

УДК 159.99

**А. М. Голубев, Е. А. Дорошева, И. А. Одновал**

*Новосибирский государственный университет  
ул. Пирогова, 1, Новосибирск, 630090, Россия*

*drew719@mail.ru, Elena.dorosheva@mail.ru, irina.odnoval@gmail.com*

## **АДАПТАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ МНОГОФАКТОРНОГО ОПРОСНИКА СОСТОЯНИЯ СКУКИ: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Проводилась предварительная проверка психометрических свойств русскоязычной версии Многофакторного опросника состояния скуки. Выборка исследования составила 365 чел., из них 114 мужчин (средний возраст – 28,4 лет) и 251 женщина (средний возраст – 24,6). Показано, что предлагаемая версия методики обладает достаточно хорошими психометрическими свойствами. Все пять шкал и общий показатель характеризуются внутренней согласованностью от хорошей до высокой. Валидность опросника оценивалась с помощью выявления корреляционных связей с показателями других методик, теоретически связанных с конструктом скуки. Были выявлены ожидаемые обратные связи с показателями психологического благополучия, вовлеченности, осознанности, прямая связь с нейротизмом. Конфирматорный факторный анализ показывает, что пятифакторная модель состояния скуки является приемлемой. Предварительные данные указывают на более высокую ретестовую надежность опросника (с интервалом – 1 месяц), чем предполагается в случае измерения ситуативного показателя. Корреляционные связи с личностными характеристиками также могут указывать на то, что методика измеряет не только ситуативное состояние скуки, но и склонность скучать.

*Ключевые слова:* состояние скуки, склонность к скуке, Многофакторный опросник состояния скуки, психодиагностика, конфирматорный факторный анализ.

Феномен скуки достаточно часто оказывается в фокусе научных исследований в психологии.

*Голубев А. М., Дорошева Е. А., Одновал И. А. Адаптация русскоязычной версии Многофакторного опросника состояния скуки: предварительные результаты // Reflexio. 2018. Т. 11, № 2. С. 86–113.*

Одним из первых исследователей, обратившихся к теме скуки как к психологическому феномену, был Э. Тардьё, еще в XIX в. в своей книге «Скука. Психологическое исследование» он приходит к заключению о том, что скука представляет собой психофизиологический комплекс. Э. Тардьё описал следующие причины скуки: «истощение физическое и умственное; недостаток разнообразия и недостаточная сила способностей; ощущение неудавшейся жизни и жизнь, обесцененную каким-нибудь изъяном; однообразие; пресыщение; чувство ничтожества жизни» [2007].

Зачастую скука описывается как результат характеристик какой-либо деятельности или совокупности условий повседневной жизни. Например, Е. П. Ильин относил скуку к эмоциональным состояниям, считая ее, наряду с апатией, обязательной спутницей монотонной работы, результатом потери интереса к ней при однообразии сенсорных воздействий, монотонии. Присутствие скуки он описывал как ослабление силы мотива, превращение его из положительного в отрицательный и в конечном счете – в стремление прервать работу [2005]. Сходно определение скуки А. О. Прохорова, относящего ее к состояниям «сниженного уровня психической активности наряду с грезами, грустью, подавленностью, тоской, печалью, горем, усталостью, страданием, утомлением, монотонией, рассеянностью, релаксацией, протрацией, кризисным состоянием и др.» [1998]. В. Л. Микюлас и С. Д. Воданович описывали «состояние относительно низкой степени возбуждения и уровня удовлетворенности, связанное с ситуацией, в которой отсутствует адекватный уровень стимуляции» [Mikulas, Vodanovich, 1993].

С. Т. Посохова определяет скуку как «сложное, неоднородное психическое состояние, развивающееся в связи с дефицитом внешней и внутренней активности, субъективное переживание которого связано с личностными особенностями и с условиями жизненной ситуации». Состояние скуки в данной концепции характеризуется следующим образом: это сознание обесценивания необходимости, интересности, значительности того, что человек воспринимает или делает; отсутствие знания того, когда данный процесс закончится, своего рода сознание беспросветности; чувство неудовлетворенности от вынужденной пассивности, даром затраченного времени; слабость или поверхностная подвижность внимания [Посохова, Рохина, 2009]. Склонность часто испытывать скуку, связанная с индивидуальными особенностями – второй аспект переживания скуки, делающей ее

не только характеристикой деятельности, но и одной из переменной диспозициональных различий.

Склонность испытывать скуку зачастую, из-за отрицательной эмоциональной окраски этого состояния, становится существенной проблемой для склонного скучать человека. В значительном круге работ была показана ассоциация склонности скуки с различными патологическими состояниями: депрессией и тревогой [Farmer, Sundberg, 1986; Sommers, Vodanovich, 2000], апатией [Ahmed, 1990], враждебностью и гневом [Rupp, Vodanovich, 1997], отрицательными эмоциями в целом [Gordon et al., 1997], алекситимией [Eastwood et al., 2007], соматическими симптомами [Sommers, Vodanovich, 2000], аддиктивным поведением (нарушениями пищевого поведения, потреблением алкоголя, наркотиков, игроманией) [Stickney, Miltenberger, 1999; Mercer, Eastwood, 2010; Lee et al., 2007]. Также показана связь скуки со снижением удовлетворенности работой [Kass et al., 2001], школьной успеваемости [Jarvis, Seifert, 2002], активности и общительности [Посохова, Рохина, 2015], уровня осмысленности жизни [Farmer, Sundberg, 1986] и другими показателями, связанными с благополучием личности. Нужно отметить, что, как любая отрицательная эмоция, скука выполняет регулирующую функцию – она указывает на необходимость смены деятельности на более удовлетворяющую потребностям, может служить источником творчества [Belton, Priyadharshini, 2007; Elpidorou, 2018]. Становясь привычным состоянием, скука указывает на то, что по какой-то причине необходимые изменения не происходят, человек хронически находится в неудовлетворяющей его ситуации.

Следует также отметить, что в последнее время предпринимаются попытки создания интегральных концепций скуки. Например, Е. Вестгейт и Т. Вилсон в своей статье с увлекательным названием «Скучные мысли и скучный ум: модель скуки и познавательной активности» предлагают схему, согласно которой скука включает два компонента: компонент внимания, т. е. несоответствие между когнитивными потребностями и доступными психическими ресурсами, и компонент деятельности – несоответствие между действиями и значимыми целями (либо отсутствием значимых целей). Авторы эмпирически доказывают, что компоненты порождают скуку независимо друг от друга и соответствуют разным видам скуки [Westgate, Wilson, 2018].

Существует ряд зарубежных опросников, направленных на измерение скуки. В отечественном психодиагностическом инструментарии вербальных опросников, позволяющих осуществить самооценочную диагностику текущего или привычного состояния, скуки практически нет; в основном для этой цели используются шкалы отдельных методик, измеряющих другие феномены (например, косвенно склонность к скуке могут диагностировать низкие баллы по шкале «Вовлеченность» в адаптированных на российской выборке версиях методики С. Мадди «Жизнестойкость»). Также используются экспериментальные методы, измеряющие склонность скучать в определенных, задаваемых экспериментатором условиях (см., например: [Посохова, Рохина, 2015]). Их преимущество состоит в исключении фактора самооценки, спорные моменты – в том, что измеряется только текущее состояние испытуемых, интерпретация выявленных данных может быть неоднозначна (смещение феноменов).

Вместе с тем эмпирическое изучение феномена скуки представляется весьма актуальным, как в исследованиях, посвященных определению характеристик какой-либо деятельности, так и для выявления индивидуальных особенностей, а также для проверки теоретических моделей скуки в структуре психического функционирования.

Одна из широко используемых в зарубежных исследованиях методик – Многомерная шкала состояния скуки (Multidimensional State Boredom Scale, MSBS), разработанная С. А. Фолманом и соавторами [Fahlman et al., 2011]. Разработчики методики предполагали, что опросник может быть использован как для изучения склонности к скуке, так и для измерения ситуативного состояния скуки, причем акцент делается на скуке как состоянии.

В основу опросника легла теоретическая модели скуки, разработанная авторами. В ее рамках скука была определена как отрицательное переживание неисполненного желания заняться деятельностью, направленной на удовлетворение потребностей. В терминах активации скучающий человек или перевозбужден, чрезвычайно взволнован, или заторможен, его возбуждение слишком низко. Со стороны когнитивных процессов в состоянии скуки отмечается медленное течение времени и неспособность сфокусировать внимание.

Данная модель была подтверждена эмпирически. Для этого на первом этапе исследования респондентам задавали вопросы: «Опишите, что для Вас означает скука» и «Каков Ваш опыт переживания скуки? Пожалуйста, опишите, что Вы думаете / чувствуете, пока вам скуч-

но». Ответы были подвергнуты анализу, в результате которого выделили шесть основных тем: (а) отключение или усиление при включении в происходящее; (б) скука как негативный или нежелательный опыт; (в) эмоции и мысли, которые сопровождают скуку; (г) изменения восприятия времени; (д) преодоление скуки и (е) отсутствие скуки (например, «я всегда занят и не скучаю»). Последние две темы не рассматривались, как относящиеся не к определению скуки, а к другим смежным темам; первые четыре темы, согласно мнению авторов, соответствовали ранее разработанной ими теоретической модели.

На основе данных тем были сконструированы 76 первоначальных пунктов методики, по итогам эксплораторного факторного анализа их число было сокращено до 44. В результате последующего конфирматорного анализа со сравнением четырех моделей по совокупности показателей пригодности моделей и возможности интерпретировать факторы была выбрана пятифакторная модель, а число пунктов сокращено до 26. Пять выделенных факторов, составивших шкалы опросника, были обозначены как: невовлеченность, высокое возбуждение, низкое возбуждение, невнимание, восприятие времени. Затем были добавлены дополнительные пункты в два фактора с недостаточным их количеством; итоговое число пунктов опросника составило 29. В серии эмпирических исследований были показаны хорошие психометрические показатели методики.

Данная работа посвящена предварительной адаптации русскоязычной версии Многомерной шкалы состояния скуки.

Решались следующие задачи.

1. Перевод опросника.
2. Определение согласованности шкал опросника.
3. Предварительная оценка конструкторной валидности.
4. Оценка пригодности пятифакторной модели состояния скуки с помощью конфирматорного факторного анализа.
5. Предварительная оценка ретестовой надежности опросника.

## **Материалы и методы исследования**

*Выборка.* В исследовании принимало участие 365 чел. в возрасте от 16 до 77 лет. Из них 114 мужчин (средний возраст – 28,4 лет) и 251 женщина (средний возраст – 24,6).

*Материалы.* Использовалась русскоязычная версия опросника состояния скуки MSBS С. А. Фолмана и др. [Fahlman et al., 2011]. Для перевода пунктов опросника на русский язык были привлечены профессиональные переводчики. В русскоязычную версию были включены все пункты исходного опросника. Бланк опросника и ключ приведены в приложении.

Нами были рассмотрены предлагаемые авторами названия шкал опросников и для русскоязычной версии внесены некоторые изменения в соответствии с конкретным содержанием шкал. Сохранена точность перевода для названий шкал «невовлеченность» (Disengagement), «невнимательность» (Inattention). Изменены названия шкал: High Arousal – «раздражительность» (поскольку пункты, вслед за компонентом теоретической модели, отражают не просто повышение возбуждения, но и его негативную окраску, проявляющуюся прежде всего в раздражении); Low Arousal – «подавленность» (также для того, чтобы отметить негативную окраску низкого возбуждения); Time Perception – «субъективное замедление времени» (уточнение того, что именно описывается в восприятии времени).

В шкалы входят следующие пункты.

Невовлеченность: 2, 7, 9, 10, 13, 17, 19, 22, 24, 28.

Раздражительность: 5, 12, 14, 21, 27.

Подавленность: 3, 16, 20, 23.

Невнимание: 4, 8, 15, 25, 29.

Субъективное замедление времени: 1, 6, 11, 18, 26.

Кроме основного опросника части респондентов предлагалось выполнить другие методики: Оксфордский опросник счастья [Голубев, Дорошева, 2017]; Опросник психологического благополучия К. Рифф [Шевеленкова, Фесенко, 2005]; Опросник жизнестойкости С. Мадди [Леонтьев, Рассказова, 2006]; Опросник осознанности MAAS [Голубев, 2012]; Пятифакторный опросник осознанности FFMQ [Голубев, Дорошева, 2018]; Маркеры большой пятерки [Князев и др., 2010].

30 респондентов заполняли опросник повторно, через месяц после первого тестирования, для получения предварительных результатов о ретестовой надежности методики.

*Статистическая обработка.* Внутренняя согласованность шкал опросника оценивалась с помощью коэффициента альфа Кронбаха. В анализе пунктов на соответствие пятифакторной структуре использовался метод наименьших квадратов с косоугольным вращением, а также исправленные корреляции между пунктами и суммарными

показателями шкал. Оценка приемлемости пятифакторной модели состояния скуки осуществлялась средствами структурного моделирования SEM.

### Результаты исследования и их обсуждение

#### 1. Внутренняя согласованность шкал опросника.

Внутренняя согласованность общего показателя скуки достаточно высокая (0,94), как и в оригинальной версии опросника. Значения коэффициента Кронбаха для отдельных шкал варьирует от 0,76 до 0,89: 0,89 (невовлеченность); 0,76 (раздражительность; в английской версии опросника альфа для этой шкалы 0,85), 0,89 (подавленность), 0,85 (невнимание), 0,89 (субъективное замедление времени).

#### 2. Проверка пятифакторной структуры опросника с помощью метода наименьших квадратов.

Структура связей между пунктами опросника осознанности анализировалась с помощью метода наименьших квадратов ОНК с коосугольным вращением прямой облимин (дельта 0). Количество факторов устанавливалось равное пяти, в соответствии с пятифакторной структурой англоязычного варианта опросника. Факторный анализ оправдан: мера Кайзера–Майера–Олкина (КМО = 0,937) свидетельствует о высокой адекватности выборки, критерий сферичности Бартлетта демонстрирует статистически значимый результат ( $p < 0,001$ ). Пятифакторное решение объясняет 63,59 % дисперсии, при этом на первый фактор приходится 38 %. Из табл. 1 видно, что два пункта опросника (5-й и 16-й) неоднозначно распределяются по соответствующим факторам, а два других (13-й и 17-й) имеют наибольшую нагрузку в первом факторе, а не в третьем, как должно было быть. Пятый фактор, который представляет собой шкалу раздражительности, содержит два пункта с невысокими нагрузками, что, вероятно, при небольшом объеме шкалы (всего пять пунктов) может снижать внутреннюю согласованность шкалы (это в принципе и наблюдается). Корреляции между этими пунктами и итоговым показателем по шкале НА также сохраняются невысокими (табл. 2).

В табл. 2 представлены коэффициенты исправленной корреляции, т. е. с вычетом самого пункта при суммировании, между пунктами опросника и итоговыми суммами как по всему опроснику, так и отдельных шкал. Все вопросы, за исключением 14, коррелируют на достаточном уровне с общим показателем по всему опроснику.

Таблица 1

Значения факторных нагрузок пунктов опросника \*

Пункт опросника	Факторные нагрузки				
	(1) LA	(2) TP	(3) DIS	(4) IN	(5) HA
2. Я оказался заложником ситуации, не имеющей ко мне никакого отношения.			0,375		
7. Мне все кажется повторяющимся и рутинным.			0,539		
9. Мне кажется, я вынужден заниматься чем-то, не имеющим для меня никакой ценности.			0,815		
10. Мне скучно.			0,679		
13. Я не могу принять решение или не уверен, что делать дальше.	0,471		0,085	0,335	
17. Я хочу сделать что-нибудь интересное, но меня ничего не привлекает.	0,428		0,256		
19. Мне хотелось бы заниматься чем-то более увлекательным.			0,731		
22. Я зря теряю время, которое мог бы потратить на что-то другое.			0,635		
24. Я хочу, чтобы что-то произошло, но не знаю, что именно.			0,350		
28. Я чувствую себя так, будто сижу и жду, когда что-нибудь случится.			0,512		
5. Кажется, сейчас все раздражает меня.	0,399				0,664
12. Мое настроение более изменчиво, чем обычно.					0,483

Окончание табл. 1

Пункт опросника	Факторные нагрузки				
	(1) LA	(2) TP	(3) DIS	(4) IN	(5) HA
14. Я чувствую себя возбужденным.					0,352
21. В настоящий момент я чувствую нетерпение.					0,325
27. Меня раздражают окружающие.					0,577
4. Мне одиноко.	0,738				
8. Я чувствую себя подавленным.	0,796				
15. Я чувствую себя опустошенным.	0,754				
25. Я чувствую себя отрезанным от остального мира.	0,619				
29. Мне кажется, что мне не с кем поговорить.	0,696				
3. Я легко отвлекаюсь.				0,679	
16. Мне трудно сосредоточиться.	0,300			0,680	
20. Концентрация внимания у меня слабее, чем обычно.				0,448	
23. Мои мысли где-то витают.				0,508	
1. Время идет медленнее, чем обычно.		0,783			
6. Я бы хотел, чтобы время шло быстрее.		0,618			
11. Время тянется очень медленно.		0,854			
18. Время движется очень медленно.		0,931			
26. В настоящий момент мне кажется, что время течет медленно.		0,768			

\* Примечание. В таблице представлены все значения, превышающие 0,2. Сокращенные названия шкал Многофакторного опросника состояния скуки здесь, в табл. 2, 4 и на рис. 1, 2: DIS – невовлеченность, HA – раздражительность, LA – подавленность, IN – невнимание, TP – субъективное замедление времени.

Таблица 2

Исправленные коэффициенты корреляций между пунктами  
опросника и суммарным показателем

Пункт опросника	Общий	DIS	HA	LA	IN	TP
2. Я оказался заложником ситуации, не имеющей ко мне никакого отношения.	0,45	0,45				
7. Мне все кажется повторяющимся и рутинным.	0,64	0,66				
9. Мне кажется, я вынужден заниматься чем-то, не имеющим для меня никакой ценности.	0,64	0,71				
10. Мне скучно.	0,68	0,72				
13. Я не могу принять решение или не уверен, что делать дальше.	0,68	0,58				
17. Я хочу сделать что-нибудь интересное, но меня ничего не привлекает.	0,63	0,62				
19. Мне хотелось бы заниматься чем-то более увлекательным.	0,53	0,63				
22. Я зря теряю время, которое мог бы потратить на что-то другое.	0,56	0,57				
24. Я хочу, чтобы что-то произошло, но не знаю, что именно.	0,60	0,59				
28. Я чувствую себя так, будто сижу и жду, когда что-нибудь случится.	0,73	0,74				
5. Кажется, сейчас все раздражает меня.	0,70		0,69			
12. Мое настроение более изменчиво, чем обычно.	0,62		0,64			

Окончание табл. 2

Пункт опросника	Общий	DIS	HA	LA	IN	TP
14. Я чувствую себя возбужденным.	0,20		0,32			
21. В настоящий момент я чувствую нетерпение.	0,39		0,40			
27. Меня раздражают окружающие.	0,65		0,63			
4. Мне одиноко.	0,66			0,75		
8. Я чувствую себя подавленным.	0,75			0,78		
15. Я чувствую себя опустошенным.	0,71			0,74		
25. Я чувствую себя отрезанным от остального мира.	0,68			0,71		
29. Мне кажется, что мне не с кем поговорить.	0,56			0,66		
3. Я легко отвлекаюсь.	0,49				0,64	
16. Мне трудно сосредоточиться.	0,69				0,79	
20. Концентрация внимания у меня слабее, чем обычно.	0,62				0,65	
23. Мои мысли где-то витают.	0,68				0,69	
1. Время идет медленнее, чем обычно.	0,33					0,69
6. Я бы хотел, чтобы время шло быстрее.	0,35					0,59
11. Время тянется очень медленно.	0,54					0,81
18. Время движется очень медленно.	0,50					0,84
26. В настоящий момент мне кажется, что время течет медленно.	0,52					0,73

### 3. Конфирматорный факторный анализ.

Для оценки приемлемости пятифакторной модели состояния скуки нами был проведен конфирматорный факторный анализ CFA средствами программы моделирования структурными уравнениями AMOS 22. Был использован метод максимального правдоподобия. В качестве индексов подгонки были взяты CFI, NFI, GFI, среднеквадратичная ошибка аппроксимации RMSEA.

Поскольку целью нашего исследования была оценка отношений между шкалами, а не конкретного исполнения отдельных пунктов опросников, мы проводили CFA не по отдельным вопросам, а по «пакетам», полученным как усредненная сумма по двум или трем пунктам. Такая тактика имеет ряд преимуществ, описанных Р. А. Байер и др. [Baer et al., 2006]. Во-первых, повышается вариативность (разброс значений) и стабильность анализируемых параметров. Во-вторых, сокращается количество параметров, что отражается на снижении риска столкновения с артефактами в матрице корреляций и требует меньший объем выборки данных. Использование пакетов возможно в том случае, если оцениваемые шкалы обладают достаточным уровнем надежности (внутренней согласованности).

Рассматривались три варианта моделей: однофакторная, пятифакторная, пятифакторная со вторичным фактором (иерархическая). Статистически значимыми были регрессионные коэффициенты, дисперсии факторов и ковариации между ошибками. Результаты CFA априорных и скорректированных представлены в табл. 3. Коррекция (пошаговая модификация) моделей осуществлялась введением нескольких дополнительных связей между некоторыми ошибками пунктов, которые давали наибольший эффект на значение  $\chi^2$ . Коррекция проводилась до тех пор, пока оценка точности  $R_{close}$  не стала превышать 1. Эффект от коррекции для пятифакторных моделей наступал достаточно быстро (3–5 дополнительных связей), что отражалось на среднеквадратичной ошибке аппроксимации RMSEA и других индексах подгонки. Хорошие показатели CFA свидетельствуют о приемлемости пятифакторной модели. Несмотря на то, что априорная однофакторная модель была намного хуже априорных пятифакторных, она также достаточно легко поддавалась коррекции, а различия между скорректированными моделями не обнаруживались на значимом уровне.

Таблица 3

Суммарные оценки альтернативных факторных моделей состояния скуки

Априорные модели	df	$\chi^2$	$\chi^2/df$	NFI	CFI	GFI	RMSEA
Один фактор	54	730,8**	13,5	0,752	0,765	0,771	0,186
5 факторов	44	154,7**	3,5	0,948	0,962	0,938	0,083
5 факторов (иерархическая)	49	181,6**	3,7	0,938	0,954	0,925	0,086
Скорректированные модели							
Один фактор	45	101,1**	2,3	0,996	0,981	0,957	0,059
5 факторов	41	97,9**	2,4	0,967	0,980	0,960	0,062
5 факторов (иерархическая)	44	99,5**	2,3	0,966	0,981	0,958	0,059
Дополнительные модели (априорные)							
Прямая связь с 5 шкалами	5	26,0**	5,2	0,969	0,975	0,974	0,108
Связь TP через DIS	5	17,7*	3,5	0,979	0,985	0,981	0,084

Примечание. \* значимость &lt; 0,01; \*\* значимость &lt; 0,001.

На рис. 1 изображены результаты CFA для пятифакторных моделей. Все шкалы в пятифакторной модели состояния скуки имели значимые связи между собой. В иерархической модели наиболее тесная связь с общим показателем по опроснику скуки была со шкалой невовлеченность (DIS), а наименее тесная с восприятием времени (TP).

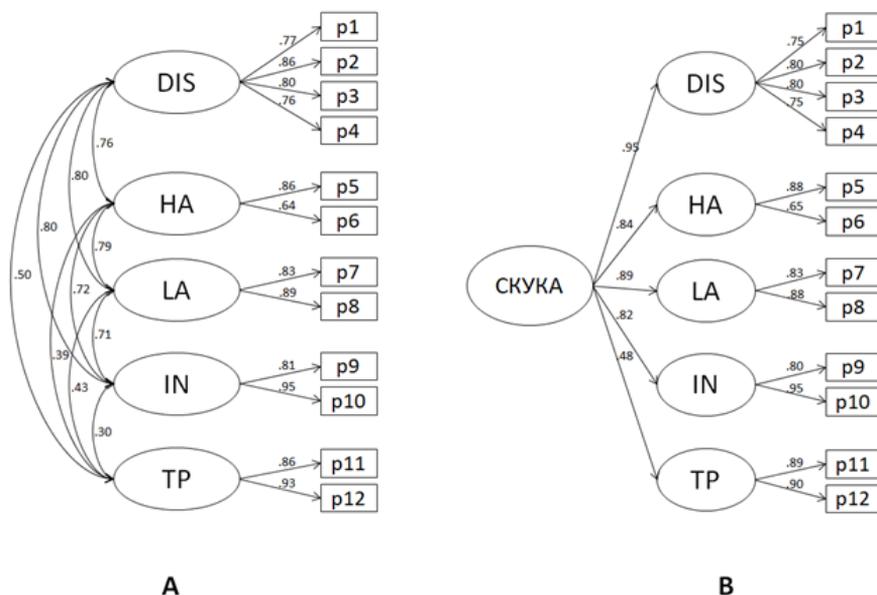


Рис. 1. Скорректированные модели состояния скуки: А – пятифакторная модель, В – иерархическая пятифакторная модель

Следует заметить, что шкалы опросника имеют достаточно высокие корреляции друг с другом (табл. 4), за исключением шкалы восприятия времени (TP). Для анализа особенностей связи этого показателя мы дополнительно рассмотрели модели, в которых был представлен один латентный фактор (общий фактор скуки) и пять явных переменных (значения шкал опросника). В этих моделях переменная TP рассматривалась в разных вариантах: непосредственная связь с латентным фактором (С) и связь с другими четырьмя явными переменными (4 варианта). Из всех вариантов наиболее интересными, заслуживающими внимания, были модель как с прямой связью с латентным фактором скуки, так и модель, где TP связывается с показателем невовлеченности DIS. При этом второй вариант модели (D) по индексам подгонки выглядел несколько более привлекательным

по сравнению с первым (С). Такой результат предполагает более внимательное изучение роли восприятия времени для многофакторной модели состояния скуки, что можно реализовать в отдельных исследованиях (рис. 2).

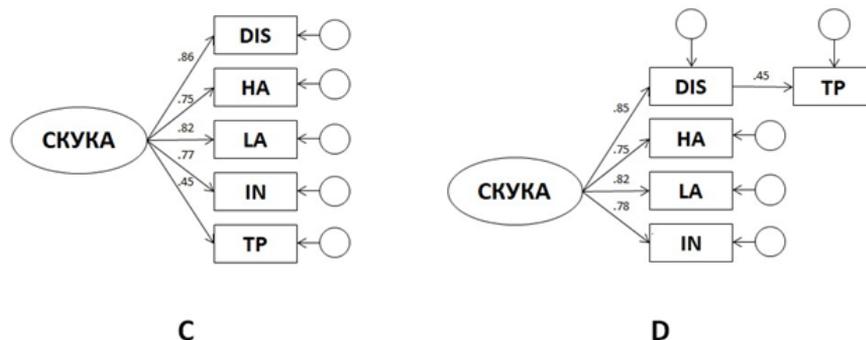


Рис. 2. Априорные модели состояния скуки, построенные на основе показателей шкал опросника: С – показатель TP с непосредственной связью с латентным фактором скуки; D – показатель TP опосредуется связью с показателем DIS

#### 4. Взаимосвязи шкал опросника с другими конструктами.

В табл. 4 представлены результаты рангового корреляционного анализа (по Ч. Спирмену) между шкалами пятифакторного опросника и показателями других методик. Выбор методик основывался на предположениях о вероятных, логически обусловленных (в соответствии с валидностью) связях между различными аспектами состояния скуки и различными психологическими конструктами. В подборе методик в исследовании валидности принимался во внимание также подход разработчиков оригинальной версии опросника скуки.

*Аспекты скуки и психологическое благополучие.* С. А. Фолман с соавторами установили, что все аспекты состояния скуки имеют обратные связи с удовлетворенностью жизнью, при этом для таких аспектов, как невовлеченность и подавленность эта связь была более тесная по сравнению с другими. Менее выраженную обратную связь с удовлетворенностью жизнью демонстрировала шкала субъективного восприятия времени.

В нашем исследовании психологическое благополучие измерялось с помощью Оксфордского опросника счастья и методики К. Рифф. Так же как и в оригинальном исследовании, были получены значимые связи между всеми аспектами состояния скуки и показателями

благополучия. Особенности, касающиеся тесноты связи, при этом также сохранялись. Можно предположить, что субъективное замедление времени относится в большей степени к аспектам скуки, которые связаны с монотонной, рутинной, привычной деятельностью, отсутствием ярких или рискованных моментов. Обстоятельства монотонии и рутины сами по себе в меньшей степени связаны со снижением благополучия. Как невовлеченность, так и подавленность предполагают снижение энергии, невовлеченность – также дефицит смыслового компонента деятельности, подавленность – наличие отрицательных переживаний; все это явно имеет отношение к снижению психологического благополучия.

В целом, полученные связи соответствуют ожидаемым.

*Аспекты скуки и нейротизм.* Так же как и ожидалось, были получены значимые прямые корреляционные связи между всеми аспектами состояния скуки и уровнем выраженности нейротизма. Как и в случае с психологическим благополучием, наиболее тесная связь наблюдалась со шкалами невовлеченности и подавленности. Аналогичные результаты получены С. А. Фолман и др. [Fahlman et al., 2011]. Эти связи являются логичными, поскольку нейротизм отражает эмоциональную неустойчивость, более выраженную подверженность стрессам, общую проблему приспособляемости к жизни, склонность испытывать различные негативные состояния, такие как страх, раздражение, грусть, чувство вины и, вероятно, скуки. Из остальных маркеров большой пятерки, кроме нейротизма, была получена единственная слабая обратная связь между сознательностью (самоконтролем) и общим показателем скуки (и только одним ее аспектом – невовлеченностью). Сознательность отражает, в частности, такие качества, как настойчивость, тщательность, хороший контроль в деятельности, и ее взаимосвязь с вовлеченностью представляется логичной.

*Аспекты скуки и осознанность.* Согласно ряду исследований, осознанность (mindfulness) признается одним из важных аспектов психологического благополучия. Снижение осознанности наблюдается, если человек погружен в прошлое, беспокоится о будущем, фантазирует, действует на автомате, поглощен проблемами. Для такого состояния характерны различные негативные эмоции: неудовлетворенность, разочарование, сожаление, тревога. Проявляются проблемы с вниманием и общей организацией своей жизни, что может способствовать более частому возникновению состояния скуки. Мы предположили, что состояние скуки и состояние осознанности являются обратными. Действительно, нами были получены значимые

связи всех аспектов состояния скуки с общей выраженностью осознанности и четырьмя ее аспектами (за исключением «наблюдения»).

*Аспекты скуки и наличие целей в жизни.* С. А. Фолман и др. [Fahlman et al., 2011] указывали на связи между всеми аспектами скуки и наличием цели в жизни. В нашем исследовании удалось обнаружить такие связи только с тремя из пяти шкал опросника: невовлеченность, подавленность и невнимательность. Наличие целей в жизни оценивалась нами с помощью соответствующей шкалы опросника К. Рифф, измеряющего психологическое благополучие. Отсутствие связей с двумя другими аспектами скуки может быть объяснено недостаточным объемом выборки, поскольку и в оригинальном исследовании на большем объеме данных корреляции между целями в жизни и такими аспектами, как раздражительность и субъективное замедление времени были невысокими. Можно предположить, что субъективное замедление времени может быть связано с текущими характеристиками деятельности респондентов в большей степени, чем с их общими жизненными установками. Также не исключено, что раздражительность, в отличие от внутренней пустоты, связана в большей степени с препятствиями на пути достижения целей, чем с их отсутствием. Безусловно, эти предположения нуждаются в дополнительной проверке.

*Скука и жизнестойкость.* Шкала «вовлеченность» опросника С. Мадди определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [Леонтьев, Рассказова, 2006]. Высокая вовлеченность указывает на способность получать удовольствие от своей деятельности, ощущения ее значимости, низкая – связана с ощущением отвергнутости, пребывания «вне» жизни. Мы предположили, что состояние скуки будет противоположным состоянию вовлеченности, и получили ожидаемые обратные корреляционные связи. Кроме того, показатели шкал изучаемого опросника отрицательно коррелируют с показателями шкалы «контроль» опросника жизнестойкости. Высокий показатель по шкале контроля указывает на убеждения в том, что действия, преодоление препятствий влияют на происходящее, позволяют достигать целей; низкие указывают на ощущение беспомощности. Модели скуки описывают возникновение этого состояния как результат того, что человек не может, по каким-то причинам, заниматься тем, что соответствует его потребностям. Исходя из этого, обратная связь скуки и установки на контроль или его отсутствия в структуре жизнестойкости также соответствует представлениям о скуке как психологическом феномене.

Таблица 4

Значения коэффициентов корреляций между различными аспектами скуки и показателями других методик\*

Показатель	DIS	HA	LA	IN	TP	Общий
HA	0,610					
LA	0,707	0,631				
IN	0,679	0,615	0,606			
TP	0,447	0,325	0,373	0,263		
Оксфордский опросник счастья	-0,494	-0,269	-0,537	-0,346	-0,304	-0,494
Психологическое благополучие / суммарно / Рифф	-0,646	-0,311	-0,617	-0,423		-0,627
Позитивные отношения / Рифф	-0,309		-0,577			-0,398
Управление средой / Рифф	-0,670	-0,464	-0,574	-0,616		-0,705
Личностный рост / Рифф	-0,428		-0,390			-0,374

*Окончание табл. 4*

Показатель	DIS	HA	LA	IN	TP	Общий
Цели в жизни / Рифф	-0,582		-0,388	-0,375		-0,513
Самопринятие / Рифф	-0,734	-0,375	-0,693	-0,469		-0,717
Вовлеченность / опросник Мадди	-0,741	-0,515	-0,711	-0,533	-0,238	-0,760
Контроль / опросник Мадди	-0,665	-0,440	-0,563	-0,564		-0,663
Принятие риска / опросник Мадди	-0,336		-0,347			-0,330
Опросник осознанности MAAS	-0,418	-0,294	-0,393	-0,412	-0,278	-0,461
Описание / FFMQ	-0,280		-0,338	-0,284	-0,203	-0,318
Осознанная активность / FFMQ	-0,415	-0,305	-0,406	-0,574	-0,303	-0,499
Безоценочность / FFMQ	-0,353	-0,214	-0,355	-0,340	-0,212	-0,395
Нереагирование / FFMQ	-0,304	-0,315	-0,408	-0,243	-0,273	-0,383
Нейротизм / Big5	0,356	0,382	0,525	0,349	0,293	0,478
Сознательность / Big5	-0,267					-0,260

\* Примечание. Отображены все коэффициенты корреляций, значимые на уровне 0,01.

Таким образом, нами получены ожидаемые связи с другими показателями, указывающие на конструктивную валидность опросника. Кроме того, получены дополнительные результаты: анализ характера связей отдельных аспектов скуки с другими психологическими конструктами позволяет сделать заключение об особенностях такого аспекта скуки, как субъективное замедление времени. Для этого показателя наблюдалось частое отсутствие связей с психологическими конструктами, связанными с другими аспектами скуки. На специфику субъективного замедления времени в ряду других аспектов скуки также указывают результаты конфирматорного анализа. Дальнейшее изучение этого аспекта является важным для установления его действительной роли в многофакторной модели состояния скуки.

5. *Ретестовая надежность пятифакторного опросника состояния скуки.* Предварительное изучение ретестовой надежности для интервала 1 месяц показало умеренные коэффициенты корреляций (от 0,62 до 0,71; для шкалы субъективного замедления времени – 0,45). Такие коэффициенты надежности указывают на достаточную устойчивость показателей во времени, что вызывает некоторые сомнения в измерении текущего состояния скуки, как предполагалось авторами опросника (а не устойчивой характеристики). В дальнейшем необходимо провести исследование на выборке большего объема и более длительными интервалами между тестированиями.

## **Заключение**

1. Русскоязычный вариант многомерного опросника состояния скуки MSBS обладает достаточно хорошими психометрическими свойствами. Все пять шкал и общий показатель характеризуются внутренней согласованностью от хорошей до высокой. Показатели опросника демонстрируют ожидаемые корреляционные связи с другими психологическими конструктами.

2. Конфирматорный факторный анализ показал, что пятифакторная модель состояния скуки является приемлемой. Анализ пунктов опросника методом наименьших квадратов позволил выявить незначительные отклонения в структуре опросника, которые можно откорректировать пересмотром перевода некоторых пунктов.

3. Предварительные данные указывают на более высокую ретестовую надежность опросника, чем предполагается в случае измерения ситуативного показателя. Возможно, опросник измеряет также склонность ко скуке.

### Список литературы

Голубев А. М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности МААС // Вестн. Новосиб. гос. ун-та. Серия: Психология, 2012. Т. 6, вып. 2. С. 44–51.

Голубев А. М., Дорошева Е. А. Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 3. С. 112–122.

Голубев А. М., Дорошева Е. А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // Сиб. психол. журн. 2018. № 69. С. 46–58.

Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

Князев Г. Г., Митрофанова Л. Г., Бочаров В. А. Валидизация русскоязычной версии опросника Л. Голдберга «Маркеры факторов “Большой пятерки”» // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 5. С. 100–110.

Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М.: Смысл, 2006.

Посохова С. Т., Рохина Е. В. Скука как особое психическое состояние человека // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та. 2009. Сер. 12, Вып. 2, ч. 1. С. 5–13.

Посохова С. Т., Рохина Е. В. Предрасположенность к скуке как признак психической уязвимости личности // Вестн. Санкт-Петербургского ун-та. 2015. Вып. 4. С. 46–54.

Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний. М.: Изд-во ИП РАН, 1998. 152 с.

Тардые Э. Скука. Психологическое исследование. М.: Изд-во ЛКИ, 2007. 256 с.

Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности. Обзор основных концепций и методика исследования // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–122.

Ahmed S. M. S. Psychometric properties of the Boredom Proneness Scale // Perceptual and Motor Skills. 1990. Vol. 71. P. 963–966.

Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness // Assessment. 2006. Vol. 13, No 1. P. 27–45.

*Belton T., Priyadharshini E.* Boredom and schooling: A cross-disciplinary exploration // *Cambridge Journal of Education*. 2007. Vol. 37 (4). P. 579–595.

*Gordon A., Wilkinson R., McGown A., Jovanoska S.* The psychometric properties of the boredom proneness scale: an examination of its validity // *Psychological Studies*. 1997. Vol. 42. P. 85–97.

*Eastwood J. D., Cavaliere C., Fahlman S. A., Eastwood A. E.* A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42. P. 1035–1045.

*Elpidorou A.* The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom // *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 2018. Vol. 17 (3). P. 455–484.

*Fahlman S. A., Mercer K. B., Gaskovski P., Eastwood A. E., Eastwood J. D.* Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 28. P. 307–340.

*Fahlman S. A., Mercer-Lynn K. B., Flora D. B., Eastwood J. D.* Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale // *Assessment*. 2011. Vol. 20 (1). P. 68–85.

*Farmer R., Sundberg N. D.* Boredom proneness: The development and correlates of a new scale // *Journal of Personality Assessment*. 1986. Vol. 50. P. 4–17.

*Jarvis S., Seifert T.* Work avoidance as a manifestation of hostility, helplessness, and boredom // *Alberta Journal of Education Research*, 2002. Vol. 48. P. 174–187.

*Kass S. J., Vodanovich S. J., Callender A.* State-traitboredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction // *Journal of Business and Psychology*. 2001. Vol. 16. P. 317–327.

*Lee C. M., Neighbors C., Woods B. A.* Marijuana motives: Young adults' reasons for using marijuana // *Addictive Behaviors*, 2007. Vol. 32. P. 1384–1394.

*Mercer K. B., Eastwood J. D.* Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by «boredom» // *International Gambling Studies*. 2010. Vol. 10. P. 91–104.

*Mikulas W. L., Vodanovich S.* The essence of boredom // *Psychological Record*. 1993. Vol. 43 (1). P. 3–12.

*Rupp D. E., Vodanovich S. J.* The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1997. Vol. 12. P. 925–936.

*Sommers J., Vodanovich S. J.* Boredom proneness: its relationship to psychological- and physical-health symptoms // *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56. P. 149–155 .

*Stickney M. I., Miltenberger R. G.* Evaluating direct and indirect measures for the functional assessment of binge eating // *International Journal of Eating Disorders*. 1999. Vol. 26. P. 195–204.

*Westgate E., Wilson T.* Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model of Boredom and Cognitive Engagement // *Psychological Review*, 2018. In print. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/326157367\\_Boring\\_Thoughts\\_and\\_Bored\\_Minds\\_The\\_MAC\\_Model\\_of\\_Boredom\\_and\\_Cognitive\\_Engagement](https://www.researchgate.net/publication/326157367_Boring_Thoughts_and_Bored_Minds_The_MAC_Model_of_Boredom_and_Cognitive_Engagement)

*Материал поступил в редколлегию 02.09.2018*

**A. M. Golubev, E. A. Dorosheva, I. A. Odnoval**

*Novosibirsk State University  
1 Pirogov Str., Novosibirsk, 630090, Russian Federation*

*drew719@mail.ru, Elena.dorosheva@mail.ru, irina.odnoval@gmail.com*

## **ADAPTATION OF THE RUSSIAN-LANGUAGE VERSION OF MULTIDIMENSIONAL STATE BOREDOM SCALE: PRELIMINARY RESULTS**

The study is devoted to preliminary adaptation of Russian-language version of Multidimensional State Boredom Scale. The sample consists of 365 persons, with 114 males (M=28,4) and 251 females (M=24,6) among them. It is shown that suggested version of the methods has good psychometric properties. All five scales and total scale have internal consistency from good to high. Validity of the questionnaire was evaluated by means of correlations with scales that theoretically are connected with the boredom construct. Revealed were expected negative correlations with psychological well-being, involvement, mindfulness, as well as positive correlation with neuroticism. Confirmatory factor analysis shows that the five-factor model of the state of boredom is acceptable. According to preliminary results, test-retest reliability of the questionnaire obtained during one month period is rather higher than expected for the situational indicator. Scale's correlations with personal characteristics can also

indicate that the methods measure not only the state of boredom, but also the tendency to be bored.

*Keywords:* state boredom, tendency to be bored, Multidimensional State Boredom Scale, confirmatory factor analysis (CFA)

## References

Golubev, A. M. (2012). Priroda polnoty soznaniia. Adaptatsiia oprosnika vnimatelnosti i osoznannosti MAAS [The nature of mindfulness. Translation and adaptation of MAAS]. *Vestnik NGU. Psihologiya*, 6 (2), 44–51. (in Russ.)

Golubev, A. M., Dorosheva, E. A. (2017). Aprobatsiia «Oksfordskogo oprosnika schast'ia» na rossiyskoy vyborke [Approbation of «Oxford happiness questionnaire» on the Russian Sample]. *Psihologicheskij zhurnal*, 38 (3), 112–122 (in Russ.)

Golubev, A. M., Dorosheva, E. A. (2018). Osobennosti primeniia russkoiazychnoy versii piatifaktornogo oprosnika osoznannosti [Psychometrical characteristics and applied features of a Russian version of Five facets Mindfulness Questionary (FFMQ)]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*, 69, 46–58 (in Russ.)

Ilin, E. P. (2005). *Psihofiziologiya sostoyanij cheloveka* [Psychophysiology of human states]. SPb., Piter (in Russ.)

Kniazev, G. G., Mitrofanova, L. G., Bocharov, V. A. (2010). Validizatsiia russkoiazychnoj versii oprosnika L. Goldberga «Markery faktorov “Bolshoj piaterki”» [Validation of Russian version of L. Goldberg's questionnaire «Markers of Big Five factors»]. *Psihologicheskij zhurnal*, 31 (5), 100–110 (in Russ.)

Leontev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestojkosti. Metodicheskoe rukovodstvo po novej metodike psihologicheskoy diagnostiki lichnosti s shirokoy oblast'iu primeniia* [Hardiness Survey. Methodical guidance on a new method of psychological diagnosis of personality with wide range of applications]. Moscow, Smysl. (in Russ.)

Posohova, S. T., Rohina, E. V. (2009). Skuka kak osoboe psihicheskoe sostoianie cheloveka [Boredom as a specific psychological state of a person]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*, 12 (2), I, 5–13. (in Russ.)

Posohova, S. T., Rohina, E. V. (2015). Predraspolozhennost' k skuke kak priznak psihicheskoy uiazvimosti lichnosti [Predisposition to boredom as a indicator of a person's psychical vulnerability]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta*, 4, 46–54 (in Russ.)

Prohorov, A. O. (1998) *Psihologiya neravnovesnyh sostoyanij* [Psychology of nonequilibrium states]. Moscow, Izdatelstvo IP RAN, 1998 (in Russ.)

Tarde, E. (2007). *Skuka. Psihologicheskoe issledovanie* [Boredom. Psychological research]. Moscow, Izdatelstvo LKI (in Russ.)

Shevelenkova, T. D., Fesenko P. P. (2005). Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti. Obzor osnovnyih kontseptsiy i metodika issledovaniya [Psychological well-being of the person. Overview of the basic concepts and methods of the study]. *Psihologicheskaya diagnostika*, 3, 95–122 (in Russ.)

Ahmed, S. M. S. (1990). Psychometric properties of the Boredom Proneness Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 963–966.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27–45.

Belton, T., Priyadarshini, E. (2007). Boredom and schooling: A cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37 (4), 579–595.

Gordon, A., Wilkinson, R., McGown, A., Jovanoska, S. (1997). The psychometric properties of the boredom proneness scale: an examination of its validity. *Psychological Studies*, 42, 85–97.

Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42, 1035–1045.

Elpidorou, A. (2018). The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(3), 455–484.

Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., Eastwood J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 307–340.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., Eastwood, J. D. (2011). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20 (1), 68–85.

Farmer, R., Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50, 4–17.

Jarvis, S., Seifert, T. (2002). Work avoidance as a manifestation of hostility, helplessness, and boredom. *Alberta Journal of Education Research*, 48, 174–187.

Kass, S. J., Vodanovich, S. J., Callender, A. (2001). State-trait boredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction. *Journal of Business and Psychology*, 16, 317–327.

Lee, C. M., Neighbors, C., Woods, B. A. (2007). Marijuana motives: Young adults' reasons for using marijuana. *Addictive Behaviors*, 32, 1384–1394.

Mercer, K. B., Eastwood, J. D. (2010). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by “boredom.” *International Gambling Studies*, 10, 91–104.

Mikulas, W. L., Vodanovich, S. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43 (1), 3–12.

Rupp, D. E., Vodanovich, S. J. (1997). The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 925–936.

Sommers, J., Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 149–155 .

Stickney, M. I., Miltenberger, R. G. (1999). Evaluating direct and indirect measures for the functional assessment of binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 195–204.

Westgate, E., Wilson, T. Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model of Boredom and Cognitive Engagement. *Psychological Review*, 2018. In print. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/326157367\\_Boring\\_Thoughts\\_and\\_Bored\\_Minds\\_The\\_MAC\\_Model\\_of\\_Boredom\\_and\\_Cognitive\\_Engagement](https://www.researchgate.net/publication/326157367_Boring_Thoughts_and_Bored_Minds_The_MAC_Model_of_Boredom_and_Cognitive_Engagement)

### Приложение

#### Бланк и ключ Многофакторной шкалы состояния скуки

Инструкция: «Пожалуйста, оцените свое согласие с каждым пунктом, указывая, как Вы чувствуете себя прямо сейчас, даже если это отличается от Вашего обычного состояния. Используйте следующую шкалу: 1 – совершенно не согласен, 2 – не согласен, 3 – скорее не согласен, 4 – нейтрально, 5 – скорее согласен, 6 – согласен, 7 – совершенно согласен».

		1	2	3	4	5	6	7
1	Время идет медленнее, чем обычно							
2	Я оказался заложником ситуации, не имеющей ко мне никакого отношения							
3	Я легко отвлекаюсь							
4	Мне одиноко							
5	Кажется, сейчас все раздражает меня							

6	Я бы хотел, чтобы время шло быстрее								
7.	Мне все кажется повторяющимся и рутинным								
8	Я чувствую себя подавленным								
9	Мне кажется, я вынужден заниматься чем-то, не имеющим для меня никакой ценности								
10	Мне скучно								
11	Время тянется очень медленно								
12	Мое настроение более изменчиво, чем обычно								
13	Я не могу принять решение или не уверен, что делать дальше								
14	Я чувствую себя возбужденным								
15	Я чувствую себя опустошенным								
16	Мне трудно сосредоточиться								
17	Я хочу сделать что-нибудь интересное, но меня ничего не привлекает								
18	Время движется очень медленно								
19	Мне хотелось бы заниматься чем-то более увлекательным								
20	Концентрация внимания у меня слабее, чем обычно								
21	В настоящий момент я чувствую нетерпение								
22	Я зря теряю время, которое мог бы потратить на что-то другое								
23	Мои мысли где-то витают								

24	Я хочу, чтобы что-то произошло, но не знаю, что именно							
25	Я чувствую себя отрезанным от остального мира							
26	В настоящий момент мне кажется, что время течет медленно							
27	Меня раздражают окружающие							
28	Я чувствую себя так, будто сижу и жду, когда что-нибудь случится							
29	Мне кажется, что мне не с кем поговорить							

Подсчет баллов по каждой из шкал опросника проводится суммированием баллов (все вопросы являются прямыми).

Невовлеченность: 2, 7, 9, 10, 13, 17, 19, 22, 24, 28.

Раздражительность: 5, 12, 14, 21, 27.

Подавленность: 3, 16, 20, 23.

Невнимание: 4, 8, 15, 25, 29.

Субъективное замедление времени: 1, 6, 11, 18, 26.

Суммарная оценка состояния скуки представляет собой сумму баллов по всем пунктам опросника.