

DIMENZIJE LIČNOSTI I LUTANJE MISLI

Ivona Tidić i Lara Zanoškar

(itidic@student.uniri.hr, lzanoskar@student.uniri.hr)

Studentski pregledni rad

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci (FFRI)

Rad je nastao u sklopu kolegija: Teorije ličnosti

Nositelj kolegija/mentor: izv. prof. dr. sc. Asmir Gračanin

Svibanj, 2024.

Sažetak

Lutanje misli odnosi se na psihološki proces koji uključuje preusmjeravanje pažnje s događaja u vanjskoj okolini na unutarnje misli i osjećaje. Pritom je važno lutanje misli ispitivati u laboratorijskim uvjetima prilikom rješavanja različitih zadataka, ali i tijekom obavljanja aktivnosti u svakodnevnom životu pomoću raznih elektroničkih uređaja. Frekvenciju, kao i samo iskustvo lutanja misli bi prema tzv. višestrukom modelu (engl. *multi-faceted framework*) lutanja misli mogle, uz kontekstualne i kognitivne, objasniti i dispozicijske varijable, specifičnije, dimenzije ličnosti. Neuroticizam se tako smatra važnim prediktorom lutanja misli, pri čemu su neurotične osobe sklone zaokupljanju mislima o vlastitim neuspjesima i prisjećanju negativnih iskustava. Pritom je prilikom ispitivanja povezanosti neuroticizma i lutanja misli u obzir važno uzeti i neke mediatorske varijable, poput kognitivnih i metakognitivnih mehanizama. Pojedinci koji su otvoreniji za nova iskustva obično imaju bogatiji unutarnji svijet, maštovitiji su, znatiželjniji i kreativniji. Budući da su navedene karakteristike kod takvih pojedinaca izraženije, ova bi se dimenzija osobnosti mogla ujedno povezati i s češćim lutanjem misli. Također, važno je istaknuti kako kod osoba otvorenih za iskustvo, za razliku od neurotičnih pojedinaca, lutanje misli obično izaziva pozitivne emocije. U konačnici, u malom su broju istraživanja dobivene značajne korelacije između dimenzije savjesnosti i lutanja misli, i to tek kada se lutanje misli operacionalizira na dvije razine, kao namjerno i nenamjerno. Pritom se dobiva značajna negativna korelacija između savjesnosti i namjernog lutanja misli, s obzirom na to da se pretpostavlja kako će savjesne osobe efikasnije kontrolirati vlastite misli. Savjesnije osobe se ujedno osjećaju nesretnije tijekom lutanja misli. U konačnici, ugodnost i ekstraverzija uglavnom ne koreliraju značajno s lutanjem misli.

Ključne riječi: lutanje misli, višestruki model lutanja misli, dimenzije ličnosti petofaktorskog modela, emocije, laboratorijski uvjeti, svakodnevni život

Uvod

Ljudski um gotovo polovicu svog vremena u budnom stanju provodi generirajući misli i osjećaje koji ne korespondiraju zahtjevima okoline (Killingsworth i Gilbert, 2010). Taj se fenomen naziva lutanje misli (engl. *mind wandering*) i objašnjava se kao psihološki proces koji uključuje preusmjeravanje pažnje s događaja u vanjskoj okolini na unutarnje misli i osjećaje (Smallwood i Schooler, 2006). Ono se češće konceptualizira kao nenamjeran proces (tijekom zadatka nevažne misli povremeno zaokupljaju pažnju), iako od interesa može biti i namjerno lutanje misli (svjesno i namjerno razmišljanje o nečemu što nije vezano uz zadatak) (Seli i sur., 2016). Jedan od načina ispitivanja lutanja misli u laboratorijskim uvjetima jest da ispitanici rješavaju zadatke koji mjere kapacitet radnog pamćenja (npr. zadatak raspona operacija pri kojem ispitanici trebaju upamtiti, a onda i odgovarajućim redoslijedom dosjetiti se slova koja im se vrlo kratko prezentiraju u razdoblju između rješavanja matematičkih zadataka). Također, ispitanici mogu rješavati zadatke koji mjere kontrolu pažnje (npr. zadatak psihomotorne budnosti tijekom kojeg se na zaslonu računala ispitanicima prezentira niz nula, pri čemu nakon nekog vremena kreće odbrojanje, a zadatak je ispitanika to što brže pritiskom razmaknice identificirati). Tijekom rješavanja zadataka, ispitanicima se periodično prezentiraju upiti o lutanju misli u kojima moraju izvijestiti o sadržaju njihovih misli u tom trenutku (Robison i sur., 2017). Također, lutanje misli može se ispitivati i tijekom obavljanja zadataka u svakod-

nevnom životu pomoću raznih elektroničkih uređaja (npr. PDA (engl. *Palm personal digital assistants* (npr. *Palm Zire; Palm, Sunnyvale, CA*)) koji u unaprijed utvrđenim intervalima ispitanicima signaliziraju na odgovaranje na pitanja vezana uz to lutaju li im trenutačno misli, kao i na sadržaj i kvalitetu tih misli (Kane i sur., 2017).

Lutanje misli česta je pojava i u laboratoriju i u svakodnevnom životu (Kane i sur., 2007). Budući da neka istraživanja ističu kako ono može imati pozitivne ishode (npr. pozitivne emocije tijekom lutanja misli, veća kognitivna fleksibilnost prilikom lutanja misli u odnosu na ruminiranje) (Ruby i sur., 2013), dok ga druga opisuju kao stresno iskustvo s nepovoljnim ishodima (na npr. akademsko postignuće i izvedbu na poslu) (Crosswell i sur., 2020), postavlja se pitanje koji bi sve faktori mogli objasniti frekvenciju, kao i samo iskustvo lutanja misli. Robison i suradnici (2020) kao odgovor predlažu tzv. višestruki model (engl. *multi-faceted framework*) lutanja misli koji ističe tri važna prediktora, a to su: kognitivne (npr. radno pamćenje, pažnja), kontekstualne (npr. stres, raspoloženje) i dispozicijske varijable. Autori navode da bolje razumijevanje faktora koji utječu na lutanje misli ima praktične implikacije, s obzirom na to da omogućuje detaljnije planiranje intervencija kojima se može utjecati na negativne posljedice lutanja misli. Intervencije se mogu primijeniti u kliničkom (npr. psihopatologija), radnom (poboljšanje radne učinkovitosti ili smanjenje ozljeda na radnom mjestu) i edukacijskom (poboljšanje akademskog uspjeha, planiranje pristupa uče-

niku kojem često lutaju misli na nastavi) kontekstu.

Pažnju istraživača (Ibaceta i Madrid, 2021; Robison i sur., 2017) privukle su, između ostalog, i dispozicijske varijable, specifičnije dimenzije ličnosti. Ličnost se može opisati kao relativno trajan obrazac misli i ponašanja (Roberts, 2009), a od nekoliko desetaka mogućih taksonomija ličnosti, u posljednjih se dva desetljeća spominje upravo petofaktorski model koji izdvaja pet širokih dimenzija, a to su: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost (Larsen i Buss, 2008). Cilj je ovog preglednog rada dati uvid u rezultate istraživanja o povezanosti dimenzija ličnosti petofaktorskog modela i lutanja misli.

Lutanje misli kao višedimenzionalni konstrukt

Intenzitet i frekvenciju lutanja misli, dakle, uz dimenzije ličnosti, određuju i druge kontekstualne, kognitivne i dispozicijske varijable. Na značajnost korelacija između navedenih varijabli i lutanja misli moglo bi utjecati i to kako se definira lutanje misli - je li riječ o namjernom ili nenamjernom lutanju. Uz to, prilikom rješavanja zadataka u laboratorijskim uvjetima, ovisno o zahtjevnosti zadataka, postoji mogućnost dobivanja različitih rezultata o frekventnosti i intenzitetu lutanja misli (Robison i sur., 2020).

Kontekstualne varijable odnose se na karakteristike osobe koje nisu stabilne tijekom vremena, već ovise o situaciji kao što su stres, raspoloženje, motivacija, pobuđenost, umor ili zainteresiranost za zadatak. Umor,

negativno raspoloženje i stres te anksioznost su u istraživanjima pozitivno korelirali s lutanjem misli (Kane i sur., 2017; Robison i sur., 2020).

Istraživanja kognitivnih varijabli upućuju na to da osobe s boljim radnim pamćenjem i mogućnošću kontroliranja pažnje izvještavaju kako im misli manje lutaju tijekom rješavanja različitih kognitivnih zadataka. Također, osobe s boljim radnim pamćenjem i kontrolom pažnje manje ometaju irelevantne misli u njihovim svakodnevnim životima s obzirom na to da one tijekom različitih događaja pokazuju veću fleksibilnost u usmjeravanju pažnje (Robison i sur., 2020).

Dispozicijske varijable podrazumijevaju dimenzije ličnosti (npr. neuroticizam i ekstraverzija), afektivne dispozicije (generalna i perzistentna tendencija da se na određene situacije reagira na predvidljiv način, odnosno da se na njih gleda kao na poželjne ili nepoželjne) i psihopatološke simptome (Diener i sur., 2002; Robison i sur., 2020). Važno je uzeti u obzir da bi istraživanja koja ispituju povezanost dimenzija ličnosti i lutanja misli trebala obuhvatiti i informacije o tome jesu li ispitanici nedavno doživjeli događaje koji bi mogli pojačati lutanje misli. Primjerice, ako je osoba doživjela izuzetno stresan događaj, vjerojatno će više razmišljati o tom događaju neovisno o njezinim stabilnim dimenzijama ličnosti (Robison i sur., 2017).

Neuroticizam i lutanje misli

Neuroticizam, kao važan prediktor lutanja misli (Ibaceta i Madrid, 2021), oka-

rakteriziran je emocionalnom nestabilnošću i ograničenim kapacitetom za suočavanje s nepovoljnim situacijama, a neurotične su osobe sklone zaokupljanju mislima o vlastitim neuspjesima i prisjećanju negativnih iskustava (Robison i sur., 2017). Prema petofaktorskom modelu, ističu se i temeljne facete neuroticizma, a to su: anksioznost, hostilnost, depresija, samosvijest, impulzivnost i vulnerabilnost (Butler i sur., 2023), iako su se istraživanja lutanja misli prvenstveno bavila širokim dimenzijama petofaktorskog modela ličnosti.

Pri ispitivanju povezanosti neuroticizma i lutanja misli u obzir se često uzimaju i medijatorske varijable. Neka je varijabla medijator odnosa prediktora i ishoda onda kada postoji efekt prediktorske varijable na varijablu medijator koja onda potom utječe na varijablu ishoda (Miles i Shevlin, 2006). Ibaceta i Madrid (2021) u svom su istraživanju pretpostavili, a onda i potvrdili medijacijski odnos neuroticizma, metakognitivnih mehanizama te lutanja misli. Neurotični su pojedinci skloniji usmjeravanju pažnje na svoj unutarnji svijet (na sadržaj koji ih zabrinjava), što je povezano s višom razinom meta-svijesti (nadgledanje unutarnjih procesa i osjećaja), a onda i povećanom samopercepcijom lutanja misli (svjesnosti o epizodama lutanja misli). Osim toga, kao medijatorske se varijable proučavaju i kognitivni mehanizmi. Iako nije dobivena izravna pozitivna povezanost neuroticizma i lutanja misli, uvrštavanjem izvršne pažnje kao medijatora ona neizravno postaje značajna na način da su više razine neuroticizma povezane sa slabijom izvršnom pažnjom, što je onda po-

vezano s frekventnijim lutanjem misli. Pritom je moguće da je kod neurotičnih pojedinaca u laboratorijskim uvjetima, između ostalog i zbog toga što se radi o nepoznatom mjestu, kao i zbog izazovne prirode samog zadatka, naglašena ispitna anksioznost koja im onemogućava da se usredotoče na zadatak te im povećava frekvenciju lutanja misli (Robison i sur., 2017). Moguće je da neuroticizam ne povećava samo frekvenciju lutanja misli, već naglašava njihovu negativnu valenciju. Također, neurotični su pojedinci često preokupirani svojim brigama i negativno raspoloženi, što onda smanjuje usredotočenost i izvedbu na zadatku te povećava frekvenciju lutanja misli (Poerio i sur., 2013). To je ujedno i dodatno potencijalno objašnjenje zašto neurotični pojedinci mogu imati naglašenu ispitnu anksioznost, s obzirom na to da su komponente ispitne anksioznosti također kognitivna zabrinutost, ali i osjećaji nelagode, nervoze i napetosti (Moutafi i sur., 2006).

Nadalje, Zawadzki i suradnici (2024) pretpostavili su i potvrdili moderatorsku ulogu neuroticizma u odnosu lutanja misli i emocija tijekom lutanja misli na način da su ispitanici visoko na neuroticizmu osjećali značajno veću razinu ljutnje prilikom lutanja misli. Neurotične osobe često nemaju razvijene učinkovite strategije suočavanja s negativnim emocijama (Luthar i sur., 2000) i sklone su samoprijekoru (Carter i sur., 2009), što doprinosi negativnom iskustvu lutanja misli. Ipak, Kane i suradnici (2017) izvještavaju kako se, unatoč dobivenim rezultatima u laboratorijskim uvjetima, neuroticizam nije pokazao značajnim prediktorom

ni moderatorom lutanja misli u svakodnevnom životu. Stoga je, za što preciznije ispitivanje fenomena, važno u obzir uzeti rezultate i laboratorijskih istraživanja i istraživanja u svakodnevnom životu.

Otvorenost za iskustva i lutanje misli

Otvorenost za iskustva još je jedna od dimenzija petofaktorskog modela ličnosti. Iako postoje neslaganja oko sadržaja te načina označavanja petog faktora, odnosno otvorenosti (Larsen i Buss, 2008), osobe kod kojih je ova dimenzija izražena otvorenije su prema novim iskustvima. Maštovite su i znatiželjne, imaju nekonvencionalne stavove, kreativne su i fleksibilne u svome ponašanju (Petz, 2005). Uzevši u obzir bogat unutarnji svijet, prožet brojnim idejama i mislima koje zaokupljaju pažnju osoba visoke otvorenosti, smatra se da bi ova dimenzija ličnosti mogla biti povezana s frekventnijim lutanjem misli što je i dobiveno u određenim istraživanjima (Ibaceta i Madrid, 2021; Kane i sur., 2017; Robison i sur., 2020). Međutim, dok je kod neurotičnih osoba lutanje misli usmjereno na brige te izaziva negativne emocije, kod otvorenijih osoba lutanje misli obično izaziva pozitivne emocije (Ibaceta i Madrid, 2021), s obzirom na to da će se otvorenije osobe češće upuštati u razmišljanje o kreativnim idejama ili će sanjariti (Kane i sur., 2017). Kod otvorenijih osoba, razina tuge bila je niža kada bi im misli odlutale. Ovo bi se moglo objasniti određenim karakteristikama otvorenijih osoba - primjerice da im njihova otvorenost za iskustva i nekonvencionalnost omogućava da nekontrolirane misli ne sagle-

davaju kao nešto neuobičajeno, negativno i uznemirujuće (Zawadzki i sur., 2024).

Kada se ispituje povezanost lutanja misli i dimenzije otvorenosti, dobiveni su različiti rezultati u laboratorijskim uvjetima i svakodnevnom životu. U provedenim laboratorijskim istraživanjima, Kane i suradnici (2017) ne izvještavaju o značajnosti rezultata. Međutim, u svakodnevnom su životu otvorenijim osobama frekventnije lutale misli. Smatra se da je za razliku u rezultatima odgovorna sposobnost kontroliranja misli. Naime, dimenziju otvorenosti karakterizira tendencija k zaigranom i kreativnom sanjarenju te se očekuje da bi otvoreniji pojedinci trebali češće dopuštati da im misli lutaju u odnosu na manje otvorene osobe, ali samo u situacijama kada im okolnosti to dozvoljavaju. Ako lutanje misli kod otvorenijih osoba nije simptom patološkog stanja, otvorenije osobe ne bi trebale imati problema pri usmjeravanju pažnje na određene zadatke poput onih zadanih u laboratoriju.

Ostale dimenzije ličnosti i lutanje misli

U malom su broju istraživanja dobivene značajne korelacije između dimenzije savjesnosti i lutanja misli (Robison i sur., 2020). U drugim istraživanjima nije pronađena povezanost (Ibaceta i Madrid, 2021; Kane i sur., 2017). Osoba koja ima izraženu savjesnost smatra se odgovornom, organiziranom i ustrajnom u svojim ciljevima (Larsen i Buss, 2008). Robison i suradnici (2020) pretpostavljaju da neće biti značajne povezanosti između savjesnosti i lutanja misli, osim ako se lutanje misli ne operacionalizira kao namjerno i nenamjerno lutanje

misli. Tek kada su u istraživanju operacionalizirali lutanje misli na dvije razine, dobivena je značajna negativna korelacija između savjesnosti i namjernog lutanja misli tijekom rješavanja težih i lakših zadataka. Ako su savjesne osobe okarakterizirane kao pojedinci koji mogu usmjeriti pažnju na zadatke i kontrolirati tijekom misli, tada bi visoko savjesnim osobama trebalo biti lakše suzdržati se od namjernog lutanja misli kada rješavaju određeni zadatak. Dobiveni rezultati pokazuju da savjesnost i nenamjerno lutanje misli nisu bili značajno povezani (Robison i sur., 2020). Zanimljivo je da u istraživanju koje se bavilo ispitivanjem kako dimenzije ličnosti moderiraju emocije koje se javljaju tijekom lutanja misli, savjesnije osobe bile su manje sretne kada bi im misli lutale (Zawadzki i sur., 2024). U odnosu na istraživanje Robisona i suradnika (2020), lutanje misli ovdje nije operacionalizirano kao nenamjerno i namjerno, već se odnosi samo na neplanirani mentalni proces koji se ne može kontrolirati. Ako savjesnije osobe izjavljuju da su se osjećale manje sretno tijekom lutanja misli, razlog tome bi mogao biti da nisu mogle kontrolirati kada će se lutanje misli javiti te se nisu mogle u potpunosti usmjeriti prema željenom cilju (Zawadzki i sur., 2024).

Nadalje, ugodnost i ekstraverzija nisu značajno korelirale s lutanjem misli (Ibaceta i Madrid, 2021; Kane i sur., 2017). Nedostatak povezanosti mogao bi se objasniti činjenicom da ugodnost i ekstraverzija kao dimenzije opisuju društveno ponašanje osobe, dok savjesnost, otvorenost i neuroticizam opisuju subjektivne načine razmišljanja ili

emocije koje prevladavaju ovisno o izraženoj pojedine dimenzije (Zhi-Yan i Singer, 1997). Iznimka je istraživanje Robisona i suradnika (2020), u kojem dimenzija ugodnosti značajno negativno korelira s namjernim lutanjem misli tijekom rješavanja težih i lakših zadataka. Trebalo bi se dalje istražiti ovu povezanost kada se lutanje misli detaljnije operacionalizira.

Zaključak

Fenomen lutanja misli objašnjava se kao višedimenzionalni konstrukt čiji su prediktor, između ostalog, i dispozicijske varijable, specifičnije dimenzije ličnosti. Kada se u obzir uzmu dimenzije petofaktorskog modela ličnosti, istraživanja (Ibaceta i Madrid, 2021; Kane i sur., 2017; Robison i sur., 2020) podosta konzistentno pokazuju kako kod otvorenijih i neurotičnijih osoba misli lutaju češće, pri čemu je za neurotične iskustvo lutanja misli uglavnom negativno, dok je za otvorene osobe pozitivno. Iako se već nude određena objašnjenja, za ostale su dimenzije ličnosti rezultati nekonzistentni. U konačnici, spoznaje dobivene ispitivanjem povezanosti dimenzija ličnosti i lutanja misli imaju i praktične implikacije te bi se mogle primijeniti u kliničkom (npr. psihopatologija) i edukacijskom (npr. kako pristupiti problemu nepažnje učenika na nastavi) kontekstu (Robison i sur. 2020).

Literatura

- Butler, M., Turiano, N., Buckley, L., McGeehan, M. i O'Súilleabháin, P. S. (2023). Neuroticism facets and mortality risk in adulthood: A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Psychosomatic Research*, 175, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111500>
- Carter, J. D., Frampton, C. M. A., Mulder, R. T., Luty, S. E., McKenzie, J. M. i Joyce, P. R. (2009). Rumination: Relationship to depression and personality in a clinical sample. *Personality and Mental Health*, 3(4), 275–283. <https://doi.org/10.1002/pmh.91>
- Crosswell, A. D., Coccia, M. i Epel, E. S. (2020). Mind wandering and stress: When you don't like the present moment. *Emotion*, 20(3), 403–412. <https://doi.org/10.1037/em00000548>
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. i Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229–259. <https://doi.org/10.1023/A:1019672513984>
- Ibaceta, M. i Madrid, H. P. (2021). Personality and mind-wandering self-perception: The role of meta-awareness. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.581129>
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeyns, I. i Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18, 614–621. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x>
- Kane, M. J., Gross, G. M., Chun, C. A., Smeekens, B. A., Meier, M. E., Silvia, P. J. i Kwapil, T. (2017). For whom the mind wanders, and when, varies across laboratory and daily-life settings. *Psychological Science*, 28(9), 1271–1289. <https://doi.org/10.1177/0956797617706086>
- Killingsworth, M. A. i Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. i Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Miles, J. i Shevlin, M. (2006). *Applying regression and correlation: A guide for students and researchers*. Sage Publications.
- Moutafi, J., Furnham, A. i Tsaousis, I. (2006). Is the relationship between intelligence and trait Neuroticism mediated by test anxiety? *Personality and Individual Differences*, 40(3),

- 587–597. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.004>
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada Slap.
- Poerio, G. L., Totterdell, P. i Miles, E. (2013). Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another? *Consciousness and Cognition*, 22(4), 1412–1421. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.09.012>
- Roberts, B. W. (2009). Back to the future: Personality and assessment and personality development. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 137–145. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.015>
- Robison, M. K., Gath, K. I. i Unsworth, N. (2017). The neurotic wandering mind: An individual differences investigation of neuroticism, mind-wandering, and executive control. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 70(4), 649–663. <https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1145706>
- Robison, M. K., Miller, A. L. i Unsworth, N. (2020). A multi-faceted approach to understanding individual differences in mind-wandering. *Cognition*, 198, 1–20. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.104078>
- Ruby, F. J. M., Smallwood, J., Engen, H. i Singer, T. (2013). How self-generated thought shapes mood—The relation between mind-wandering and mood depends on the socio-temporal content of thoughts. *PLoS ONE*, 8(10), Članak e77554. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077554>
- Seli, P., Risko, E. F., Smilek, D. i Schacter, D. L. (2016). Mind-wandering with and without intention. *Trends in Cognitive Sciences*, 20, 605–617. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.05.010>
- Smallwood, J. i Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946–958. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.946>
- Zawadzki, M. J., Hojjaty, A., Guilas, A. i Song, A. V. (2024). For whom is mind wandering stressful: The moderating role of dispositional emotionality and personality in predicting emotional experiences in everyday life. *Journal of Research in Personality*, 110, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104472>
- Zhi-Yan, T. i Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality and the big five personality dimensions. *Imagination, Cognition and Personality*, 16(4), 399–414. <https://doi.org/10.2190/ateh-g6ev-exyx-2adb>

Abstract

Mind wandering is defined as a psychological process in which an individual's attention is redirected from an event in their external environment to their own inner thoughts and feelings. It is important to research mind wandering in laboratory settings, while the participants are solving various tasks. However, the process of mind wandering should also be researched when it occurs during everyday activities, which can be achieved with the use of electronic devices. According to the multi-faceted framework, alongside cognitive and contextual variables, the frequency and experience of mind wandering could also be explained by dispositional variables, more specifically, dimensions of personality. For example, neuroticism is considered to be an important predictor of mind wandering, as neurotic individuals are more prone to be occupied with thoughts related to personal failures or memories of their negative experiences. Also, when researching the connection between neuroticism and mind wandering, it is important to take into account the possible mediators such as cognitive and metacognitive mechanisms. Individuals who are more open to new experiences tend to have richer inner worlds, are more imaginative, curious and creative. Since these characteristics are more pronounced, this dimension of personality could be connected to more frequent mind wandering. It is important to point out, that for those who are more open to experiences, mind wandering usually produces positive emotions in contrast to neurotic individuals. As for the correlation between conscientiousness and mind wandering, it was significant in only a small number of research, and only when mind wandering was operationalized on two levels, as intentional and unintentional. The results show a significant negative correlation between conscientiousness and intentional mind wandering, as conscientious people should be more efficient in controlling their own thoughts. A more conscientious individual also feels unhappier when mind wandering occurs. As for agreeableness and extraversion, they mostly do not significantly correlate with mind wandering.

Keywords: mind wandering, multi-faceted framework, Five-factor model of personality, emotions, laboratory conditions, everyday life