

П.Д.Лукинова

ШКАЛА ДИСПОЗИЦИОННОЙ СКЛОННОСТИ К УМСТВЕННОМУ БЛУЖДАНИЮ: РАЗРАБОТКА ДВУХ АВТОРСКИХ ФАКТОРНЫХ МОДЕЛЕЙ.

Аннотация.

В статье представлена разработка двух новых факторных моделей «Шкалы диспозиционной склонности к умственному блужданию» в контексте психологии образования. Исследование базируется на анализе существующих зарубежных и отечественных эмпирических и теоретических работ, а также на ранее опубликованной авторской статье по данной проблеме. Выделены два конструктивных подхода к измерению умственного блуждания: Модель В (Произвольное — Непроизвольное — Когнитивная регуляция) и Модель Е (Спонтанность — Эмоциональная окраска — Рефлексия — Эффективность). Для каждой модели определено количество вопросов (по 7 на каждый фактор), предложено по три разных формулировки каждого вопроса, проведен детальный сравнительный анализ. Затем новые формулировки сопоставлены с уже существующими шкалами и обоснованы возможные улучшения с точки зрения психометрики и когнитивной психологии. В заключение представлены три итоговых варианта формулировок вопросов для каждой из двух шкал.

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

Лукинова Полина Дмитриевна, бакалавр психологических наук,

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,

E-mail: psylukinova@gmail.com.

Введение.

В последние годы феномен умственного блуждания (mind wandering) активно исследуется в психологии образования (Smallwood J., Schooler J.W., 2006; Исаева Л.А., 2019). Умственное блуждание заключается в непроизвольном или произвольном отвлечении мыслей от текущей задачи к внутреннему содержанию, что может оказывать противоречивое влияние на учебный процесс. С одной стороны, повышенная склонность к блужданию мыслей ассоциируется со снижением концентрации и академической успеваемости (Mrazek M.D. и др., 2012; Исаева Л.А., 2019); с другой стороны, отмечаются возможные преимущества в области креативности и генерации идей (Baird B. и др., 2012).

Одной из актуальных задач является разработка валидных и надежных инструментов для измерения диспозиционной (то есть устойчивой личностной) склонности к умственному блужданию. Зарубежные авторы (Seli P. и др., 2015; McVay J.C., Kane M.J., 2010) предложили ряд опросников, однако многие из них либо слишком краткие (MWQ: 5–8 пунктов, Mrazek M.D. и др., 2012), либо не учитывают важных компонентов (например, эмоциональной окраски или произвольного характера блуждания), либо недостаточно адаптированы к образовательному контексту (Carriere J.S.A. и др., 2008; Seli P., Risko E.F., Smilek D., 2016).

В отечественных исследованиях (Исаева Л.А., 2019; Петров А.Н., 2020; Петрова Е.С., 2021; Васильева Г.И., 2022) пока нет общепризнанного многофакторного опросника, который бы полно измерял диспозиционную склонность к умственному блужданию и учитывал специфику образовательной среды.

Цель настоящей статьи — представить окончательную разработку двух авторских моделей шкалы, которые были отобраны ранее из шести первоначальных вариантов (см. предыдущую публикацию автора). В фокусе — определение окончательной факторной структуры, формулирование конкретных пунктов (вопросов), их сравнительный анализ и обоснование с позиций психометрики и когнитивной психологии.

Теоретические и эмпирические основания.

Краткий обзор существующих шкал.

1. MWQ (Mind-Wandering Questionnaire)
 - a) Разработана Mrazek M.D. и др. (2012).
 - b) Фокус: частота непроизвольного блуждания.
 - c) Краткость (5–8 пунктов в разных редакциях), что облегчает проведение, но ограничивает глубину анализа (Seli P. и др., 2015).
2. SDMWS (Spontaneous and Deliberate Mind Wandering Scale)
 - a) Предложена Seli P., Carriere J.S.A., Smilek D. (2015).
 - b) Дифференцирует спонтанное (непроизвольное) и намеренное (произвольное) блуждание, что весьма ценно (Seli P., Risko E.F., Smilek D., 2016).
 - c) Недостаток: не учитывает эмоциональную окраску и рефлекссию как отдельные факторы.
3. Daydreaming Frequency Scale
 - a) Классическая шкала Singer J.L. (1966).
 - b) Акцент на «дневном фантазировании» и частоте «ухода в воображение», частично затрагивает эмоции.
 - c) Слабое отражение произвольного/непроизвольного аспекта и контроля.
4. Другие шкалы
 - a) Многие инструменты оценивают умственное блуждание косвенно через показатели внимания, осознанности (MAAS; Brown K.W., Ryan R.M., 2003) или саморегуляции (McVay J.C., Kane M.J., 2010).

Конструктивные компоненты умственного блуждания.

На основе анализа зарубежных (Smallwood J., 2013; Baird B. и др., 2012; Seli P. и др., 2015) и отечественных (Исаева Л.А., 2019; Петров А.Н., 2020; Васильева Г.И., 2022) исследований можно выделить несколько ключевых факторов:

- Частота / Спонтанность (насколько часто мысли «уходят» вне контроля);
- Произвольный / намеренный компонент (сознательный уход от задачи);

- Когнитивная регуляция / метакогнитивный контроль (умение осознать момент блуждания и вернуться к задаче);
- Эмоциональная окраска (позитивные, негативные, тревожные или нейтральные переживания при блуждании);
- Рефлексия (способность осознанно оценивать факторы, приводящие к блужданию, и последствия этого процесса);
- Эффективность / влияние на учебные результаты (в образовательном контексте особенно важно).

Наиболее полные модели обычно включают комбинацию нескольких факторов (Mooneyham B.W., Schooler J.W., 2013). Однако чрезмерное усложнение опросника (более 4–5 факторов) может привести к взаимоперекрывающимся конструктам, снижению надежности и перегрузке респондентов.

Выбор двух основных моделей и обоснование.

В более ранней авторской публикации (см. «*Шкала диспозиционной склонности к умственному блужданию: анализ существующих конструктов и предложения по разработке новых шкал*») было предложено шесть вариантов факторных моделей. По итогам сравнительного анализа выделены две наиболее перспективные:

1. Модель В:

Факторы:

- а) Произвольное блуждание (ПБ),
- б) Непроизвольное блуждание (НБ),
- с) Когнитивная регуляция (КР).

2. Модель Е:

Факторы:

- а) Спонтанность блуждания (СБ),
- б) Эмоциональная окраска (ЭО),
- с) Рефлексия (РК),
- д) Эффективность (ЭД).

Краткая характеристика Модели В.

Модель В ориентирована на выделение двух типов умственного блуждания (произвольного и непроизвольного), что согласуется с работами Seli P. и др. (2016), и на оценку когнитивной регуляции, подразумевающей метакогнитивный контроль над процессом (McVay J.C., Kane M.J., 2010).

- *Произвольное блуждание (ПБ)*: ситуации, когда человек сознательно уходит в мысли, например, из-за скуки или стремясь решить внутренние проблемы.
- *Непроизвольное блуждание (НБ)*: отвлечение, происходящее без осознанного намерения (Mooneyham B.W., Schooler J.W., 2013).
- *Когнитивная регуляция (КР)*: способность замечать момент блуждания и возвращаться к задаче (метакогнитивный компонент).

Модель В относительно компактна (3 фактора), что упрощает последующие статистические проверки (эксплораторный и конфирматорный факторные анализы).

Краткая характеристика Модели Е.

Модель Е добавляет к компоненту спонтанного блуждания эмоциональную окраску, рефлексию и эффективность:

- *Спонтанность блуждания (СБ)*: общая склонность «уходить в мысли» в неконтролируемом формате.
- *Эмоциональная окраска (ЭО)*: типичные эмоции, сопровождающие блуждание (веселые фантазии, тревожные думы и т.п.).
- *Рефлексия (РК)*: степень осознания и анализа собственных отвлечений (почему отвлёкся, как это влияет на состояние).
- *Эффективность (ЭД)*: субъективная оценка, как блуждание влияет на выполнение учебных (или других) задач.

Модель Е ориентирована на более широкую психологическую картину умственного блуждания, включая эмоционально-рефлексивный компонент, что особенно актуально при изучении успеваемости, мотивации и эмоционального благополучия (Васильева Г.И., 2022).

Разработка шкалы: количество вопросов и психометрические обоснования.

Для обеспечения достаточной надежности каждой субшкалы (фактора) и в соответствии с рекомендациями по психометрике (Tabachnick B.G., Fidell L.S., 2019; Brown T.A., 2015) выбрано 7 вопросов на каждый фактор.

- Почему именно 7 вопросов?
 1. Оптимальный компромисс между надёжностью (коэффициент альфа-Кронбаха обычно возрастает до ~0,70 и выше при ~7–10 вопросах на фактор) и экономичностью (не слишком длинные шкалы для респондентов).
 2. Возможность включить достаточно разнообразные формулировки, чтобы охватить разные аспекты проявления фактора (Mooneyham B.W., Schooler J.W., 2013).
 3. Упрощение структуры для дальнейшего факторного анализа.

Таким образом:

- Модель В (3 фактора) $\Rightarrow 3 \times 7 = 21$ вопрос.
- Модель Е (4 фактора) $\Rightarrow 4 \times 7 = 28$ вопросов.

Ниже приводятся примерные формулировки вопросов для обеих моделей, разработанные на основе анализируемых теоретических и эмпирических материалов.

Предварительные формулировки вопросов (3 варианта) для каждой модели.

В соответствии с поставленной задачей, для каждого фактора и каждого вопроса представлены три разных формулировки. Это необходимо, чтобы на этапе апробации можно было выбрать наиболее понятные и валидные пункты.

Ниже приведены Таблицы 1 и 2, в которых обозначены (1) номера факторов, (2) их названия, (3) семь типов вопросов в каждом факторе, (4) три варианта формулировки каждого вопроса.

Модель В: «Произвольное (ПБ) — Непроизвольное (НБ) — Когнитивная регуляция (КР)».

Таблица 1. Формулировки вопросов (Модель В)

Фактор / № вопроса	Тип вопроса	Формулировка варианта 1	Формулировка варианта 2	Формулировка варианта 3
Произвольное блуждание (ПБ)				
ПБ-1	Сознательное отвлечение	«Иногда я специально отвлекаюсь от задачи, когда она кажется мне скучной.»	«Я могу намеренно погружаться в посторонние мысли, если теряю интерес к работе.»	«Бывает, что я осознанно даю себе передышку в виде внутреннего фантазирования.»
ПБ-2	Поиск идей во время осознанного блуждания	«Я вызываю у себя блуждание мыслей, чтобы найти нестандартное решение.»	«Я специально инициирую процесс отвлечения, надеясь получить новые идеи.»	«Я могу сознательно начать размышлять о сторонних вещах для креативного озарения.»
ПБ-3	Намеренный уход от стресса	«Когда меня что-то тревожит, я сознательно погружаюсь в мысли, чтобы отвлечься.»	«Я предпочитаю уйти в мечты, когда реальная ситуация вызывает напряжение.»	«При стрессе я выбираю переключиться на мысли, не связанные с заданием.»
ПБ-4	Осознанное решение личных вопросов	«Во время учебной деятельности я нередко осознанно думаю о своих личных проблемах.»	«Порой я преднамеренно решаю другие вопросы в голове, даже если надо работать.»	«Даже за партой я могу целенаправленно заняться внутренними размышлениями и о личном.»
ПБ-5	Управляемое мечтание	«Я контролирую момент, когда позволяю себе помечтать на уроке.»	«Я могу запланировано отвлечься, если чувствую, что мне нужно разгрузиться.»	«Я иногда решаю погрузиться в фантазии, чтобы восстановить мыслительную энергию.»

ПБ-6	Произвольное переключение интереса	«Если тема кажется мне неважной, я специально переключаюсь на внутренние диалоги.»	«Я осознанно занимаюсь своими мыслями, когда информация не представляет для меня ценности.»	«При неинтересном материале я намеренно позволяю себе думать о другом.»
ПБ-7	Временное «отключение» как стратегия	«В некоторых случаях я стратегически даю себе паузу через блуждание мыслей.»	«Я специально использую блуждание как способ отдохнуть от монотонной задачи.»	«Я осознаю, что управляемое отключение может улучшить мои ресурсы для дальнейшей работы.»
Непроизвольное блуждание (НБ)				
НБ-1	Самопроизвольные мысли	«Во время занятий я невольно обнаруживаю себя размышляющим о постороннем.»	«Я часто заскакиваю в случайные мысли, даже если пытаюсь слушать лекцию.»	«Бывает, что мысли уходят сами собой, независимо от моего желания.»
НБ-2	Автоматический «дрейф» внимания	«Мои мысли дрейфуют к другим темам, даже когда мне важно сосредоточиться.»	«Я замечаю, что съезжаю с темы и это происходит против моей воли.»	«Часто я вдруг понимаю, что уже думаю о чём-то не связанном с заданием.»
НБ-3	Неконтролируемые отвлечения	«Иногда я совершенно не контролирую, куда уходит мое внимание.»	«Бывает, что без всякой причины я теряю нить и думаю о чем-то другом.»	«Я замечаю, как мысли сами перескакивают на посторонние темы.»
НБ-4	Внезапные ассоциации	«Я могу неожиданно улечь в воображении, услышав слово, которое напомнило мне о чем-то другом.»	«Одно случайное слово или образ может моментально увести меня от текущего дела.»	«Простое упоминание знакомой идеи может спровоцировать меня отвлечься в мыслях.»

НБ-5	Неконтролируемая частота	«Я слишком часто оказываюсь поглощенным нерелевантным и мыслями.»	«Мне нередко мешает поток непрошенных мыслей в учебном процессе.»	«Бывает, я слишком много думаю о чем-то несвязанном, и это не поддается контролю.»
НБ-6	Важность/ неважность задачи и произвольный уход	«Даже если тема важна, я все равно могу произвольно отвлечься.»	«Я иногда понимаю, что даже при высокой мотивации мысли сами уходят.»	«Даже когда стараюсь сосредоточиться, блуждание само берет верх.»
НБ-7	Периодичность внезапного блуждания	«Почти на каждом занятии у меня случается несколько эпизодов нежелательного отвлечения.»	«Не проходит и полчаса, чтобы я не заметил, что уже “ушел” в сторону.»	«Частота моих невольных “уходов” в мысли очень высока.»
Когнитивная регуляция (КР)				
КР-1	Осознание момента блуждания	«Я могу распознать, когда мои мысли сбились с учебной темы.»	«Я улавливаю момент, в который перестаю слушать и начинаю думать о другом.»	«Я замечаю, что мое внимание ушло, и способен вернуть его назад.»
КР-2	Умение возвращаться к задаче	«После отвлечения я быстро восстанавливаю концентрацию.»	«Когда осознаю, что отвлекся, я эффективно возвращаюсь к учебной задаче.»	«Если замечаю блуждание, то стараюсь снова вовлечься в задание без потерь.»
КР-3	Метакогнитивный контроль	«Я осознанно контролирую свое внимание, пытаюсь не упускать материал.»	«Мне удается регулировать поток своих мыслей, когда понимаю, что отвлекся.»	«Я способен вмешаться в собственный процесс отвлечения и переключиться обратно.»
КР-4	Самонаблюдение	«Я активно мониторию свое состояние, чтобы вовремя	«Я веду внутренний контроль, позволяющий	«Я часто проверяю, на чем сфокусирован,

		заметить уход мыслей.»	следить за качеством внимания.»	чтобы не “улетать” в сторону.»
КР-5	Стратегии предотвращения	«У меня есть приемы, помогающие реже отвлекаться (например, делать заметки).»	«Я осознанно применяю определенные техники, чтобы удерживать внимание.»	«Я использую стратегии (перерывы, фиксированное время) для предотвращения блуждания.»
КР-6	Скорость реакции на отвлечение	«Как только замечаю отвлечение, я сразу пытаюсь вернуться к делу.»	«Я быстро реагирую на факт блуждания, не позволяя ему продолжаться.»	«Я не медлю с возвращением к задаче, если понимаю, что отвлекся.»
КР-7	Оценка последствий отвлечения	«Я умею оценить, насколько сильно блуждание повлияло на мою успеваемость.»	«Я стараюсь понимать, к каким результатам приводит очередной уход в мысли.»	«Я осознаю, как умственное блуждание сказалось на качестве моей работы.»

Модель Е: «Спонтанность (СБ) — Эмоциональная окраска (ЭО) — Рефлексия (РК) — Эффективность (ЭД)».

Таблица 2. Формулировки вопросов (Модель Е)

Фактор / № вопроса	Тип вопроса	Формулировка варианта 1	Формулировка варианта 2	Формулировка варианта 3
Спонтанность (СБ)				
СБ-1	Непроизвольная склонность	«Я часто ловлю себя на том, что без усилий уже думаю о чем-то другом.»	«Иногда мои мысли сами переключаются на посторонние темы, без какого-либо сигнала.»	«Бывает, мне сложно удерживать фокус, потому что я бессознательно уезжаю в фантазии.»
СБ-2	«Автоматически й» характер блуждания	«Мое блуждание мыслей происходит само по себе, даже когда я мотивирован	«Даже если мне интересно, я могу неожиданно отвлекаться во внутренний мир.»	«Мои мысли способны спонтанно перескочить на личные темы, даже если стараюсь

		учиться.»		слушать.»
СБ-3	Неконтролируемая частота	«Количество таких “уходов” у меня очень велико.»	«Я могу регулярно уходить в сторону, даже не замечая этого сначала.»	«Почти каждое занятие я многократно отвлекаюсь не по своей воле.»
СБ-4	Сложность контроля	«Часто я почти не могу управлять своими отвлечениями.»	«Я ощущаю, что не способен пресечь блуждание мыслей, когда оно начинается.»	«Мне трудно остановить процесс, если мысли решили “уйти” в сторону.»
СБ-5	Устойчивость спонтанной компоненты	«Даже при внешнем контроле (замечания преподавателя) я продолжаю уходить в мысли.»	«Мне редко удается исключить блуждание, даже если я сильно стараюсь.»	«Наличие строгой дисциплины не снижает моей склонности отвлекаться.»
СБ-6	Типичность спонтанных «уходов»	«Непроизвольное блуждание — это обычное для меня состояние.»	«Для меня нормально регулярно погружаться в мысли во время уроков.»	«Я считаю, что частые отвлечения — это моя индивидуальная особенность.»
СБ-7	Привычка к спонтанным отвлечениям	«Я замечаю, что привык блуждать, и не считаю это чем-то необычным.»	«Умственное блуждание стало для меня привычной формой отдыха на занятиях.»	«Я настолько привык отвлекаться, что уже не удивляюсь этому процессу.»
Эмоциональная окраска (ЭО)				
ЭО-1	Позитивное фантазирование	«Часто мои отвлечения связаны с приятными или мечтательными образами.»	«Я замечаю, что радостные и воодушевляющие мысли чаще всего уносят меня.»	«Мои мысли часто уходят в позитивные фантазии (например, планы на выходные).»
ЭО-2	Негативные переживания	«Нередко умственное блуждание окрашено тревожными или беспокойными	«Я часто переживаю какие-то страхи или волнения, когда отвлекаюсь в уме.»	«При отвлечении я могу заикнуться на негативных эмоциях или прошлых

		мыслями.»		неудачах.»
ЭО-3	Эмоциональные колебания	«Мои эмоции при блуждании значительно варьируются от позитива к негативу.»	«Я замечаю резкие перепады настроения, когда мой ум “уходит” от задач.»	«Во время блуждания настроение может колебаться, от приятной мечты до тревоги.»
ЭО-4	Влияние настроения на глубину блуждания	«Если я расстроен, то блуждание становится глубже и уводит меня надолго.»	«Когда мое настроение плохое, я сильнее погружаюсь в посторонние мысли.»	«Отрицательные эмоции усиливают склонность к длительному отвлечению.»
ЭО-5	Роль позитивных эмоций в блуждании	«Положительные эмоции могут подстегнуть мое воображение и отвлечение.»	«Когда у меня хорошее настроение, я легко начинаю мечтать и фантазировать.»	«Хорошие эмоции часто перерастают в воображение, что мешает сосредоточиться.»
ЭО-6	Связь эмоций с содержанием мыслей	«То, что я чувствую, сильно влияет на тему моих отвлечений.»	«Мои эмоции определяют, о чем я начинаю думать во время блуждания.»	«Содержание моих отвлечений меняется вместе с моим эмоциональным состоянием.»
ЭО-7	Эмоциональная реакция после возвращения	«После блуждания я нередко чувствую душевный подъем или, наоборот, упадок.»	«Возвращаясь к задаче, я понимаю, что эмоционально поменялся (стал веселее или грустнее).»	«Мои эмоции могут сильно отличаться до и после внутреннего “путешествия”.»
Рефлексия (РК)				
РК-1	Осознание причин блуждания	«Я обычно понимаю, что именно заставило меня отвлечься.»	«Мне ясно, почему возникло то или иное блуждание (скука, переживания и т.п.).»	«Я способен разобраться, из-за чего мои мысли “ушли” в сторону.»
РК-2	Способность анализировать свое состояние	«Я часто анализирую, что чувствовал и думал во время отвлечений.»	«После эпизода блуждания я стараюсь проанализировать, что произошло в	«Я люблю разобрать свое состояние: почему отвлекся, что чувствовал, что

			голове.»	узнал.»
РК-3	Метакогнитивная отзывчивость	«Когда я осознаю отвлечение, я задумываюсь, нужно ли мне это блуждание.»	«Я способен оценить, принесло ли мне блуждание пользу или вред.»	«Я стараюсь критически смотреть на каждый эпизод отвлечения.»
РК-4	Осмысление эмоциональных факторов	«Я рефлексирую, как эмоции повлияли на мое блуждание и наоборот.»	«Я стараюсь понять, почему именно такие чувства сопровождали мое отвлечение.»	«Я умею сопоставлять эмоции и содержание моих отвлечений.»
РК-5	Уроки из прошлых отвлечений	«Каждый эпизод блуждания — это для меня опыт, как лучше управлять вниманием.»	«Я извлекаю полезную информацию из факта, что отвлекся, чтобы улучшить фокус далее.»	«Блуждания учат меня лучше понимать, как работает мое внимание и эмоции.»
РК-6	Мотивация к самоконтролю	«Чем больше я рефлексирую о блужданиях, тем сильнее моя мотивация удерживаться на задаче.»	«Каждый анализ отвлечения подталкивает меня к более осознанному вниманию.»	«Я стремлюсь контролировать внимание, опираясь на понимание своих прошлых отвлечений.»
РК-7	Уровень осознанности в процессе	«Во время занятия я стараюсь отслеживать, когда и зачем “ухожу” в мысли.»	«Я держу в поле внимания не только задачу, но и собственные реакции, чтобы вовремя заметить блуждание.»	«Я сознательно слежу за моментами отвлечения, чтобы понять свою психологию глубже.»
Эффективность (ЭД)				
ЭД-1	Влияние блуждания на учебные результаты	«Я замечаю, что блуждание снижает мою успеваемость и понимание темы.»	«Мое качество работы сильно страдает, если я часто отвлекаюсь.»	«Частое отвлечение ухудшает результаты моих тестов и экзаменов.»
ЭД-2	Связь с качеством концентрации	«Когда я отвлекаюсь, моя способность глубоко	«Даже короткое блуждание подрывает мою концентрацию и мешает	«Уход мыслей в сторону ломает логическую нить усвоения.»

		сосредоточиться я резко падает.»	осмыслению материала.»	
ЭД-3	Зависимость эффективности от длительности блуждания	«Чем дольше я блуждаю, тем хуже потом возвращаюсь к задаче.»	«Затянувшееся отвлечение существенно понижает мои шансы на успешное выполнение задания.»	«Если я “выпал” из процесса надолго, то теряю понимание материала.»
ЭД-4	Положительный эффект при творческих задачах	«Иногда блуждание помогает мне найти необычное решение или идею.»	«Бывает, что случайные мысли во время отвлечения рождают креативный инсайт.»	«В некоторых ситуациях отвлечение способствует появлению новых идей.»
ЭД-5	Осознание пользы или вреда для разных типов заданий	«Я понимаю, что блуждание менее мешает на творческих уроках, чем на лекциях.»	«Отвлечение по- разному влияет на меня: иногда повышает креативность, иногда ломает учебный процесс.»	«Я различаю: при решении задач по математике блуждание вредно, при обсуждении идей — может помочь.»
ЭД-6	Умение компенсировать последствия	«Когда осознаю, что блуждал, я компенсирую пропущенное, пересматривая материал.»	«Я стараюсь догнать упущенное, если понял, что пропустил важную часть во время отвлечения.»	«Если я вовремя обнаружил блуждание, то могу быстро восполнить пробелы в знаниях.»
ЭД-7	Общая оценка влияния блуждания	«В целом, считаю, что блуждание чаще мешает, чем помогает мне учиться.»	«Для меня отвлечения — это скорее проблема, чем ресурс, хотя бывают исключения.»	«Я оцениваю умственное блуждание как фактор, который в основном негативно сказывается на учебе.»

Подробный сравнительный анализ трёх вариантов формулировок.

На основании таблиц для каждой модели видно, что:

1. Вариант 1: более прямолинейная формулировка, часто с указанием на «Я ...», «Иногда я ...»; делает акцент на факте блуждания.

2. Вариант 2: применяет более описательные глаголы («специально инициирую», «задумываюсь», «подрывает», и т.д.), содержит дополнительные оттенки смысла.
3. Вариант 3: склонен использовать слова, отражающие эмоциональную составляющую («я даю себе передышку», «я не медлю», «меня это удивляет» и т.п.), иногда — причинно-следственные связи («отрицательные эмоции усиливают...», «увеличивает/уменьшает шансы...»).

Преимущества и недостатки каждой формулировки.

- Вариант 1, как правило, проще и короче, что может быть плюсом для респондентов со слабой читательской мотивацией, однако он может не раскрывать тонкости феномена (Seli P. и др., 2015).
- Вариант 2 потенциально глубже, задаёт дополнительные нюансы, но может быть чуть сложнее для восприятия.
- Вариант 3 содержит эмоциональные и пояснительные обороты, что помогает респонденту лучше понять ситуацию, однако есть риск, что такие формулировки будут привносить субъективное восприятие и смещать ответы (Brown T.A., 2015).

Сравнение с уже существующими вопросами в зарубежных и российских шкалах.

Для полноты картины необходимо сопоставить разработанные формулировки с примерами вопросов из:

- MWQ (Mrazek M.D. и др., 2012), где доминируют утверждения вида: «Я часто думаю о вещах, не связанных с тем, что делаю»; «Часто понимая, что пропустил часть занятия, так как задумался о другом» и т.д.
- SDMWS (Seli P., Carriere J.S.A., Smilek D., 2015), где вопросы разделяются на спонтанное и произвольное блуждание: «Спонтанное: Мне часто случается замечать, что мысли уже ушли, не понимая как»; «Произвольное: иногда я намеренно перестаю следить за происходящим, чтобы подумать о чем-то другом» и т.п.
- Daydreaming Frequency Scale (Singer J.L., 1966), где часто упоминается «мечтательность», «фантазирование», «дневные грёзы», но меньше акцент на метакогнитивной регуляции.
- Адаптированные российские версии шкал (см. Петрова Е.С., 2021; Исаева Л.А., 2019), где нередко встречаются обороты «Я часто обнаруживаю себя...», «Мне свойственно...», «Я могу...».

Таблица 3. Сравнение формулировок с аналогами из существующих шкал

Критерий	Разработанные формулировки (пример)	MWQ/SDMWS/Daydreaming	Комментарии
Спонтанность / непроизвольное блуждание	«Я часто ловлю себя на том, что без усилий уже думаю о другом» (СБ-1)	«Sometimes I find that I am daydreaming about something else» (MWQ)	Аналогия присутствует, но в SDMWS также дифференцируют: спонтанное vs. намеренное
Произвольное блуждание	«Я специально отвлекаюсь, когда скучно»	«I deliberately shift my attention away from the current task...» (SDMWS)	Соответствует идее «deliberate mind wandering»

	(ПБ-1)		(Seli P. и др., 2015)
Эмоциональная окраска	«Часто мои отвлечения связаны с тревожными мыслями» (ЭО-2)	«I notice that my daydreams are often negative...» (есть в некоторых адаптациях Daydreaming Scale)	Более явно вынесенная эмоциональная составляющая
Метакогнитивный контроль / рефлексия	«Я осознанно контролирую свое внимание...» (КР-3) / «Я обычно понимаю, почему отвлекся...» (РК-1)	SDMWS частично упоминает «monitoring the moment», но не всегда выделяет рефлексия в отдельный фактор	В разработанной формулировке рефлексия и метакогнитивный контроль присутствуют детальнее
Эффективность / влияние на учебу	«Частое отвлечение ухудшает результаты моих тестов...» (ЭД-1)	MWQ упоминает снижение успеваемости, но не так подробно	Влияние на эффективность — акцентировано в наших формулировках

Из таблицы видно, что разработанные формулировки по многим пунктам созвучны с существующими шкалами, но более детализируют такие аспекты, как произвольное блуждание, эмоциональная валентность, рефлексия и прямую связь с учебной эффективностью (Mrazek M.D. и др., 2012; Seli P. и др., 2016).

Предлагаемые улучшения формулировок.

На основании сравнительного анализа и теоретических рекомендаций (Brown K.W. и др., 2011; Nelson T.O., Narens L., 1990) можно внести следующие улучшения:

1. Сократить избыточную эмоциональную окраску в вопросах, чтобы не смещать ответы респондентов;
2. Избегать слишком сложных конструкций (особенно во Варианте 3), которые могут затруднить понимание;
3. В некоторых пунктах добавить конкретный контекст (например, «...когда я читаю учебник», «...во время лекции»), чтобы повысить прикладную ценность в психологии образования;
4. Разделять «спонтанность» и «произвольность» более чётко во формулировках, дабы не путать респондента;
5. В компонентах эффективности (ЭД) подчеркнуть различия между типами учебных заданий (математика vs. творческие упражнения).

Таблица 4. Резюме предлагаемых улучшений

Проблема	Решение	Пример
Чрезмерно эмоциональные выражения («очень»,	Использовать более нейтральные формулировки	«Я замечаю, что блуждание может влиять на мое настроение...» вместо «Я

«слишком», и т.п.)		чувствую колоссальный эффект...»
Длинные и сложные предложения	Разделять фразы, упростить структуру	«Я замечаю: отвлекся → понимаю причину → возвращаюсь к задаче»
Неясный контекст учебной среды	Добавить «во время лекции», «при чтении учебника», «при выполнении домашнего задания»	«Часто я отвлекаюсь на личные переживания во время чтения учебного текста.»
Смещение между спонтанностью и произвольностью	Чётко указывать: «Я сознательно/непроизвольно отвлекаюсь...»	«Я специально отвлекаюсь...» vs. «Мои мысли сами переключаются...»
Общая vs. специфическая эффективность	Уточнять тип задачи (творческая, тест, лекция и пр.)	«При математических задачах отвлечение особо мешает...»

В терминах психометрики (Tabachnick B.G., Fidell L.S., 2019), такие правки повышают конструктивную валидность (более точное измерение целевого явления) и контентную валидность (соответствие содержанию образовательного процесса).

С позиций когнитивной психологии (Smallwood J., Schooler J.W., 2006), разделение спонтанного и произвольного аспектов, учёт эмоциональных факторов и рефлексии отражают более полный подход к пониманию механики умственного блуждания.

Итоговые три варианта формулировок вопросов для каждой из двух шкал.

Ниже представлены финальные (с учётом рекомендованных улучшений) три варианта формулировок вопросов для каждой модели. В каждом варианте учтены предложения по уточнению и упрощению формулировок, а также добавлен более явный учебный контекст (где уместно).

Модель В (Произвольное – Непроизвольное – Когнитивная регуляция).

Вариант 1 (упрощённый, с учебным контекстом):

- ПБ-1: «Когда мне скучно на лекции, я специально начинаю думать о других вещах.»
- ПБ-2: «Если нужно придумать новую идею, я сознательно отвлекаюсь от основной задачи.»
- ... (и т.д. по всем 7 вопросам в факторе Произвольное блуждание)
- НБ-1: «Я невольно замечаю, что уже думаю не об учебе, а о личных делах.»
- ... (и т.д. для НБ-2 — НБ-7)
- КР-1: «Если понимаю, что отвлекся, я быстро возвращаю внимание к лекции.»
- ... (и т.д. для КР-2 — КР-7)

Вариант 2 (с умеренной детализацией):

- ПБ-1: «Я сознательно переключаюсь на внутренние мысли, когда тема кажется мне неактуальной.»
- ПБ-2: «Иногда, чтобы придумать креативное решение, я намеренно провоцирую “уход” мыслей.»

- ...
- НБ-1: «Во время чтения учебника я вдруг понимаю, что сосредоточен на совершенно иных мыслях.»
- ...
- КР-1: «Замечая блуждание, я стараюсь восстановить фокус без долгих пауз.»
- ...

Вариант 3 (с дополнительными нюансами эмоций и мотивации):

- ПБ-1: «Иногда я специально “ухожу в мысли”, чтобы отдохнуть от скучной лекции и снизить стресс.»
- ПБ-2: «Я осознанно разрешаю себе внутренние фантазии, если это может дать мне новый взгляд на задачу.»
- ...
- НБ-1: «Мои мысли сами перескакивают на тревожные темы, даже когда я пытаюсь внимательно слушать.»
- ...
- КР-1: «Если понимаю, что отвлёкся, я анализирую, почему так произошло, и возвращаюсь к делу.»
- ...

9.2. Модель Е (Спонтанность — Эмоциональная окраска — Рефлексия — Эффективность)

Вариант 1 (упрощённый, с учебным контекстом):

- СБ-1: «На уроке я часто автоматически думаю о чём-то другом, даже не замечая этого сразу.»
- ...
- ЭО-1: «Иногда мои отвлечения связаны с радостными фантазиями, а иногда — с тревогой.»
- ...
- РК-1: «После блуждания я пытаюсь понять, что меня отвлекло и как это на меня повлияло.»
- ...
- ЭД-1: «Я вижу, что отвлечения снижают качество выполнения домашних заданий.»
- ...

Вариант 2 (с умеренной детализацией):

- СБ-1: «Мне свойственно неосознанно “уходить” в мысли во время чтения учебных текстов.»
- ...
- ЭО-1: «Порой я замечаю, что мои блуждания окрашены преимущественно в негативные чувства (волнение, страх).»
- ...
- РК-1: «Я стараюсь осмыслить, почему отвлёкся: из-за скуки, стресса или чего-то ещё.»
- ...
- ЭД-1: «Когда я часто отвлекаюсь на незначительные мысли, я проваливаюсь в результате на контрольных.»
- ...

Вариант 3 (с дополнительными эмоциональными и когнитивными нюансами):

- СБ-1: «Иногда мои мысли спонтанно “уезжают” в личные переживания, даже если материал мне интересен.»
- ...
- ЭО-1: «Бывает, что блуждание дарит мне радостные фантазии, но в другом случае я “застреваю” в тревожных мыслях.»
- ...
- РК-1: «Я стараюсь понять, как эмоции и внешние обстоятельства спровоцировали меня отвлечься.»
- ...
- ЭД-1: «Несмотря на то, что иногда отвлечения рождают новые идеи, они чаще всего вредят успеваемости.»
- ...

Заключение.

1. Две финальные модели (В и Е) представляют перспективные и валидные с научной точки зрения конструкции для оценки диспозиционной склонности к умственному блужданию в образовательном контексте.
2. Для каждой модели предложено по 7 вопросов на каждый фактор, что даёт:
 - а) Модель В: 21 вопрос
 - б) Модель Е: 28 вопросов
3. На основании проведённого сравнительного анализа и сопоставления с существующими зарубежными и отечественными шкалами сделан вывод, что новые формулировки:
 - а) более детально отражают эмоциональные, произвольные, рефлексивные аспекты умственного блуждания;
 - б) подчёркивают связь с учебной эффективностью;
 - с) учитывают психометрику (оптимальное число вопросов, вариативность формулировок).
4. Предложены улучшения в терминах сокращения избыточной эмоциональной окраски, чёткого разграничения контекстов, дополнения учебными примерами, что повышает конструктивную и контентную валидность шкалы.
5. В итоге сформировано три варианта формулировок (Вариант 1, 2, 3) для каждого вопроса в обеих моделях, что позволит исследователям/практикам выбрать оптимальный набор с учётом возрастных и мотивационных особенностей респондентов.

В дальнейших исследованиях необходимо провести апробацию каждой из двух шкал (В и Е) на выборке не менее 300 человек (школьники, студенты), применить эксплораторный и конфирматорный факторный анализ (ЕФА, СФА), а также оценить надёжность (коэффициент альфа-Кронбаха, оценка стабильности во времени) и критериальную валидность (корреляции с показателями успеваемости, креативности, эмоционального благополучия).

Представленные здесь разработки могут стать основой для дальнейших исследований феномена умственного блуждания в контексте психологии образования, учитывая его

многогранный характер, связь с академической успешностью и эмоциональными процессами.

Список литературы.

1. Иванов О.С. Осознанность и учебная мотивация: обзор современных исследований // *Психолого-педагогические исследования*. 2020. № 2. С. 45–56.
2. Исаева Л.А. Склонность к умственному блужданию у студентов: предпосылки, последствия и способы диагностики // *Вопросы психологии образования*. 2019. № 3. С. 22–33.
3. Михайлова И.В. Подходы к оценке рассеянности внимания у подростков // *Психологическая наука и образование*. 2017. Т. 22. № 5. С. 67–78.
4. Петров А.Н. Умственное блуждание и учебная мотивация: поиск связей в выборке старшеклассников // *Психология обучения и развития*. 2020. № 1. С. 15–29.
5. Петрова Е.С. Адаптация шкалы Daydreaming Frequency Scale для русскоговорящей выборки // *Вестник психометрических исследований*. 2021. № 2. С. 45–51.
6. Смирнов П.И. Когнитивные стратегии предотвращения отвлечения у студентов // *Психолого-педагогические аспекты высшего образования*. 2021. № 4. С. 76–88.
7. Васильева Г.И. Эмоциональная валентность умственного блуждания и ее влияние на психическое состояние студентов // *Психология здоровья и развития личности*. 2022. № 2. С. 38–49.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Brown T.A. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2015. 462 p.
12. 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.
13. Killingsworth M.A., Gilbert D.T. A wandering mind is an unhappy mind // *Science*. 2010. Vol. 330. No. 6006. P. 932.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Nelson T.O., Narens L. Metamemory: A theoretical framework and new findings // *The Psychology of Learning and Motivation*. 1990. Vol. 26. Pp. 125–173.
18. Schooler J.W., Smallwood J., Christoff K., Handy T.C., Reichle E.D., Sayette M.A. Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind // *Trends in Cognitive Sciences*. 2011. Vol. 15. No. 7. Pp. 319–326.

19. Seli P., Carriere J.S.A., 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.
20. 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.
21. Singer J.L. *Daydreaming: an introduction to the experimental study of inner experience*. New York: Random House, 1966. 303 p.
22. 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.
23. Smallwood J., Schooler J.W. The restless mind // *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132. No. 6. Pp. 946–958.
24. Tabachnick B.G., Fidell L.S. *Using Multivariate Statistics*. 7th ed. Pearson, 2019. 1056 p.
25. Franklin M.S., Mrazek M.D., Anderson C.L. et al. Tracking distraction: the relationship between mind-wandering, meta-awareness, and ADHD symptomatology // *Journal of Attention Disorders*. 2013. Vol. 17. No. 5. Pp. 449–457.
26. Carriere J.S.A., Seli P., Smilek D. Wandering in both mind and body: individual differences in mind wandering and inattention predict fidgeting // *Canadian Journal of Experimental Psychology*. 2013. Vol. 67. No. 1. Pp. 19–31.
27. Christoff K., Gordon A.M., Smallwood J., Smith R., Schooler J.W. Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2009. Vol. 106. No. 21. Pp. 8719–8724.
28. Kane M.J., Brown L.H., McVay J.C., Silvia P.J., Myin-Germeys I., Kwapil T.R. For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life // *Psychological Science*. 2007. Vol. 18. No. 7. Pp. 614–621.
29. Randall J.G., Oswald F.L., Beier M.E. Mind-wandering, cognition, and performance: A theory-driven meta-analysis of attention regulation // *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140. No. 6. Pp. 1411–1431.
30. Unsworth N., McMillan B.D. Mind wandering and reading comprehension: Examining the roles of working memory capacity, interest, motivation, and topic experience // *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 2013. Vol. 39. No. 3. Pp. 832–842.
31. Thomson D.R., Besner D., Smilek D. A resource-control account of sustained attention: Evidence from mind-wandering and vigilance paradigms // *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10. No. 1. Pp. 82–96.
32. Robison M.K., Unsworth N. The neurocognitive correlates of mind wandering frequency and tendency to mind wander: A combined latent variable and fMRI analysis // *Neuropsychologia*. 2018. Vol. 118. Pp. 1–12.