

Диагностика предрасположенности к скуке: адаптация русскоязычной версии BPS-SR

А.А. Золотарева

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Поступила 6 февраля 2020/ Принята к публикации: 15 февраля 2020

Measurement of boredom proneness: Russian adaptation of the BPS-SR

Alyona A. Zolotareva

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Received February 6, 2019 / Accepted for publication: February 15, 2020

Актуальность. Методика BPS-SR (Boredom Proneness Scale-Short Form) является краткой и наиболее удачной версией знаменитой шкалы предрасположенности к скуке Р. Фармера и Н. Сандберга (Struk et al., 2017).

Цель. Целью настоящего исследования стала адаптация русскоязычной версии BPS-SR.

Описание хода исследования. Психометрические показатели русскоязычной версии BPS-SR были проанализированы на выборке мужчин (N=151), отбывающих наказание в местах лишения свободы.

Результаты исследования. Факторная структура BPS-SR, оцененная с помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа, указала на гомогенность шкалы и тем самым подтвердила гипотезу авторов оригинальной версии BPS-SR о преимуществе исключительно прямых тестовых пунктов в составе шкалы. Показатели надежности (α -Кронбаха=0,86) и валидности BPS-SR также подтвердили психометрическую адекватность русскоязычной версии шкалы. Предрасположенность к скуке оказалась позитивно связанной с апатией, переживанием безнадежности, переживанием одиночества и мужским депрессивным синдромом, что позволяет рассматривать ее в качестве потенциального фактора психологической дезадаптации во взрослом возрасте. Анализ социально-демографических характеристик, проведенный с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA, показал, что возраст, семейное положение, наличие детей, вид правонарушения и срок отбывания наказания не оказывают значимого влияния на предрасположенность к скуке, тогда как показатели BPS-SR напрямую зависят от уровня образования респондентов. Респонденты, имеющие высшее и среднее специальное образование, оказались менее предрасположенными к скуке, чем респонденты с неполным средним или средним общим образованием.

Выводы. В заключении делается вывод о том, что адаптированная версия BPS-SR может считаться психометрически обоснованным средством диагностики предрасположенности к скуке у русскоязычных респондентов.

Ключевые слова: предрасположенность к скуке, апатия, безнадежность, одиночество, депрессия.

Background. The BPS-SR (Boredom Proneness Scale-Short Form) is a brief and most efficacious version of the famous Boredom Proneness Scale developed by R. Farmer and N. Sundberg (Struk, 2017).

Objective. This study is aimed to adapt the Russian BPS-SR version.

Design. Psychometric indicators of the Russian BPS-SR version have been assessed on the sample of males (N=151) serving sentences in prison.

Findings. The factor structure of the BPS-SR, estimated using exploratory and confirmatory factor analyses, has demonstrated the scale homogeneity and thus confirmed the original BPS-SR authors' hypothesis suggesting the advantage of the scale comprising only direct test items. The BPS-SR reliability (α -Cronbach=0.86) and validity indicators also have confirmed the psychometric adequacy of the Russian scale adaptation. The boredom proneness has proven to be positively associated with apathy, hopelessness, loneliness and male depressive syndrome, which allows considering it a possible factor in psychological maladjustment as an adult. The social and demographic characteristics evaluation performed using the one-way analysis of variance ANOVA has showed that age, marital status, having or not having children, offense type and sentence term do not significantly contribute to the boredom proneness, while the BPS-SR indicators depend directly on the respondents' education. The respondents having obtained the higher and specialized secondary education have proven to be less prone to boredom than respondents having the basic secondary or full secondary education.

Conclusion. The conclusion infers that the adapted BPS-SR can actually be considered a psychometrically reasonable means to diagnose boredom proneness in Russian-speaking respondents.

Keywords: boredom proneness, apathy, hopelessness, loneliness, depression.

Введение

В последние десятилетия отмечается интенсивный научный интерес к проблеме скуки. Например, поиск в базе данных PsycINFO с использованием термина «скука» в качестве ключевого слова в начале октября 2019 года дал в общей сложности 3385 цитат. В 2013 году К. Пиотровский опубликовал библиографический анализ журнальных статей по вопросам исследования скуки (Piotrowski, 2013). Он исследовал частоту употребления термина «скука» в названиях журнальных статей и пришел к выводу, что на протяжении двух

На протяжении двух последних десятилетий проблема диагностики скуки занимает второе место среди наиболее часто исследуемых тематических вопросов, уступая лишь проблеме индивидуальных различий в переживании скуки

последних десятилетий проблема диагностики скуки занимает второе место среди наиболее часто исследуемых тематических вопросов, уступая лишь проблеме индивидуальных различий в переживании скуки.

Известный исследователь скуки С. Воданович дважды проводил подробный анализ инструментов для диагностики скуки: в 2003 году он описал 7 шкал, а в 2015 году их оказалось уже 16 (Vodanovich, 2003; Vodanovich, Watt, 2015). Полный перечень шкал скуки выглядит следующим образом:

1. Шкала предрасположенности к скуке (Boredom Proneness Scale, BPS) Р. Фармера и Н. Сандберга диагностирует «собственную связанность с окружающей средой, а также способность к использованию адаптивных ресурсов и реализации компетенций» (Farmer, Sundberg, 1986, P. 10).
2. Шкала восприимчивости к скуке (Zuckerman Boredom Susceptibility

Scale, ZBSS) М. Цукермана измеряет скуку, возникающую в результате повторения и отсутствия разнообразия в жизни (Zuckerman, 1979).

3. Шкала преодоления скуки (Boredom Coping Scale, BCS) Дж. Хамильтона, Р. Хайера и М. Бухсбаума оценивает преодоление скуки как «склонности человека к реструктуризации своего восприятия и участия в потенциально скучной деятельности с тем, чтобы уменьшить скуку и/или увеличить возможности для получения подлинного наслаждения» (Hamilton, Haier, Buchsbaum, 1984, P. 183).
4. Шкала досуговой скуки (Leisure Boredom Scale, LBS) С. Исо-Ахолы и Е. Вейссингера диагностирует восприятие свободного или нерабочего времени (Iso-Ahola, Weissinger, 1990).
5. Шкала скуки в свободное время (Free Time Boredom Scale, FTBS) М. Рахеба и С. Меридифа измеряет отсутствие интеллектуального, смыслового и физического участия в досуговой деятельности (Ragheb, Merydith, 2001).
6. Шкала сексуальной скуки (Sexual Boredom Scale, SBS) Дж. Уатта и Дж. Эвинга оценивает монотонность и неадекватную стимуляцию в сексуальных отношениях (Watt, Ewing, 1996).
7. Шкала скуки в отношениях (Relational Boredom Scale, RBS) К. Харасумчика и Б. Фехра диагностирует скуку в романтических отношениях доброго и брачного периодов (Harasymchuk, Fehr, 2012).
8. Многомерная шкала состояния скуки (Multidimensional State Boredom Scale,

MSBS) С. Фахлмана измеряет такие показатели, как отчуждение, возбудимость, невнимательность и восприятие времени при переживании состояния скуки (Fahlman et al., 2013).

9. Шкала состояния скуки (State Boredom Measure, SBM) М. Тодмена оценивает частоту и интенсивность переживания скуки на протяжении прошедших двух недель (Todman, 2013).
10. Шкала переживания скуки (Boredom Experience Scale, BES) У. ван Тильбурга и Э. Игоу используется при экспериментальных манипуляциях с ситуациями вынужденной скуки (van Tilburg, Igou, 2012).
11. Шкала профессиональной скуки (Lee's Job Boredom Scale, LJBS) Т. Ли диагностирует восприятие профессиональной деятельности как скучной и монотонной (Lee, 1986).
12. Голландская шкала скуки (Dutch Boredom Scale, DUBS) Дж. Рейджсегера измеряет индивидуальные реакции сотрудников организации на недостаточно стимулирующую рабочую среду (Reijseger et al., 2013).
13. Шкала преодоления академической скуки (Boredom Coping Scale-Academic, BCS-A) У. Нетта, Т. Потца и Л. Даниэлса оценивает позитивные и негативные копинг-стратегии в академической среде (Nett et al., 2010).
14. Шкала скуки из опросника эмоций достижения (Achievement Emotions Questionnaire-Boredom Scale, AEQ-BS) Р. Пекруна диагностирует переживание скуки в ситуациях обучения и взаимодействия в классе (Pekrun et al., 2002).
15. Шкала академической скуки (Academic Boredom Scale, ABS-10) Т. Аси используется для измерения скуки в недостаточно и/или чрезмерно сложных академических ситуациях (Acee et al., 2010).
16. Шкала предикторов скуки (Precursors Boredom Scale, PBS) Э. Дашмана оценивает такие факторы развития скуки в школьной среде, как монотонность учебных заданий, отсутствие смысла в обучении, неприязнь к учителям и т.д. (Dashmann et al., 2011).

Среди этих шкал наиболее распространенной является разработанная в 1986 году шкала предрасположенности к скуке (Boredom Proneness Scale, BPS) Р. Фарме-



Алена Анатольевна Золотарева –

кандидат психологических наук, научный сотрудник международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»

E-mail: azolotareva@hse.ru

<https://www.hse.ru/org/persons/48436145>

ра и Н. Сандберга (Farmer, Sundberg, 1986). Первоначальный вариант BPS содержал 28 тестовых пунктов в истинно-ложном формате (в англоязычной литературе он носит название true-false и подразумевает дихотомический вариант ответов в стиле выбора между «да» и «нет»). Позже многие исследователи отметили, что при переходе с дихотомической шкалы ответов на семибальную шкалу Лайкерта (от «полностью не согласен» до «полностью согласен») резко возрастают показатели надежности BPS, и отдали предпочтение последней версии инструкции (Mercer, Eastwood, 2010).

Определенные модификации претерпела и структура BPS, которая в разных исследованиях показала от двух до пяти факторов. Так, при двухфакторной структуре шкалы факторы в одном исследовании были названы «апатией» и «невнимательностью» (Ahmed, 1990), в другом – «внутренней стимуляцией» и «внешней стимуляцией» (Gana, Akremi, 1998). При пятифакторной структуре BPS были обнаружены такие факторы, как «внутренняя стимуляция», «внешняя стимуляция», «аффективные реакции», «восприятие времени» и «ограничения» (Vodanovich, Kass, 1990a).

В 2005 году С. Воданович и его коллеги разработали краткую версию BPS (Boredom Proneness Scale-Short Form, BPS-SF), которая состояла из 12 тестовых пунктов и измеряла скуку, вызванную отсутствием внешней стимуляции (первый фактор BPS-SF, отражающий монотонность выполняемой деятельности) и внутренней стимуляции (второй фактор, характеризующий неспособность к нахождению интересных дел и занятий) (Vodanovich et al., 2005). Более поздние исследования указали на обоснованную надежность BPS-SF (Gannon et al., 2013).

Наконец, в 2017 году была разработана еще одна краткая версия BPS (Boredom Proneness Scale-Short Form, BPS-SR), опубликованная в работе Э. Страка и его коллег (Struk et al., 2017). Проанализировав BPS и BPS-SF, исследователи пришли к выводу, что все психометрические неудачи этих шкал связаны с наличием в них обратных тестовых пунктов. Далее, основываясь на материалах изучения нескольких тысяч респондентов, исследователи сократили BPS

Целью настоящего исследования стала адаптация русскоязычной версии BPS-SR. Автором статьи было получено официальное разрешение на перевод и адаптацию русскоязычной версии шкалы у Дж. Данкерта – одного из авторов BPS-SR, профессора департамента психологии Университета Уотерлу (Канада)

до 8 удачных тестовых пунктов, часть которых переформулировали из обратных в прямые, и получили краткую одномерную шкалу скуки, причем, BPS-SR оказалась более надежной и валидной, по сравнению с BPS и BPS-SF.

На сегодняшний день диагностика скуки имеет важное прикладное значение и активно используется в психотерапии и клиническом, организационном и социальном консультировании во всем мире, в связи с чем BPS переведена и адаптирована на французский (Gana, Akremi, 1998), китайский (Liu et al., 2014), итальянский (Crapano et al., 2013), немецкий (Vodanovich et al., 2011), русский (Посохова, Рохина, 2015) и ряд других языков. В последние годы исследователи стали все чаще подвергать кросс-культурной адаптации BPS-SF (Dursun, Tezer, 2012) и BPS-SR (Koç, Ekş, Demirci, 2018). Целью настоящего исследования стала адаптация русскоязычной версии BPS-SR. Автором статьи было получено официальное разрешение на перевод и адаптацию русскоязычной версии шкалы у Дж. Данкерта – одного из авторов BPS-SR, профессора департамента психологии Университета Уотерлу (Канада).

Проведение исследования

Участники исследования. В исследовании приняли участие 151 мужчина в возрасте от 20 до 60 лет (среднее 34,75, медиана 34,5 года; стандартное отклонение 7,93), отбывающие наказание в одной из

Одним из основных требований к кросс-культурной адаптации психодиагностических шкал считается процедура двойного перевода (Krach et al., 2017). В соответствии с этим требованием, перевод BPS-SR был реализован в три этапа

колоний строгого режима г. Омска. Исследование проходило на анонимной и добровольной основе при содействии штатного психолога. По договоренности с администрацией учреждения номер колонии не указывается в настоящей статье. Помимо возраста респондентов просили указать ряд прочих социально-демо-

графических характеристик (семейное положение, наличие детей, уровень образования, вид правонарушения и срок отбывания наказания).

Инструменты. В дополнение к BPS-SR все участники исследования заполнили следующие шкалы:

1. Шкала апатии А.А. Золотаревой предназначена для диагностики психического состояния, характеризующегося безразличием и равнодушием к себе, другим и миру (Золотарева, 2017).
2. Шкала надежды и безнадежности А.А. Горбаткова является русскоязычной адаптацией польской версии шкалы безнадежности А. Бека (Beck Hopelessness Scale, BHS) и оценивает негативное отношение к себе и своему будущему (оригинальная версия – Beck, Steer, 1993; русскоязычная адаптация – Горбатков, 2002).
3. Шкала общего переживания одиночества из дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО-3) Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева диагностирует степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми (Осин, Леонтьев, 2013).
4. Готландская шкала мужской депрессии Ф. Зерпая (Gotland Scale for Assessing Male Depression, GSMD) в переводе и апробации Д.А. Автономова предназначена для диагностики мужского депрессивного синдрома, включающего атипичные симптомы депрессии такие, как снижение толерантности к фру-

страции, враждебность, раздражение, импульсивность, злоупотребление алкоголем и лекарствами, наличие семейной истории депрессии, алкоголизма и суицидальных склонностей (оригинальная версия – Zierau et al., 2002; русскоязычный перевод и апробация – Автомонов, 2014).

Табл. 1. Факторная структура русскоязычной версии BPS-SR (по результатам ЭФА)

Пункты	Факторная нагрузка
1. Я часто бываю растерянным и не знаю, что делать.	0,72
2. Мне сложно себя чем-нибудь развлечь.	0,46
3. Многое из того, что мне приходится делать, однообразно и уныло.	0,43
4. Мне нужен более серьезный стимул для каких-либо действий, чем большинству людей.	0,46
5. Мне не нравится большинство вещей, которыми я занимаюсь.	0,48
6. В большинстве ситуаций мне трудно обнаружить что-нибудь интересное для себя.	0,55
7. Большую часть времени я просто сижу без дела.	0,47
8. Если я не занят чем-нибудь захватывающим, даже опасным, то чувствую себя неживым.	0,55

Table 1. Factor structure of the Russian BPS-SR version (based on EFA results)

Questionnaire Statements	Factor load
1. I am often confused and do not know what to do.	0.72
2. It's hard for me to entertain myself with anything.	0.46
3. Many jobs I have to do are monotonous and dull.	0.43
4. I need a more serious incentive for any action than most people.	0.46
5. I do not like most of the things that I do.	0.48
6. In most situations, it's hard for me to find anything interesting for myself.	0.55
7. Most of the time I spend time sitting and doing nothing	0.47
8. If I'm not busy with something exciting, even dangerous, I feel not alive.	0.55

Результаты

Перевод. Одним из основных требований к кросс-культурной адаптации психодиагностических шкал считается процедура двойного перевода (Krach et al., 2017). В соответствии с этим требованием, перевод BPS-SR был реализован в три этапа. На первом этапе автором статьи был осуществлен прямой перевод шкалы с учетом лингвистических и культурных особенностей

измеряемого конструкта. На втором этапе независимым билингвальным экспертом, имеющим психологическое образование, был осуществлен обратный перевод шкалы. Наконец, на третьем этапе обратный перевод был согласован с Дж. Данкертом, который подтвердил эквивалентность оригинальной версии BPS-SR и обратного перевода. Большинство пунктов шкалы оказались эквивалентными в буквальном смысле (например, пункт № 7 «Much of the time, I

just sit around doing nothing» – в оригинальной версии шкалы и «Most of the day, I am just sitting around doing nothing» – в версии обратного перевода).

Факторная структура. Предварительная оценка факторной структуры BPS-SR была осуществлена с помощью эксплораторного факторного анализа (ЭФА) методом ортогональным varimax-вращением и нормализацией по Кайзеру. По результатам ЭФА было обнаружено однофакторное решение, объединяющее 55,35% дисперсии (значение критерия выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина составило 0,588 при значимом показателе сферичности Бартлетта, равном 154,541 (df=28), $p < 0,001$). Так, все тестовые пункты вошли в единый фактор с факторными нагрузками от 0,43 до 0,72 (подробные сведения о факторных нагрузках представлены в табл. 1).

Для подтверждения факторной структуры BPS-SR был реализован подтверждающий факторный анализ (КФА). Проверяемая модель показала приемлемое соответствие данным (Satorra-Bentler $\chi^2(22)=30,646$, $p=0,104$; CFI=0,954; RMSEA=0,041 (90% CI от 0,000 до 0,081), SRMR=0,048) в соответствии с общепризнанными стандартами (RMSEA $\leq 0,06$; CFI $\geq 0,95$; SRMR $\leq 0,08$) (Hu, Bentler, 1999). На рис. 1 представлена факторная структура русскоязычной версии BPS-SR по результатам КФА.

Надежность и валидность. Надежность русскоязычной версии BPS-SR была

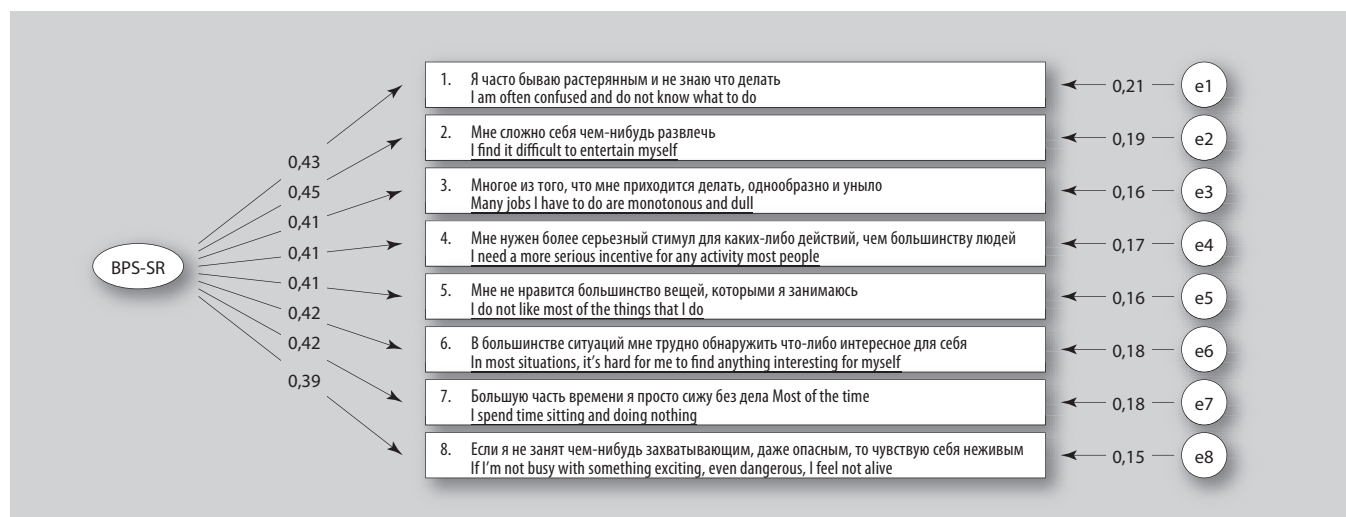


Рис. 1. Факторная структура русскоязычной версии BPS-SR (по результатам КФА)

Fig 1. Factor structure of the Russian BPS-SR version (based on CFA results)

рассчитана с помощью коэффициента α -Кронбаха, значение которого ($\alpha=0,86$) в полной мере удовлетворяет психометрическим стандартам (Loewenthal, 2001). Валидность шкалы была оценена с помощью коэффициента корреляции г-Спирмена, который указал на значимые позитивные связи между предрасположенностью к скуке, апатией, переживанием безнадежности, переживанием одиночества и мужским депрессивным синдромом и, тем самым, подтвердил конвергентную валидность русскоязычной версии BPS-SR (коэффициенты корреляции представлены в табл. 2).

Анализ социально-демографических характеристик.

С помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA был проведен анализ влияния социально-демографических характеристик респондентов на показатели предрасположенности к скуке по BPS-SR, который позволил обнаружить одну статистически значимую тенденцию. Так, было выявлено, что уровень образования респондентов оказывает значимое влияние на предрасположенность к скуке ($F(2)=3,419, p<0,05$) – респонденты, имеющие высшее ($M=31,75, SD=6,27$) и среднее специальное ($M=30,61, SD=6,15$) образование, менее предрасположены к скуке, чем респонденты с неполным средним или средним общим образованием ($M=27,29, SD=8,43$). Такие социально-демографические характеристики, как возраст ($F(2)=1,772, p>0,05$), семейное положение ($F(2)=0,040, p>0,05$), наличие детей ($F(2)=0,244, p>0,05$), вид правонарушения ($F(2)=2,512, p>0,05$) и срок отбывания наказания ($F(2)=0,576, p>0,05$) не оказывают значимого влияния на предрасположенность к скуке. На рис. 2 представлены графики влияния социально-демографических характеристик респондентов на показатели предрасположенности к скуке по BPS-SR.

Обсуждение результатов

Основным результатом настоящего исследования стала адаптация русскоязычной версии BPS-SR, которая позволяет

Табл. 2. Показатели конвергентной валидности русскоязычной версии BPS-SR

Переменные	Предрасположенность к скуке
1. Апатия	0,32 ($p<0,001$)
2. Переживание безнадежности	0,41 ($p<0,001$)
3. Переживание одиночества	0,43 ($p<0,001$)
4. Мужской депрессивный синдром	0,42 ($p<0,001$)

Table 2. Indicators of convergent validity of the Russian BPS-SR version

Variables	Boredom Proneness
1. Apathy	0.32 ($p<0.001$)
2. Experiencing hopelessness	0.41 ($p<0.001$)
3. The experience of loneliness	0.43 ($p<0.001$)
4. Male Depressive Syndrome	0.42 ($p<0.001$)

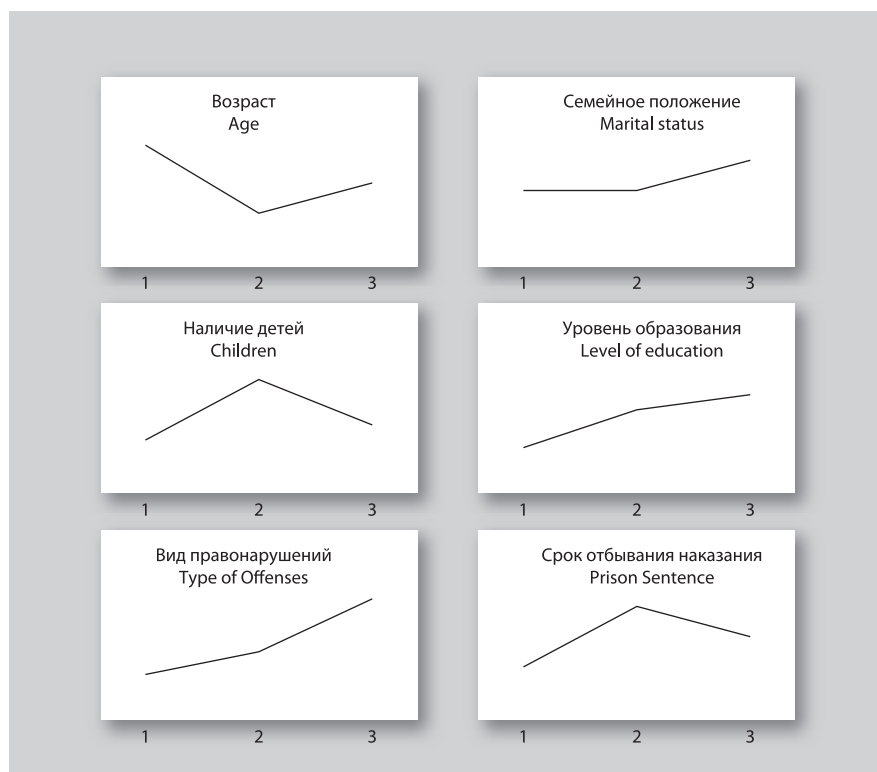


Рис. 2. Влияние социально-демографических характеристик на показатели предрасположенности к скуке по русскоязычной версии BPS-SR

Примечание. Возраст: 1 – «респонденты младше 30 лет», 2 – «респонденты в возрасте от 30 до 40 лет», 3 – «респонденты старше 40 лет». Семейное положение: 1 – «холост», 2 – «женат», 3 – «разведен». Наличие детей: 1 – «нет детей», 2 – «есть 1 ребенок», 3 – «есть 2 или более детей». Уровень образования: 1 – «неполное среднее или среднее общее образование», 2 – «среднее специальное образование», 3 – «высшее образование». Вид правонарушения: 1 – «экономические преступления», 2 – «преступления против здоровья населения и общественной нравственности», 3 – «преступления против личности». Срок отбывания наказания: 1 – «менее 1 года», 2 – «от 1 до 10 лет», 3 – «свыше 10 лет».

Fig 2. Influence of socio-demographic characteristics on boredom proneness according to the Russian BPS-SR version

NB: Age: 1 = "respondents under 30 years old." 2 = "respondents aged 30 to 40 years." 3 = "respondents over 40 years old." Marital status: 1 = "single." 2 = "married." 3 = "divorced." Children: 1 = "no children." 2 = "there is 1 child." 3 = "there are 2 or more children." Level of education: 1 = "incomplete secondary education or general secondary education." 2 = "secondary specialized education." 3 = "higher education." Type of offense: 1 = "economic crimes." 2 = "crimes against public health and public morality." 3 = "crimes against the person." Prison sentence: 1 = "less than 1 year." 2 = "from 1 to 10 years." 3 = "over 10 years."

Анализ психометрических свойств адаптированной версии BPS-SR указывает на тот факт, что показатели надежности и валидности русскоязычной шкалы соответствуют аналогичным показателям оригинальной версии BPS-SR (Struk et al., 2017). Кроме того, факторная структура русскоязычной версии шкалы подтверждает гипотезу авторов BPS-SR о преимуществе исключительно прямых тестовых пунктов в составе шкалы

говорить о кросс-культурной устойчивости шкалы и ее способности диагностировать предрасположенность к скуке у русскоязычных респондентов. Анализ психометрических свойств адаптированной версии BPS-SR указывает на тот факт, что показатели надежности и валидности русскоязычной шкалы соответствуют аналогичным показателям оригинальной версии BPS-SR (Struk et al., 2017). Кроме того, факторная структура русскоязычной версии шкалы подтверждает гипотезу авторов BPS-SR о преимуществе исключительно прямых тестовых пунктов в составе шкалы.

Настоящее исследование имеет, по крайней мере, два серьезных ограничения, которые должны стать перспективами дальнейшего психометрического анализа BPS-SR.

Первое ограничение касается выборки исследования. В данной работе представлены результаты адаптации шкалы исключительно на лицах мужского пола, тогда как в ряде зарубежных исследований показано, что мужчины всегда более предрасположены к скуке, чем женщины (McIntosh, 2006; Studak, Workman, 2004; Vodanovich, Kass, 1990b). Соответственно, убедительные доказательства гендерных различий в показателях предрасположенности к скуке по BPS-SR требуют расширения выборки для адаптации русскоязычной версии шкалы за счет включения в ее состав лиц женского пола.

Второе ограничение касается процедуры оценки валидности BPS-SR. В зарубежной литературе существуют сведения о том, что предрасположенность к скуке позитивно связана с апатией (Goldberg et al., 2011), переживанием безнадежности (Farmer, Sundberg, 1986), переживанием одиночества (Conroy et al., 2010) и депрессией (Sommers, Vodanovich, 2000), что в полной мере подтверждает валидность русскоязычной версии шкалы. Однако валидность оригинальной версии BPS-SR была оценена с помощью более объемного дизайна исследования,

что предполагает дальнейшее изучение связей между предрасположенностью к скуке, агрессией, тревожностью, стрессом, соматизацией и межличностной чувствительностью у русскоязычных респондентов (Sommers, Vodanovich, 2000; Struk et al., 2017).

В настоящем исследовании также была выявлена закономерность, в соответствии с которой уровень образования оказывает значимое влияние на предрасположенность к скуке. В доступной литературе отсутствуют сведения о данной закономерности, в связи с этим она может считаться впервые выявленной и заслуживающей особого внимания исследователей. По аналогии с тем, что важным фактором борьбы с академической скукой является вовлеченность студентов в образовательный процесс и получение ими удовольствия от учебной деятельности (Al-Shara, 2015), образовательные мероприятия могут быть потенциальным средством преодоления скуки и во взрослом возрасте.

Наконец, результаты настоящего исследования могут быть потенциально интересны специалистам в области пенициарной психологии. В исследовании Э. Рошелау показано, что предрасположенность к скуке у заключенных на 42% увеличивает количество совершаемых ими проступков в течение года и на 156% увеличивает частоту совершаемых ими насильственных действий (Rocheleau, 2013). Эта статистика в полной мере оправдывает необходимость дальнейшего исследования предрасположенности к скуке как компонента знаменитых «боле́й тюремного заключения» (Sykes, 1958).

В целом, несмотря на описанные ограничения и перспективы будущих исследований, адаптированная версия BPS-SR может считаться психометрически обоснованным средством диагностики предрасположенности к скуке у русскоязычных респондентов, а сама предрасположенность к скуке может рассматриваться в качестве потенциального

фактора психологической дезадаптации во взрослом возрасте.

Выводы

1. Предрасположенность к скуке может быть определена как склонность человека к участию в потенциально скучных видах деятельности.
2. Факторная структура русскоязычной версии BPS-SR подтверждает гипотезу авторов оригинальной версии шкалы о преимуществе исключительно прямых тестовых пунктов в составе шкалы.
3. Надежность и валидность адаптированной версии BPS-SR указывают на ее психометрическую адекватность при диагностике предрасположенности к скуке у русскоязычных респондентов.
4. Предрасположенность к скуке позитивно связана с апатией, переживанием безнадежности, переживанием одиночества и мужским депрессивным синдромом.
5. Социально-демографические характеристики не оказывают значимого влияния на предрасположенность к скуке. Исключением стал уровень образования респондентов: респонденты, имеющие высшее и среднее специальное образование, менее предрасположены к скуке, чем респонденты с неполным средним или средним общим образованием.

Информация о грантах и благодарностях

Статья подготовлена в рамках проведения исследования по Программе фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) и с использованием средств субсидии в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5-100».

Acknowledgments

The article was prepared within the framework of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE) and supported within the framework of a subsidy by the Russian Academic Excellence Project '5-100.

Литература:

- Автономов Д.А. Мужской депрессивный синдром // Независимость личности. – 2014. – № 2. – С. 8–11.
- Горбатков А.А. Шкала надежды и безнадежности для подростков: некоторые аспекты валидности // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 3. – С. 89–103.
- Золотарева А.А. Разработка и апробация новой психологической шкалы апатии // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматической дисциплины». г. Махачкала, 24 ноября 2017 г. – Махачкала: Дагестанский государственный медицинский университет, 2017. – С. 86–91.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.
- Посохова С.Т., Рохина Е.В. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности // Вестник СПбГУ. Серия 16. – 2015. – Вып. 4. – С. 46–55.
- Acee, T.W., Kim, H., Kim, H.J., Kim, J., Hsiang-Ning, R.C., Kim, M., Cho, Y., & Wicker, F.W. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17–27. doi: 10.1016/j.cedpsych.2009.08.002
- Ahmed, S.M.S. (1990). Psychometric properties of the Boredom Proneness Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 963–966. doi: 10.2466/pms.1990.71.3.963
- Al-Shara, I. (2015). Learning and teaching between enjoyment and boredom as realized by the students: A survey from the educational field. *European Scientific Journal*, 11(19), 146–168.
- Beck, A.T., & Steer, R.A. (1993). Beck Hopelessness Scale (BHS) manual. Pearson: San Antonio.
- Conroy, R.M., Golden, J., Jeffares, I., O'Neill, D., & McGee, H. Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, Health and Medicine*, 15(4), 463–473. doi: 10.1080/13548506.2010.487103
- Craparo, G., Faraci, P., Fasciano, S., Carrubba, S., & Gori, A. (2013). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale (BPS). *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 10(3–4), 164–170. doi: 10.1207/s15327752jpa5501&2_11
- Daschmann, E.C., Goetz, T., & Stupnisky, R.H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(Pt3), 421–440. doi: 0.1348/000709910x526038
- Dursun, P., & Tezer, E. (2013). Turkish adaptation of the Boredom Proneness Scale-Short Form. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 1550–1554. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.786
- Fahlman, S.A., Mercer-Lynn, K.B., Flora, D.B., & Eastwood, J.D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. doi: 10.1177/1073191111421303
- Farmer, R., & Sundberg, N.D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_2
- Gana, K., & Akremi, M. (1998). L'échelle de Disposition à l'Ennui (EDE): Adaptation française et validation du Boredom Proneness Scale (BP). *L'Année Psychologique*, 98(3), 429–450 (in French). doi: 10.3406/psy.1998.28576
- Gannon, T.A., Ciardha, C.O., Barnoux, M.F., Tyler, N., Mozova, K., & Alleyne, E.K. (2013). Male imprisoned firesetters have different characteristics than other imprisoned offenders and require specialist treatment. *Psychiatry*, 76(4), 349–364. doi: 10.1521/psyc.2013.76.4.349
- Goldber, Y.K., Eastwood, J.D., Laguardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 647–666. doi: 10.1521/jscp.2011.30.6.647
- Hamilton, J.A., Haier, R.J., & Buchsbaum, M.S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential, and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5(2), 183–193. doi: 10.1016/0191-8869(84)90050-3
- Harasymchuk, C., & Fehr, B. (2012). Development of a prototype-based measure of relational boredom. *Personal Relationships*, 19(1), 162–181. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01346.x
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Iso-Ahola, S.E., & Weisinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization reliability, and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17. doi: 10.1080/00222216.1990.11969811
- Коç, E., Ekş, H., & Demirci, İ. (2018). The psychometric properties of the Turkish form of Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SR). 1st International Congress on Seeking New Perspectives in Education, 11–12 May, Istanbul, Turkey.
- Krach, S.K., McCreery, M.P., & Guerard, J. (2017). Cultural-linguistic test adaptations: Guidelines for selection, alteration, use, and review. *School Psychology International*, 38(1), 3–21. doi: 10.1177/0143034316684672
- Lee, T.W. (1986). Toward the development and validation of a measure of job boredom. *Manhattan College Journal of Business*, 15, 22–28.
- Liu, Y., Chen, J.-z., Song, L.-t., Zhao, Y., Yang, X.-l., Zhang, P., & Zhou, H. Reliability and validity of Chinese version of Boredom Proneness Scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 22(1), 74–77 (in Chinese).
- Loewenthal, K.M. (2001). An introduction to psychological tests and scales (2 ed.). Hove, UK: Psychology Press.
- Mercer, K.B., & Eastwood, J.D. Is boredom associated with problem gambling behaviour? (2010). It depends of what you mean by “boredom”. *International Gambling Studies*, 10(1), 91–104. doi: 10.1080/14459791003754414
- McIntosh, E.G. (2006). Sex differences in boredom proneness. *Psychological Reports*, 98(3), 625–626. doi: 10.2466/pr0.98.3.625-626
- Nett, U.E., Goetz, T., & Daniels, L.M. (2010). What to do when feeling bored: Student strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626–638. doi: 10.1016/j.lindif.2010.09.004
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R.P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative

- and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. doi: 10.1207/S15326985EP3702_4
- Piotrowski, C. (2013). Boredom research: An analysis of topical domain and historical trends. *Journal of Instructional Psychology*, 40(2), 50–52.
- Ragheb, M.G., & Merydith, S.P. (2001). Development and validation of a unidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41–59. doi: 10.1080/02614360122569
- Reijseger, G., Schaufeli, W.B., Peeters, M.C.W., Taris, T.W., van Beek, I., & Ouweneel, E. (2013). Watching the paint dry at work: Psychometric examination of the Dutch Boredom Scale. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 26(5), 508–525. doi: 10.1080/10615806.2012.720676
- Rocheleau, A.M.K. (2013). An empirical exploration of the “pains of imprisonment” and the level of prison misconduct and violence. *Criminal Justice Review*, 38(3), 354–374. doi: 10.1177/0734016813494764
- Sommers, J., & Vodanovich, S.J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149–55. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200001)56:1<149::AID-JCLP14>3.0.CO;2-Y
- Struk, A.A., Carriere, J.S., Cheyne, J.A., & Danckert, J. (2017). A Short Boredom Proneness Scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. doi: 10.1177/1073191115609996
- Studak, C.M., & Workman, J.E. (2004). Fashion groups, gender, and boredom proneness. *International Journal of Consumer Studies*, 28(1), 66–74. doi: 10.1111/j.1470-6431.2004.00335.x
- Sykes, G.M. (1958). *The society of captives*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Todman, M. (2013). The dimensions of state boredom: Frequency, duration, unpleasantness, consequences and causal attributions. *Educational Research International*, 1(1), 32–40
- van Tilburg, W.A.P., & Igou, E.R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. doi: 10.1007/s11031-011-9234-9
- Vodanovich, S.J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569–595. doi: 10.1080/00223980309600636
- Vodanovich, S., & Kass, S.J. (1990a). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(1), 115–123. doi: 10.1207/s15327752jpa5501&2_11
- Vodanovich, S., & Kass, S.J. (1990b). Age and gender differences in boredom proneness. *Journal of social behavior and personality*, 5(4), 297–307.
- Vodanovich, S.J., Kass, S.J., Andrasik, F., Gerber, W.-D., Niederberger, U., & Breaux, C. (2011). Culture and gender differences in boredom proneness. *North American Journal of Psychology*, 13(2), 221–230. doi: 10.1207/s15327752jpa8503_05
- Vodanovich, S.J., Wallace, J.C., Kass, S.J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 295–303.
- Vodanovich, S., & Watt, J. (2015). Self-report measures of boredom: An updated review of the literature. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 150(2), 1–33. doi: 10.1080/00223980.2015.1074531
- Watt, J.D., & Ewing, J.E. (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research*, 33(1), 57–66. doi: 10.1080/00224499609551815
- Zierau, F., Bille, A., Rutz, W., & Bech, P. (2002). The Gotland Male Depression Scale: A validity study in patients with alcohol use disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56(4), 265–271. doi: 10.1080/08039480260242750
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

References:

- Acee, T.W., Kim, H., Kim, H.J., Kim, J., Hsiang-Ning, R.C., Kim, M., Cho, Y., & Wicker, F.W. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17–27. doi: 10/1016/j.cedpsych.2009.08.002
- Ahmed, S.M.S. (1990). Psychometric properties of the Boredom Proneness Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 963–966. doi: 10.2466/pms.1990.71.3.963
- Al-Shara, I. (2015). Learning and teaching between enjoyment and boredom as realized by the students: A survey from the educational field. *European Scientific Journal*, 11(19), 146–168.
- Avtonomov D.A. (2014). Male depressive syndrome. *[Nezavisimost' lichnosti]*, 2, 8–11.
- Beck, A.T., & Steer, R.A. (1993). *Beck Hopelessness Scale (BHS) manual*. Pearson: San Antonio.
- Conroy, R.M., Golden, J., Jeffares, I., O'Neill, D., & McGee, H. Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, Health and Medicine*, 15(4), 463–473. doi: 10.1080/13548506.2010.487103
- Craparo, G., Faraci, P., Fasciano, S., Carrubba, S., & Gori, A. (2013). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale (BPS). *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 10(3–4), 164–170. doi: 10.1207/s15327752jpa5501&2_11
- Daschmann, E.C., Goetz, T., & Stupnisky, R.H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(Pt3), 421–440. doi:10.1348/000709910x526038
- Dursun, P., & Tezer, E. (2013). Turkish adaptation of the Boredom Proneness Scale-Short Form. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 1550–1554. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.786
- Fahlman, S.A., Mercer-Lynn, K.B., Flora, D.B., & Eastwood, J.D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. doi: 10.1177/1073191111421303
- Farmer, R., & Sundberg, N.D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_2

- Gana, K., & Akremi, M. (1998). L'échelle de Disposition à l'Ennui (EDE): Adaptation française et validation du Boredom Proneness Scale (BP). *L'Année Psychologique*, 98(3), 429–450 (in French). doi: 10.3406/psy.1998.28576
- Gannon, T.A., Ciardha, C.O., Barnoux, M.F., Tyler, N., Mozova, K., & Alleyne, E.K. (2013). Male imprisoned firesetters have different characteristics than other imprisoned offenders and require specialist treatment. *Psychiatry*, 76(4), 349–364. doi: 10.1521/psyc.2013.76.4.349
- Goldber, Y.K., Eastwood, J.D., Laguardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 647–666. doi: 10.1521/jscp.2011.30.6.647
- Gorbatkov A.A. (2002). The scale of hope and hopelessness for adolescents: some aspects of validity. [*Psikhologicheskaya nauka I obrazovanie*], 3, 89–103.
- Hamilton, J.A., Haier, R.J., & Buchsbaum, M.S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential, and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5(2), 183–193. doi: 10.1016/0191-8869(84)90050-3
- Harasymchuk, C., & Fehr, B. (2012). Development of a prototype-based measure of relational boredom. *Personal Relationships*, 19(1), 162–181. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01346.x
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Iso-Ahola, S.E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization reliability, and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17. doi: 10.1080/00222216.1990.11969811
- Koç, E., Ekş, H., & Demirci, İ. (2018). The psychometric properties of the Turkish form of Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SR). *1st International Congress on Seeking New Perspectives in Education*, 11–12 May, Istanbul, Turkey.
- Krach, S.K., McCreery, M.P., & Guerard, J. (2017). Cultural-linguistic test adaptations: Guidelines for selection, alteration, use, and review. *School Psychology International*, 38(1), 3–21. doi: 10.1177/0143034316684672
- Lee, T.W. (1986). Toward the development and validation of a measure of job boredom. *Manhattan College Journal of Business*, 15, 22–28.
- Liu, Y., Chen, J.-z., Song, L.-t., Zhao, Y., Yang, X.-l., Zhang, P., & Zhou, H. Reliability and validity of Chinese version of Boredom Proneness Scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 22(1), 74–77 (in Chinese).
- Loewenthal, K.M. (2001). An introduction to psychological tests and scales (2 ed.). Hove, UK: Psychology Press.
- Mercer, K.B., & Eastwood, J.D. Is boredom associated with problem gambling behaviour? (2010). It depends of what you mean by “boredom”. *International Gambling Studies*, 10(1), 91–104. doi: 10.1080/14459791003754414
- McIntosh, E.G. (2006). Sex differences in boredom proneness. *Psychological Reports*, 98(3), 625–626. doi: 10.2466/pr0.98.3.625-626
- Nett, U.E., Goetz, T., & Daniels, L.M. (2010). What to do when feeling bored: Student strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626–638. doi: 10.1016/j.lindif.2010.09.004
- Osin E.N., & Leontiev D.A. (2013). Differential questionnaire of the experience of loneliness: structure and properties. [*Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki*], 10(1), 55–81.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R.P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. doi: 10.1207/S15326985EP3702_4
- Piotrowski, C. (2013). Boredom research: An analysis of topical domain and historical trends. *Journal of Instructional Psychology*, 40(2), 50–52.
- Posokhova S.T., & Rohina E.V. (2015). Predisposition to boredom as a sign of psychological vulnerability of a person. [*Vestnik SPbGU*] Series 16, 4, 46–55.
- Ragheb, M.G., & Merydith, S.P. (2001). Development and validation of a unidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41–59. doi: 10.1080/02614360122569
- Reijseger, G., Schaufeli, W.B., Peeters, M.C.W., Taris, T.W., van Beek, I., & Ouweneel, E. (2013). Watching the paint dry at work: Psychometric examination of the Dutch Boredom Scale. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 26(5), 508–525. doi: 10.1080/10615806.2012.720676
- Rocheleau, A.M.K. (2013). An empirical exploration of the “pains of imprisonment” and the level of prison misconduct and violence. *Criminal Justice Review*, 38(3), 354–374. doi: 10.1177/0734016813494764
- Sommers, J., & Vodanovich, S.J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149–55. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200001)56:1<149::AID-JCLP14>3.0.CO;2-Y
- Struk, A.A., Carriere, J.S., Cheyne, J.A., & Danckert, J. (2017). A Short Boredom Proneness Scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. doi: 10.1177/1073191115609996
- Studak, C.M., & Workman, J.E. (2004). Fashion groups, gender, and boredom proneness. *International Journal of Consumer Studies*, 28(1), 66–74. doi: 10.1111/j.1470-6431.2004.00335.x
- Sykes, G.M. (1958). *The society of captives*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Todman, M. (2013). The dimensions of state boredom: Frequency, duration, unpleasantness, consequences and causal attributions. *Educational Research International*, 1(1), 32–40
- van Tilburg, W.A.P., & Igou, E.R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. doi: 10.1007/s11031-011-9234-9
- Vodanovich, S.J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569–595. doi: 10.1080/00223980309600636
- Vodanovich, S., & Kass, S.J. (1990a). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(1), 115–123. doi: 10.1207/s15327752jpa5501&2_11
- Vodanovich, S., & Kass, S.J. (1990b). Age and gender differences in boredom proneness. *Journal of social behavior and personality*, 5(4), 297–307.

- Vodanovich, S.J., Kass, S.J., Andrasik, F., Gerber, W.-D., Niederberger, U., & Breaux, C. (2011). Culture and gender differences in boredom proneness. *North American Journal of Psychology*, 13(2), 221–230.
- Vodanovich, S.J., Wallace, J.C., Kass, S.J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 295–303. doi: 10.1207/s15327752jpa8503_05
- Vodanovich, S., & Watt, J. (2015). Self-report measures of boredom: An updated review of the literature. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 150(2), 1–33. doi: 10.1080/00223980.2015.1074531
- Watt, J.D., & Ewing, J.E. (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research*, 33(1), 57–66. doi: 10.1080/00224499609551815
- Zierau, F., Bille, A., Rutz, W., & Bech, P. (2002). The Gotland Male Depression Scale: A validity study in patients with alcohol use disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56(4), 265–271. doi: 10.1080/08039480260242750
- Zolotareva A.A. (2017). Development and testing of a new psychological apathy scale. [Materialy 5oy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Aktual'nye voprosy psikhologii zdorov'ya i psikhosomaticheskoy distsipliny» (g. Makhachkala, 24 noyabrya 2017 g.)]. Makhachkala: Dagestanskiy gosudarstvennyy meditsinskiy universitet, 86–91.
- Zuckerman, M. (1979). Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zn, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91–105
- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J., Hsiang-Ning, R. C., Kim, M., Cho, Y., & Wicker, F. W. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 17–27.
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. M. (2010). What to do when feeling bored: Student strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20, 626–638.

Приложение

Инструкция: «Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со следующей шкалой: 1 – «полностью не согласен», 2 – «не согласен», 3 – «скорее не согласен», 4 – «нечто среднее», 5 – «скорее согласен», 6 – «согласен», 7 – «полностью согласен».

1.	Я часто бываю растерянным и не знаю, что делать.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Мне сложно себя чем-нибудь развлечь.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Многое из того, что мне приходится делать, однообразно и уныло.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Мне нужен более серьезный стимул для каких-либо действий, чем большинству людей.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мне не нравится большинство вещей, которыми я занимаюсь.	1	2	3	4	5	6	7
6.	В большинстве ситуаций мне трудно обнаружить что-нибудь интересное для себя.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Большую часть времени я просто сижу без дела.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Если я не занят чем-нибудь захватывающим, даже опасным, то чувствую себя неживым.	1	2	3	4	5	6	7

Обработка результатов. Для получения суммарного показателя предрасположенности к скуке необходимо сложить оценки респондента по всем пунктам шкалы. Чем выше суммарный показатель, тем более выражена предрасположенность к скуке.

Русскоязычная версия BPS-SR