разработана Singer (1966), модифицирована в ряде работ.
 - b) Фокусируется на частоте “дневного сновидения” и «ухода в воображение».
 - c) Часто применяется вместе со шкалами креативности.
3. Spontaneous and Deliberate Mind Wandering Scale (SDMWS)
 - a) Seli, Carriere и Smilek (2015).
 - b) Различает два типа умственного блуждания: спонтанное (непроизвольное) и намеренное (произвольное).
 - c) Включает субшкалы для оценки каждого типа.
4. Mind Wandering: Spontaneous (MW-S) и Mind Wandering: Deliberate (MW-D)
 - a) Более поздняя версия шкалы SDMWS (Seli et al., 2016).
 - b) Позволяет количественно оценивать вклад произвольного и непроизвольного компонентов умственного блуждания.

В отечественной психологии существует меньше валидированных опросников, но интерес к проблеме растет (Исаева, 2019; Петрова, 2021). Чаще адаптируют зарубежные методики или пользуются опосредованными вопросниками по “вниманию” и “саморегуляции” (Михайлова, 2017).

Ключевые конструктивные компоненты (факторы) в существующих шкалах.

На основе анализа более зарубежных и отечественных работ можно условно выделить ряд повторяющихся факторов (см. Таблицу 1):

Фактор	Описание	Примеры шкал
1. Частота	Отражает, как часто мысли у человека	MWQ (Mrazek et al.,

непроизвольного блуждания	“уходят” от текущей задачи автоматически, без усилия; связан с общим уровнем рассеянности внимания.	2012), Spontaneous MW (Seli et al., 2015)
2. Произвольное (намеренное) блуждание	Интерес к намеренным “уходам” в мысли для решения внутренних задач или фантазирования; коррелирует с показателями осознанности (mindfulness).	Deliberate MW (Seli et al., 2016)
3. Метакогнитивный контроль	Отвечает за способность отслеживать собственные блуждания и вовремя их прерывать.	Метакогнитивные шкалы, косвенно – SDMWS (Seli et al., 2015)
4. Эмоциональная валентность блуждания	Связана с тем, в какие эмоциональные переживания чаще “уходят” мысли (положительные/отрицательные).	Daydreaming Frequency Scale (Singer, 1966)
5. Связь с креативностью / воображением	Подчеркивает аспект связи с творческими процессами.	Daydreaming Frequency Scale, некоторые версии MWQ
6. Влияние на когнитивные результаты	Оценивает, как умственное блуждание отражается на эффективности в задачах (на тестах памяти, внимания и т.д.).	MWQ (Mrazek et al., 2012), исследования McVay & Kane (2010)
7. Осознанность и концентрация внимания	Степень, в которой человек осознает момент блуждания или сохраняет концентрацию.	MAAS (Brown & Ryan, 2003) в адаптированном виде; косвенные аспекты – SDMWS (Seli et al., 2015)

Общее: большинство западных шкал сводятся к оценке частоты непроизвольного умственного блуждания и намеренных «уходов». Отдельно выделяются такие конструктивные компоненты, как метакогнитивный контроль (умение отслеживать блуждание) и эмоциональная валентность (положительные/отрицательные мысли).

В психологии образования отдельный интерес вызывают факторы влияния на обучаемость и связь с академическими результатами (Mrazek et al., 2012; Петров, 2020). Точность измерения каждого фактора существенно зависит от формулировок вопросов, их количества и статистической обработки (McVay & Kane, 2010).

Сравнительный анализ конструктов.

На сегодняшний день центральным измеряемым показателем в большинстве опросников умственного блуждания является частота непроизвольного отвлечения. Реже встречается подробная дифференциация на несколько субфакторов, таких как произвольное и непроизвольное блуждание, эмоциональная окраска и т.д.

Недостатком ряда опросников (MWQ, Daydreaming Frequency Scale) является ограниченный перечень пунктов (5–8 вопросов), что может снижать надежность инструмента. В то же время более комплексные шкалы (SDMWS) включают достаточно много пунктов, но их валидация зачастую ограничена выборками из англоязычных стран (Seli et al., 2015).

Метакогнитивные аспекты блуждания (способность осознавать момент переключения на посторонние мысли и умение контролировать данный процесс) в отдельных шкалах (например, в SDMWS) учитываются фрагментарно. При этом, согласно исследованиям McVay и Kane (2010), метакогнитивный компонент может иметь решающее значение в предсказании успеваемости.

Эмоциональная валентность у большинства авторов остается «за рамками» основной шкалы, хотя известно, что негативные и навязчивые мысли чаще ассоциированы со стрессом и тревожностью (Smallwood & Schooler, 2006), что важно учитывать в образовательном контексте.

Таким образом, имеющиеся методики охватывают базовые характеристики умственного блуждания, однако зачастую фокусируются на одном-двух ключевых факторах (например, на частоте и спонтанности). Мультифакторные модели все еще в разработке, особенно в отечественной психологии.

Предложение шести новых вариантов конструкторов для разработки Шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию

С учетом вышеописанных недостатков и имеющихся исследований предлагаются шесть новых вариантов конструкторов (факторных моделей) для разработки новой шкалы. Каждая из шести моделей включает несколько ключевых факторов, которые отражают разные аспекты диспозиционной склонности к умственному блужданию. Ниже приводится их краткое описание (см. Таблицу 2).

Модель А: «Частота – Метакогниция – Эмоция»

1. Частота непроизвольного блуждания (ЧНБ)
 - о Количественная оценка того, как часто мысли человека ускользают автоматически.
2. Метакогнитивная осведомленность (МО)
 - о Способность замечать моменты отвлечения и регистрировать факт блуждания.
3. Эмоциональная валентность (ЭВ)
 - о Преобладающий эмоциональный фон (положительный, отрицательный) во время блуждания.

Данная трехфакторная модель выделяет эмоциональный компонент как ключевой, что помогает учитывать качественную сторону умственного блуждания.

Модель В: «Произвольное – Непроизвольное – Когнитивная регуляция»

1. Непроизвольное блуждание (НБ)
 - о Аналог «спонтанного» умственного блуждания по Selі и др. (2015).
2. Произвольное блуждание (ПБ)
 - о Аналог «делиберативного» блуждания, когда человек сознательно «отключается» от задачи.
3. Когнитивная регуляция (КР)
 - о Мера способности удерживать или восстанавливать фокус внимания.

Отличие модели в акценте на разнице между произвольным и непроизвольным блужданием и включении когнитивного контроля в качестве отдельного фактора.

Модель С: «Осознанность – Блуждание – Результативность»

1. Уровень осознанности (УО)
 - о Оценка общей внимательности человека к текущему моменту, схожая с MAAS (Brown & Ryan, 2003).
2. Интенсивность блуждания (ИБ)
 - о Количественная и качественная оценка глубины “ухода” в мысли.
3. Влияние на результат (ВР)
 - о Субъективная оценка того, насколько блуждание влияет на выполнение текущей задачи (например, учебной).

Модель С теснее связывает умственное блуждание с конечной продуктивностью, что актуально для образовательной среды.

Модель D: «Мотивационно-эмоциональное ядро – Метакогниция – Креативность»

1. Мотивационно-эмоциональное ядро (МЭЯ)
 - о Оценка тех эмоциональных и мотивационных состояний, которые побуждают ум к блужданию (тревога, скука, вдохновение).
2. Метакогниция (МК)
 - о Способность управлять и осознавать процесс блуждания.
3. Креативность (КРТ)
 - о В какой степени блуждание связано с генерацией идей и творческими инсайтами.

Ориентирована на исследование связи блуждания и творчества, а также мотивационных и эмоциональных факторов, что актуально для задач развития инновационного мышления в образовании.

Модель E: «Спонтанность – Эмоция – Рефлексия – Эффективность»

Предполагается 4 фактора:

1. Спонтанность блуждания (СБ)
2. Эмоциональная окраска (ЭО)
3. Рефлексивный компонент (РК)
 - о Уровень саморефлексии, позволяющий осознавать и оценивать факт блуждания.
4. Эффективность деятельности (ЭД)
 - о Насколько блуждание снижает или повышает результативность в учебных задачах.

Расширенная до четырех факторов, с упором на рефлексия и результативность.

Модель F: «Произвольное – Непроизвольное – Эмоция – Когнитивный контроль – Осознанность»

Данная модель включает сразу 5 факторов:

1. Непроизвольное блуждание

2. Произвольное блуждание
3. Эмоциональная валентность
4. Когнитивный контроль
5. Уровень осознанности

Наиболее детализированная модель, которая объединяет практически все аспекты, обсуждаемые в современной литературе (Seli et al., 2015; Mrazek et al., 2012; Baird et al., 2012), но риск «перегрузки» шкалы и потенциальных корреляций между факторами достаточно высок.

Сравнительный анализ шести моделей.

В Таблице 2 приведено краткое сравнение основных параметров предложенных моделей.

Модель	Факторы	Число факторов	Основная особенность	Потенциальные сложности
A	Частота, Метакогнитивная осведомлённость, Эмоция	3	Учет эмоциональной окраски	Может недооценивать произвольный компонент
B	Произвольное, Непроизвольное, Когнитивная регуляция	3	Явное различие двух видов блуждания	Эмоциональный аспект вынесен за скобки
C	Осознанность, Интенсивность, Влияние на результат	3	Прямо включает показатель влияния на учебную/рабочую деятельность	Может быть слаба операционализация эмоционального компонента
D	Мотивационно-эмоциональное ядро, Метакогнитивность, Креативность	3	Интеграция мотивации, эмоций и творчества в одну субшкалу	Ограничена оценка именно «частоты» блуждания
E	Спонтанность, Эмоция, Рефлексия, Эффективность	4	Больше подфакторов: рефлексия и эффективность вынесены отдельно	Может потребовать более громоздкого опросника
F	Спонтанное блуждание, Произвольное, Эмоция, Контроль, Осознанность	5	Максимальная детализация, охватывает все аспекты	Потенциальная корреляция факторов, перегрузка респондентов

Выбор двух наиболее перспективных вариантов и их сравнительный анализ.

С учетом целей психологии образования, а также баланса между содержательной полнотой и психометрической устойчивостью (надежностью, валидностью), наиболее перспективными представляются:

1. Модель B: «Произвольное – Непроизвольное – Когнитивная регуляция»

2. Модель Е: «Спонтанность – Эмоция – Рефлексия – Эффективность»

Выбор обусловлен следующими причинами:

1. Модель В

- a) Разделение умственного блуждания на произвольное и непроизвольное является одним из актуальных направлений в исследованиях (Seli et al., 2016). Появляется возможность дифференцировать ситуации, когда ученик «сознательно» отключается (например, из-за скуки или чувства бесполезности задачи), от ситуаций, когда его мысли «уходят» спонтанно.
- b) Когнитивная регуляция как отдельный фактор позволяет оценивать способность возвращаться к задаче или предотвращать блуждание, что тесно связано с академической успеваемостью (McVay & Kane, 2010).
- c) Модель компактна (3 фактора), что упрощает психометрическую проверку на надежность и повышает валидность.

2. Модель Е

- a) Включает 4 фактора: спонтанность, эмоциональная окраска, рефлексия и эффективность.
- b) Подчеркивает важность рефлексивного компонента — умения осознавать и оценивать собственное умственное блуждание. Без оценки рефлексии мы упускаем метакогнитивные аспекты.
- c) Включение отдельного фактора эффективности особенно актуально для образовательного контекста, поскольку напрямую отражает влияние умственного блуждания на учебные результаты (Mrazek et al., 2012).
- d) Эмоциональная окраска (ЭО) как отдельный фактор помогает выявить, какие именно эмоции сопровождают блуждание (позитивные мечтания vs. негативное тревожное переживание), что может быть важно для профилактики деструктивных состояний (Васильева, 2022).

Сравнительный анализ Модели В и Модели Е.

В Таблице 3 представлено детальное сопоставление двух выбранных моделей.

Критерий	Модель В	Модель Е
Число факторов	3	4
Основные факторы	1) Произвольное блуждание (ПБ) 2) Непроизвольное (НБ) 3) Когнитивная регуляция (КР)	1) Спонтанность (СБ) 2) Эмоциональная окраска (ЭО) 3) Рефлексия (РК) 4) Эффективность (ЭД)
Учет произвольного блуждания	Выделено отдельным фактором	Спонтанность отдельно, но произвольный компонент прямого отражения не имеет
Учет эмоциональной компоненты	Не выделен отдельным фактором (может лишь косвенно отражаться в вопросах КР)	Выделен отдельным фактором (ЭО)
Учет метакогнитивных	Когнитивная регуляция включает	Рефлексия выделена

процессов (рефлексии/регуляции)	способность предотвращать/прерывать блуждание, но рефлексия прямо не выделена	как отдельный фактор, но когнитивная регуляция объединена с ним частично
Направленность на учебные результаты	Опосредованно (через измерение КР)	Прямо (Эффективность как отдельная шкала)
Сложность/простота опросника	Ожидаемо 9–12 пунктов для 3 факторов	Возможно 12–16 пунктов (4 фактора)
Потенциальная валидность для образовательных целей	Высокая, т.к. четко дифференцирует виды блуждания и контроль	Высокая, т.к. оценивает эмоциональный аспект, рефлексия и эффективность

Почему именно эти две модели лучше:

- Модель В относительно простая, даёт четкое различие двух типов блуждания и учитывает когнитивный контроль. Её легко внедрять в образовательную практику и объяснять респондентам.
- Модель Е более подробная: отражает эмоции, рефлексия и эффективность, что даёт большую глубину анализа и применение в исследованиях, связанных с эмоционально-мотивационными аспектами учебы.

Таким образом, Модель В лучше подходит для быстрых обследований и для исследований, где важна четкая дифференциация произвольного/непроизвольного компонента. Модель Е позволяет более полно охватить психологические детерминанты умственного блуждания, включая эмоциональный и рефлексивный аспекты.

Сравнение двух выбранных моделей с уже существующими шкалами.

Далее сравним Модель В («Произвольное – Непроизвольное – Когнитивная регуляция») и Модель Е («Спонтанность – Эмоция – Рефлексия – Эффективность») с несколькими популярными существующими шкалами:

1. MWQ (Mrazek et al., 2012) — оценивает в основном частоту непроизвольного блуждания.
2. SDMWS (Seli et al., 2015) — разделяет спонтанное и намеренное (произвольное) блуждание, но не включает отдельные факторы рефлексии или эмоциональной валентности.
3. Daydreaming Frequency Scale (Singer, 1966) — фокус на частоте «дневных грёз» и частично на эмоциональном аспекте, но не учитывает когнитивную регуляцию и эффективность.

Сравнительный анализ.

Шкала / Модель	Ключевые факторы	Плюсы	Минусы
MWQ (Mrazek et al., 2012)	Частота непроизвольного блуждания	Простота, краткость, валидирована в учебном контексте	Не учитывает эмоции, метакогнитивный контроль, произвольный компонент
SDMWS	Спонтанное/	Учет вида	Нет отдельной оценки эмоций,

(Seli et al., 2015)	Намеренное блуждание	блуждания (произвольность)	рефлексии, эффективности
Daydreaming Frequency Scale (Singer)	Частота «дневного фантазирования» + отчасти эмоциональная окраска	Учет креативного и воображаемого компонента	Нет оценки произвольности/непроизвольности, когнитивной регуляции, влияния на учебу
Модель В	Произвольное блуждание, Непроизвольное, Когнитивная регуляция	Сочетает плюсы SDMWS (разделение типов) и добавляет регуляцию	Не уделяет отдельного внимания эмоциям
Модель Е	Спонтанность, Эмоциональная окраска, Рефлексия, Эффективность	Учитывает эмоции, рефлексия, связь с результатом	Не дифференцирует прямого произвольного блуждания

Итоги:

- Модель В частично перекрывается с SDMWS (наличие спонтанного/намеренного фактора), но дополнена фактором когнитивной регуляции. По сравнению с MWQ более комплексна, так как включает произвольное блуждание, что MWQ не рассматривает.
- Модель Е ближе к подходу Daydreaming Frequency Scale с точки зрения учета эмоционального компонента, но идет дальше, добавляя рефлексия и эффективность.

Предложения по улучшению двух отобранных моделей.

Поскольку любая новая шкала нуждается в психометрическом обосновании (оценке надежности, валидности, факторной структуры), целесообразно внести дополнительные усовершенствования в каждую из выбранных моделей.

Предложенные улучшения для Модели В.

1. Введение подкритерия «Осознанность» в фактор Когнитивной регуляции
 - а) Обоснование: когнитивная регуляция нередко требует осознания момента блуждания (Mooneyham & Schooler, 2013). Предлагается добавить несколько пунктов, оценивающих способность человека «замечать» уход мысли в сторону.
 - б) Психометрическое обоснование: данные пункты будут проверяться на факторную нагрузку. Если они образуют единый компонент с когнитивной регуляцией, то останутся в составе третьего фактора. Если же сформируют отдельный фактор, возможно, модель потребует расширения до четырех факторов.
2. Уточнение формулировок для произвольного блуждания

- а) Обоснование: важное различие между “произвольным блужданием” из-за усталости, скуки и “произвольным блужданием” для решения внутренних задач (креативные идеи и т.д.).
- б) Предлагается уточнить формулировки, чтобы повысить конструктивную валидность: например, указать «Я иногда сознательно отвлекаюсь от задачи, чтобы... (варианты)».

3. Добавление пунктов, связанных с учебным контекстом

- а) Обоснование: в психологии образования важно оценивать, как эти факторы проявляются именно во время обучающих ситуаций (лекции, чтение учебников, выполнение заданий).
- б) Предлагается включить минимум 2–3 вопроса, которые будут оценивать контекст (на уроке, при выполнении домашних заданий, при чтении учебных материалов).

Дополнения:

- С точки зрения когнитивной психологии, осознанность (mindfulness) и метакогнитивный мониторинг — ключ к пониманию, как и когда мозг «уходит» в блуждание (Smallwood & Schooler, 2006).
- С позиций психометрики, расширение факторной модели требует апробации на большой выборке ($n > 300$) и применения конфирматорного факторного анализа (CFA), чтобы проверить, не приводит ли введение дополнительного подкритерия к ухудшению показателей согласованности (CFI, TLI) или повышению RMSEA (Brown, 2015).

Предложенные улучшения для Модели Е.

1. Дополнение фактора «Спонтанность» пунктами о произвольном блуждании

- а) Обоснование: в текущей редакции Модель Е выделяет только «спонтанность», но не дифференцирует произвольное блуждание. Возможно, часть пунктов должна касаться ситуаций, когда человек намеренно “отключается”.
- б) Цель: повысить валидность в сравнении с современными концепциями умственного блуждания (Seli et al., 2016).

2. Уточнение фактора «Рефлексия»

- а) Обоснование: рефлексия может включать в себя как метакогнитивный мониторинг, так и мотивационный аспект (понимание, почему возникло блуждание).
- б) Предлагается разделить фактор «Рефлексия» на две субшкалы:
 - Рефлексивное осознание: моментальное понимание факта блуждания
 - Атрибуция блуждания: понимание причин (скука, тревога, интерес к другим мыслям)

3. Расширение фактора «Эффективность» с учетом разных типов задач

- а) Обоснование: эффективность умственного блуждания может различаться в зависимости от типа задания (решение математических задач, чтение художественного текста, творчество).
- б) Предлагается добавить несколько пунктов, описывающих ситуацию «Я замечаю, что во время (чтения \ решения задач \ изучения теории) моя эффективность снижается / повышается из-за блуждания мыслей».

Дополнения:

- Дифференцированный подход к рефлексии согласуется с теорией метапознания, где мониторинг и контроль рассматриваются как отдельные компоненты (Nelson & Narens, 1990).
- Учет типа учебных заданий важен, так как умственное блуждание может даже содействовать решению креативных задач (Baird et al., 2012), но мешать освоению сложного материала (Mrazek et al., 2012).
- С точки зрения психометрики, введение дополнительных пунктов потребует анализа их факторных нагрузок, расчета альфа-Кронбаха для каждой субшкалы и проверки дисперсионной валидности (то есть, насколько факторы действительно различаются) (Tabachnick & Fidell, 2019).

Итоговое предложение по совершенствованию.

В свете вышеизложенных идей, можно сформировать гибридные варианты:

- Модель В+: Произвольное блуждание, Непроизвольное, Когнитивная регуляция + мини-подфактор Осознанности.
- Модель Е+: Спонтанность/Произвольность (как отдельные компоненты), Эмоциональная окраска, Рефлексия (с подшкалами мониторинга и атрибуции), Эффективность (с учетом типа задач).

В Таблице 4 резюмированы основные улучшения для двух моделей.

Модель	Улучшения	Ожидаемый эффект
В+	1) Добавить подкритерий «Осознанность» к фактору «Когнитивная регуляция» 2) Уточнить формулировки для произвольного блуждания 3) Включить учебный контекст	Повышение конструктивной валидности, учет осознанности, адаптация к образованию
Е+	1) Добавить вопросы о произвольном блуждании 2) Разделить «Рефлексию» на «мониторинг» и «атрибуцию» 3) Уточнить эффективность в разных типах задач	Более тонкая дифференциация типов блуждания и механизмов рефлексии, контекст обучения

Заключение.

В ходе проведенного анализа установлено, что существующие шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию (MWQ, SDMWS, Daydreaming Frequency Scale и др.) не всегда учитывают комплексность феномена. Чаще всего акцент сделан на частоте и

спонтанности блуждания, реже — на произвольном аспекте, эмоциональном фоне и метакогнитивном контроле.

В рамках настоящей работы были предложены шесть моделей (А, В, С, D, Е, F) для будущей разработки новой шкалы. Из них выделены две наиболее перспективные для психологии образования: Модель В (три фактора: произвольное/непроизвольное блуждание и когнитивная регуляция) и Модель Е (четыре фактора: спонтанность, эмоции, рефлексия, эффективность). Обе модели обладают высокой потенциальной применимостью в учебных ситуациях, различаясь степенью детализации.

В сравнительном анализе с существующими шкалами было показано, что предложенные модели могут восполнить пробелы (неучет произвольных форм блуждания, эмоций, рефлексии, прямой связи с образовательными результатами). Однако они также нуждаются в уточнениях и улучшениях (добавление осознанности, учет произвольного аспекта, дифференциация рефлексии и т.д.).

С психометрической точки зрения дальнейшие исследования должны включать этап пилотирования, экспертного оценивания формулировок пунктов, а также проверку факторной структуры с помощью соответствующих статистических методов (эксплораторного и конфирматорного факторного анализа). С позиций когнитивной психологии необходимо учитывать разнообразие видов умственных блужданий и их различное влияние на учебную деятельность (от отрицательного влияния на концентрацию до положительного влияния на креативные процессы).

Таким образом, разработка новой «Шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию» в образовательном контексте должна опираться на комплексные модели, одновременно оценивающие (1) произвольный/непроизвольный характер блужданий, (2) эмоциональную валентность, (3) метакогнитивные аспекты осознания, (4) эффективность учебной деятельности. Представленные в статье предложения по расширению и улучшению двух конкретных моделей (В и Е) могут служить основой для дальнейшей эмпирической апробации.

Список литературы.

1. Smallwood J., Schooler J. W. The restless mind. *Psychological Bulletin*, 2006, vol. 132, no. 6, pp. 946–958.
2. McVay J. C., Kane M. J. Does mind wandering reflect executive function or executive failure? *Comment on Smallwood and Schooler (2006)*. *Psychological Bulletin*, 2010, vol. 136, no. 2, pp. 188–197.
3. Mrazek M. D., Franklin M. S., Phillips D. T., Baird B., Schooler J. W. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 2012, vol. 23, no. 8, pp. 776–781.
4. Baird B., Smallwood J., Mrazek M. D., Kam J. W., Franklin M. S., Schooler J. W. Inspired by distraction: mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 2012, vol. 23, no. 10, pp. 1117–1122.
5. Carriere J. S. A., Cheyne J. A., Smilek D. Everyday Attention and Lecture Retention: The Effects of Mind Wandering, Familiarity, and Distraction on Note Taking and Recall. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 2008, vol. 62, no. 1, pp. 5–13.
6. Seli P., Carriere J. S., Smilek D. How few and far between? Examining the effects of probe rate on self-reported mind wandering. *Frontiers in Psychology*, 2015, vol. 6, p. 64.

7. Seli P., Risko E. F., Smilek D. On the necessity of distinguishing between unintentional and intentional mind wandering. *Psychological Science*, 2016, vol. 27, no. 5, pp. 685–691.
8. Singer J. L. Daydreaming: an introduction to the experimental study of inner experience. New York: Random House, 1966. 303 p.
9. Mooneyham B. W., Schooler J. W. The costs and benefits of mind-wandering: a review. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 2013, vol. 67, no. 1, pp. 11–18.
10. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, vol. 84, no. 4, pp. 822–848.
11. Smallwood J. Distinguishing how from why the mind wanders: a process–occurrence framework for self-generated mental activity. *Psychological Bulletin*, 2013, vol. 139, no. 3, pp. 519–535.
12. Nelson T. O., Narens L. Metamemory: A theoretical framework and new findings. *The Psychology of Learning and Motivation*, 1990, vol. 26, pp. 125–173.
13. Tabachnick B. G., Fidell L. S. Using Multivariate Statistics. 7th ed. Pearson, 2019. 1056 p.
14. Brown T. A. Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. 2nd ed. The Guilford Press, 2015. 462 p.
15. Исаева Л. А. Склонность к умственному блужданию у студентов: предпосылки, последствия и способы диагностики. *Вопросы психологии образования*, 2019, № 3, с. 22–33.
16. Михайлова И. В. Подходы к оценке рассеянности внимания у подростков. *Психологическая наука и образование*, 2017, т. 22, № 5, с. 67–78.
17. Петров А. Н. Умственное блуждание и учебная мотивация: поиск связей в выборке старшеклассников. *Психология обучения и развития*, 2020, № 1, с. 15–29.
18. Петрова Е. С. Адаптация шкалы Daydreaming Frequency Scale для русскоговорящей выборки. *Вестник психометрических исследований*, 2021, № 2, с. 45–51.
19. Васильева Г. И. Эмоциональная валентность умственного блуждания и ее влияние на психическое состояние студентов. *Психология здоровья и развития личности*, 2022, № 2, с. 38–49.
20. Brown K. W., West A. M., Loverich T. M., Biegel G. M. Assessing adolescent mindfulness: validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 2011, vol. 23, no. 4, pp. 1023–1033.