



Nivo majndfulnessa u interpersonalnim odnosima – validnost i pouzdanost skale procene

Bojan Z. Dučić, Svetlana S. Kaljača

Univerzitet u Beogradu – Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, Beograd, Srbija

Uvod: Multidimenzionalni koncept majndfulnessa obuhvata voljnu pažnju, usredsređenost na „sadašnji trenutak“, praćenje mentalnih procesa i inhibiciju impulsivnog reagovanja. Ispitivanje uticaja nivoa majndfulnessa na kvalitet odnosa na relaciji defektolog–učenik zahteva instrument zadovoljavajućih psihometrijskih karakteristika. *Cilj:* Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje interne konzistencije, test–retest pouzdanosti, konvergentne i diskriminativne validnosti Interpersonalne majndfulness skale. *Metode:* Na uzorku 114 studenata (uzrast: $AS = 20.75$, $SD = 2.20$) proverena je pouzdanost Interpersonalne majndfulness skale izračunavanjem Krombahove alfe. Za test–retest proveru pouzdanosti formiran je uzorak od 32 studenta (uzrast: $AS = 21.41$, $SD = 2.46$). Na uzorku 59 studenata (uzrast: $AS = 20.93$, $SD = 1.92$) utvrđen je odnos Interpersonalne majndfulness skale i Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa. Za ispitivanje Pirsonovih korelacija Interpersonalne majndfulness skale i Skale percipiranog stresa – 10 uzorkom je obuhvaćeno 55 ispitanika (uzrast: $AS = 20.55$, $SD = 2.47$). *Rezultati:* Utvrđeno je da su vrednosti interne konzistencije Interpersonalne majndfulness skale i njenih supskala prihvatljive ($\alpha = .69 - .88$), nivo test–retest pouzdanosti je umeren do visok ($ICC = .58 - .91$), korelacija sa ukupnim rezultatom ostvarenim na Skali kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa je statistički značajna i pozitivna ($r = .58$, $p < .001$), a sa Skalom percipiranog stresa – 10 nije statistički značajna ($p > .05$). *Zaključak:* Na osnovu utvrđene pouzdanosti i validnosti može se preporučiti upotreba Interpersonalne majndfulness skale kao instrumenta kojim se dobijaju pouzdani podaci o kvalitetu i nivou majndfulnessa koji se manifestuje tokom socijalnih interakcija.

Ključne reči: majndfulness, interpersonalni odnosi, validnost, pouzdanost

* Korespondencija: Bojan Dučić, bojanducic@fasper.bg.ac.rs

Napomena: Rad je nastao kao rezultat istraživanja na projektu koji finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije (br. ugovora 451-03-68/2022-14).

Uvod

Majndfulness

Primena tehnika zasnovanih na majndfulness konceptu podrazumeva voljno usmeravanje kapaciteta pažnje na tzv. „sadašnji trenutak”, odnosno na određene stimulse u trenutku njihovog delovanja. U ovom kontekstu meditacija se može posmatrati kao tehnika čijom se primenom unapređuju kapaciteti tenaciteta pažnje (Chambers et al., 2009). Kada dođe do nevoljnog gubitka fokusa pažnje, registruje se izvor distrakcije, bez opsežnije analize i osuđivanja, da bi se pažnja ponovo usmerila na ciljni stimulus. Unapređivanje kapaciteta voljne pažnje vrši se usmeravanjem i održavanjem njenog fokusa na delove tela, pokrete, disanje ili zvuk (Cavanagh et al., 2014), koje se može sprovesti u okviru seansi majndfulness treninga, kao i tokom svakodnevnih aktivnosti kao što su, na primer, hodanje ili uzimanje hrane (Baer et al., 2019). U izvornom obliku, pored meditacije, koja podrazumeva usmeravanje pažnje na jedan stimulus, postoji i tzv. otvorena meditacija, koja podrazumeva usmeravanje pažnje na mentalne procese kako bi osoba postala svesnija mehanizama njihovog delovanja. Majndfulness koncept obuhvata oba tipa meditacije (Dorjee, 2010). U okviru programa intervencije zasnovanih na majndfulness konceptu voljna pažnja usmerava se na automatizovane oblike reagovanja na sopstvene emocionalne doživljaje, misaone procese i ponašanja. Usmeravanje pažnje na navedene impulsivne automatizovane oblike ponašanja jedan je od preduslova njihove promene. Aktiviranjem mehanizama samoregulacije, inhibiraju se impulsivni obrasci reagovanja i zamenjuju se fleksibilnijim i adaptivno prihvatljivijim načinima ponašanja (Baer et al., 2019).

Postoji dilema da li se majndfulness može bolje opisati kao specifičan kvalitet svesti koji obuhvata sveukupni doživljaj vlastitih mentalnih procesa ili predstavlja multidimenzionalni koncept (Chambers et al., 2009). Dordži (Dorjee, 2010) izdvaja pet dimenzija majndfulnessa: *dimenziju „čiste” pažnje*, koja podrazumeva oslanjanje na niže nivoe obrade informacije zasnovane na zvuku ili somatosenzirnim stimulusima i deaktivaciju viših kognitivnih mehanizama koji obuhvataju unutrašnji govor; *dimenziju kontrole pažnje*, odnosno voljnog usmeravanja i održavanja pažnje na iskustva koja se stiču u tzv. „sadašnjem trenutku”; *način obrade emocija, razvoj i odražavanje optimističnog pristupa i pozitivnih emocija*, koji se takođe izdvaja kao posebna dimenzija; *metasvesnost*, koji predstavlja dimenziju praćenja mentalnih procesa tokom nevoljnog preusmeravanja pažnje sa ciljnog stimulusa; *etički okvir majndfulness pristupa*, koji predstavlja dimenziju zasnovanu na samopoštovanju i poštovanju drugih.

Procena majndfulnessa

Početakom veka povećano interesovanje za majndfulness prati veliki broj istraživanja posvećenih definisanju ovog koncepta i razvoju skala procene. Na

osnovu dostupne literature utvrđeno je da su od 2004. do 2011. godine ispitane psihometrijske odlike čak 12 skala procene majndfulnessa: (1) *Kentaki inventar majndfulness veština* (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*; Baer et al., 2004), (2) *Majndfulness upitnik* (*The Mindfulness Questionnaire*; Chadwick et al., 2005), (3) *Toronto majndfulness skala* (*The Toronto Mindfulness Scale*; Lau et al., 2006), (4) *Majndfulness upitnik pet faktora* (*Five Factors Mindfulness Questionnaire*; Baer et al., 2006), (5) *Skala kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale*; Feldman et al., 2007), (6) *Razvojna majndfulness anketa* (*Developmental Mindfulness Survey*; Solloway & Fisher, 2007), (7) *Frajburški majndfulness inventar* (*Freiburg Mindfulness Inventory*; Buchheld et al., 2001; Kohls et al., 2009; Walach et al., 2006), (8) *Filadelfijska majndfulness skala* (*Philadelphia Mindfulness Scale*; Cardaciotto et al., 2008), (9) *Sautemptionska majndfulness skala* (*Southampton Mindfulness Scale*; Chadwick et al., 2008), (10) *Skala efekata meditacije* (*Effects of Meditation Scale*; Reavley & Pallant, 2009), (11) *Langerova skala majndfulnessa / odsustva majndfulnessa* (*Langer Mindfulness/Mindlessness Scale*; Haigh et al., 2011) i (12) *Majndfulness skala svesnosti* (*Mindfulness Attention Awareness Scale*; Brown & Ryan, 2003; Höfling et al., 2011). Nekoliko godina kasnije kreirana je *Interpersonalna majndfulness skala* (*Interpersonal Mindfulness Scale*, Pratscher et al., 2019), jedina od navedenih kojom se u kontekstu majndfulnessa ispituje kvalitet međuljudskih odnosa. Psihometrijske karakteristike ove skale potvrđene su i istraživanjem Medvedeva i sar. (Medvedev et al., 2020).

Upotreba majndfulness veština u cilju ostvarivanja interpersonalnih odnosa obuhvata „svest o sebi i drugima”, što podrazumeva prihvatanje drugih bez formiranja stavova koji bi bili zasnovani na pređašnjim pretpostavkama i stereotipnim obrascima prosuđivanja i inhibiranje potencijalnih ili situaciono provociranih impulsivnih reakcija (Pratscher et al., 2018).

Posvećivanje pažnje sagovorniku predstavlja oblik prosocijalnog angažovanja koji se može smatrati jednim od prediktora kvaliteta socijalnih odnosa. Viši opšti nivo majndfulnessa omogućava da se angažovanjem socijalnih veština, putem aktivnog slušanja, opažanja signala relevantnih za socijalni kontekst, ostvaruju pozitivne socioemocionalne interakcije. Specifičnost majndfulness pristupa podrazumeva odsustvo automatizovane, brze interpretacije iskaza sagovornika, već strpljenje pri donošenju zaključaka, suzdržavanje od etiketiranja poruka kao negativnih ili pozitivnih i otvorenost za različite oblike tumačenja dobijenih informacija (Manusov et al., 2018).

Primeri nedostatka majndfulness veština u komunikaciji javljaju se kao ustaljeni obrasci disfunkcionalne interakcije, koji su najčešće svedeni na repetitivne poruke, odnosno cikluse interakcija koji nijednom od partnera u komunikaciji ne omogućavaju da izrazi sopstveno mišljenje, primi informacije i konstruktivno pristupi njihovoj interpretaciji. Preterano oslanjanje na automatizovane verbalne i neverbalne komunikacione obrasce može da dovede

do teškoća u sporazumevanju, pogotovo ukoliko ograničavaju fleksibilnost misaonog procesa, odnosno anticipaciju različitih načina na koje poruka može biti poslata i/ili interpretirana. Stereotipni, rutinski obrasci interpretiranja poruke, koji se svode na impulsivne reakcije na tzv. okidače, odnosno određene reči ili sekvence, bez usmeravanja pažnje na sadržaj poruke kao celine, takođe doprinose teškoćama u komunikaciji. Usmeravanjem pažnje na sagovornika uz inhibiranje rutinskih šema interpretacije informacija kojima se zanemaruju varijacije u slanju poruke, pruža se mogućnost njenog alternativnog načina tumačenja, što snižava rizik od nesporazuma. Takođe, teškoće u ostvarivanju kvalitetnih interpersonalnih odnosa u komunikativnoj situaciji za posledicu mogu da imaju narušavanje privatnosti druge osobe, sumnju da sagovornik nije iskren ili druge oblike kršenja socijalnih pravila. Primena majndfulness pristupa omogućava poboljšanje socijalnih odnosa kroz promene u načinu razmene informacija, npr. češćoj inicijativi da se prekine izlaganje druge osobe, većem broju postavljenih pitanja ili očekivanjima da druga osoba argumentuje svoje izjave (Burgoon et al., 2000).

Kao posledica pozitivnih rezultata proizašlih iz povećanog interesovanja za koncept majndfulnessa u različitim domenima individualnog i društvenog funkcionisanja prepoznata je potreba da se utvrdi na koji način nivo majndfulnessa veština defektologa utiče na kvalitet socijalnih odnosa između njega i učenika sa ometenošću. Da bi se ostvario ovaj cilj neophodno je izdvojiti odgovarajući instrument procene, kojim će se obuhvatiti različite dimenzije majndfulnessa u kontekstu interpersonalnih odnosa i proveriti njegovu pouzdanost i validnost.

Pouzdanost

Jedan od načina definisanja pouzdanosti je da se ona posmatra kao nivo razlika među rezultatima ponovljenih merenja. Svaki rezultat sadrži određen stepen greške koji može da se proceni na osnovu varijabilnosti rezultata dva ili više merenja sprovedenih na istom uzroku. Odstupanja između rezultata dva ili više ponovljenih merenja mogu da budu uzrokovana: varijabilnošću nivoa majndfulnessa između dva ili više merenja, razlikama u interpretaciji ajtema od strane ispitanika tokom više uzastopnih merenja, greškama ispitanika prilikom davanja odgovora (nizak nivo motivacije, umor, neman i sl.) i greškama osobe koja interpretira rezultate (Weir, 2005). Korelacija ishoda ponovljenih merenja ukazuje na povezanost, odnosno zajedničku varijaciju vrednosti dva ili više rezultata, ali ona ne daje potpunu informaciju o nivou pouzdanosti. Mogućnost prisustva visokog stepena korelacije ne znači nužno da su rezultati saglasni. Drugim rečima, moguće je da, kao posledica sistematske greške, između inicijalne i vrednosti dobijene ponovljenim merenjem ipak postoje velike razlike.

Intraklasni koeficijent korelacije (ICC) predstavlja pokušaj da se prevaziđu ograničenja procene pouzdanosti Prinsonovim koeficijentom korelacije (Bruton et al., 2000).

Validnost

Odnos konstrukta majndfulnessa, kao fenomena koji se procenjuje i rezultata procene je kompleksan, jer mentalne procese nije moguće direktno posmatrati, ni proceniti. Da bi se precizno utvrdio nivo npr. majndfulnessa potrebno je da on visoko korelira sa rezultatima odgovarajuće skale koja je namenjena njegovoj proceni. Drugim rečima, „validnost skale je stepen do kojeg ona meri ono što bi trebalo da meri” (Pallant, 2013, p.7). Međutim, nije dovoljno da odnos varijacija nivoa majndfulnessa i rezultata skale procene bude na nivou korelacije, već je potrebno, kako bi se ona smatrala validnom, da varijacije nivoa majndfulnessa uzrokuju odgovarajuće promene rezultata skale. Koncept validnosti ne sme se zasnivati samo na korelacijama, već je neophodno sagledati adekvatnost teorijskog koncepta kojim se objašnjava odnos fenomena kao što je majndfulness i njegovih indikatora, tj. ajtema skale (Borsboom et al., 2004). Nivo validnosti potrebno je definisati u skladu sa osetljivošću skale. Što je skala osetljivija, varijacije će biti izraženije i mogućnosti za greške veće (Hammersley, 1987).

Deo činilaca kvaliteta i ishoda defektološkog tretmana su: veština emocionalne samoregulacije defektologa, odnosno suzdržavanje od impulsivnih reakcija, njegova usredsređenost na ponašanje osobe kojoj pruža podršku i prihvatanje njenih individualnih odlika. Izdvajanje instrumenta kojim se u kontekstu majndfulnessa procenjuje kvalitet socijalnih odnosa otvara mogućnost za proširivanje polja istraživanja u oblasti specijalne edukacije i rehabilitacije koja se odnose na ovu oblast.

Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje interne konzistencije, test–retest pouzdanosti, konvergentne i diskriminativne validnosti *Interpersonalne majndfulness skale*.

Metode

Uzorak

Uzorakom su obuhvaćeni studenti Univerziteta u Beogradu - Fakulteta za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju i Univerziteta u Novom Sadu, Medicinskog fakulteta Novi Sad. Realizacija cilja ovog istraživanja zahtevala je primenu četiri tipa merenja, pri čemu je za svaku od etapa procene formiran zaseban uzorak studenata ova dva fakulteta.

Pouzdanost *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) proverena je izračunavanjem Krombahove alfe na uzorku koji je činilo 114 ispitanika, od kojih

sedam (6.1%) muškog i 107 (93.9%) ženskog pola. Najmlađi ispitanik imao je 18, a najstariji 35 godina ($AS = 20.75$, $SD = 2.20$).

Za test–retest proveru pouzdanosti *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) formiran je uzorak od 32 ispitanika, tri (9.4%) muškog i 29 (90.6%) ženskog pola, uzrasta od 19 do 29 godina ($AS = 21.41$, $SD = 2.46$).

Na uzorku koji je činilo 59 ispitanika, od kojih tri (5.1%) muškog i 56 (94.9%) ženskog pola, uzrasta od 18 do 29 godina ($AS = 20.93$, $SD = 1.92$), utvrđen je odnos rezultata *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i *Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* (Feldman et al., 2007).

Za ispitivanje Pearsonovih korelacija rezultata *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i *Skale percipiranog stresa* (Cohen et al., 1983; Jovanović & Gavrilov-Jerković, 2015) uzorkom je obuhvaćeno 55 ispitanika, od kojih četiri (7.3%) muškog i 51 (92.7%) ženskog pola, starosti od 18 do 35 godina ($AS = 20.55$, $SD = 2.47$).

Instrumenti

Interpersonalna majndfulness skala (*Interpersonal Mindfulness Scale*; Pratscher et al., 2019) sadrži 27 ajtema grupisanih u četiri supskale, od kojih se svaka odnosi na određenu dimenziju majndfulnessa koja se ispoljava tokom interakcije sa drugim osobama: *Svest o sebi i drugima* (10 ajtema), *Usredsređenost* (sedam ajtema), *Prihvatanje bez osude* (četiri ajtema) i *Nereagovanje* (šest ajtema). Za svaki ajtem ispitanicima je ponuđeno da izaberu jedan od pet ponuđenih odgovora: 1 – skoro nikada, 2 – retko, 3 – ponekad, 4 – često i 5 – gotovo uvek. Veći rezultat upućuje na viši nivo majndfulnessa u međuljudskim odnosima. Zasićenost ajtema je u rasponu od .44 do .74. Autori *Interpersonalne majndfulness skale* proverili su njenu pouzdanost poređenjem rezultata primene ove skale u vremenskom rasponu od mesec dana na uzorku od 69 studenata. Utvrđena je zadovoljavajuća vrednost ICC (model dvosmernih mešovitih efekata) na nivou *Interpersonalne majndfulness skale* ($\alpha = .86$), kao i na supskalama *Svest o sebi i drugima* ($\alpha = .68$), *Usredsređenost* ($\alpha = .87$), *Prihvatanje bez osude* ($\alpha = .74$) i *Nereagovanje* ($\alpha = .67$).

Skala kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale*; Feldman et al., 2007) koristi se za procenu nivoa majndfulnessa. Ispitanici za svaki ajtem biraju jedan od četiri ponuđena odgovora na skali Likertovog tipa. Viši skor podrazumeva viši nivo majndfulnessa. *Skala kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* sadrži 12 ajtema ravnomerno podeljenih na četiri supskale: *Pažnja*, *Sadašnjost* (usmerenost pažnje na „sadašnji trenutak”), *Svesnost* i *Prihvatanje*. Rezultati faktorske analize pokazuju da tri ajtema koji pripadaju supskalama *Sadašnjost*, *Svesnost* i *Prihvatanje* imaju zasićenja u rasponu od .30 do .40, ali prema tumačenju autora *Skale* ovi ajtemi su zadržani, jer njihov sadržaj odgovara teorijskom konceptu komponente majndfulnessa koja se ispituje odgovarajućom supskalom. Zasićenost ostalih ajtema *Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* veća je od .40. Na uzorcima studenata dobijene su zadovoljavajuće vrednosti koeficijena unutrašnje konzistencije *Skale* ($\alpha = .77$) i supskale *Pažnja* ($\alpha = .79$), ali supskale *Sadašnjost* (α

= .47), *Svesnost* ($\alpha = .46$) i *Prihvatanje* ($\alpha = .66$) imaju niže vrednosti Krombahove alfe u odnosu na preporučene vrednosti. Na našem uzorku samo supskala *Pažnja* ($\alpha = .77$) ima zadovoljavajuću vrednost koeficijenta interne konzistencije, dok su vrednosti Krombahove alfe za supskale *Sadašnjost* ($\alpha = .57$), *Svesnost* ($\alpha = .53$) i *Prihvatanje* ($\alpha = .45$) niže od preporučenih.

Za procenu nivoa percipiranog stresa korišćena je srpska verzija *Skale percipiranog stresa – 10* (*Perceived Stress Scale-10*, PSS-10; Cohen et al., 1983), koju su preveli i čiju su validnost ispitali Jovanović i Gavrilov-Jerković (2015). Od ispitanika se očekuje da daju odgovore na 10 ajtema, šest kojima se opisuju negativna osećanja i nivo percipiranog stresa, dok se četiri ajtema odnose na nivo kompetencija za uspostavljanje kontrole nad stresnim događajima. Sve tvrdnje koje čine skalu odnose se na iskustvo stresa koje je ispitanik doživeo mesec dana do dana davanja odgovora. Odgovori se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa (0 = nikad, 1 = skoro nikad, 2 = ponekad, 3 = dosta često i 4 = veoma često). Na našem uzorku dobijene vrednosti Krombahove alfe za šest ajtema supskale *Percipirana bespomoćnost* kojima se opisuju negativna osećanja i nivo percipiranog stresa ($\alpha = .88$), kao i vrednosti za četiri ajtema supskale *Nedostatak samoefikasnosti* koji se odnose na nivo kompetencija za uspostavljanje kontrole nad stresnim događajima ($\alpha = .71$), te interna konzistencija svih 10 ajtema ($\alpha = .89$), bile su zadovoljavajuće.

Procedura

Etička komisija Fakulteta za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju ustanovila je da su metode, instrumenti i ciljevi istraživanja u potpunosti u skladu sa Etičkim kodeksom naučnoistraživačkog rada zasnovanog na dobroj naučnoj praksi matičnog fakulteta i Kodeksa profesionalne etike Univerziteta u Beogradu, kao i sa srodnim zakonima Republike Srbije (1. 4. 22. godine, br. 154/1).

Interpersonalnu majndfulness skalu autori istraživanja su nezavisno jedan od drugoga preveli sa engleskog na srpski jezik. Postigli su saglasnost o usklađivanju manjih razlika u prevodu, a zatim je profesionalni prevodilac ponovo preveo Skalu sa srpskog na engleski jezik. Saglasnost ovog prevoda sa originalom utvrdio je lektor čiji je maternji jezik engleski.

Studenti su putem grupe mejl adrese informisani o cilju istraživanja i o merama zaštite identiteta ispitanika i podataka. Onlajn su dali pristanak da učestvuju u istraživanju i pristupili uputstvima za davanje odgovora i ajtemima skala.

Obrada podataka

Izračunate su vrednosti deskriptivnih statistika. Pouzdanost *Interpersonalne majndfulness skale* proverena je izračunavanjem Krombahove alfe, ICC, konvergentna i diskriminativna validnost su proverene izračunavanjem Pirsonovog koeficijenta korelacije.

Rezultati istraživanja

Krombahova alfa

Vrednosti koeficijenta interne konzistencije *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i njenih supskala *Svest o sebi i drugima*, *Usredsređenost*, *Prihvatanje bez osude* i *Nereagovanje* prikazane su u Tabeli 1.

Tabela 1

Vrednosti Krombahove alfe Interpersonalne majndfulness skale

	Broj ajtema	Krombahova alfa
Svest o sebi i drugima	10	.78
Usredsređenost	7	.83
Prihvatanje bez osude	4	.69
Nereagovanje	6	.72
Majndfulness Total	27	.88

Test–retest pouzdanost

Na osnovu ponovljene primene *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) na uzorku od 32 ispitanika utvrđen je test–retest nivo pouzdanosti ove skale. Vrednosti ICC-a i graničnih vrednosti intervala pouzdanosti dati su u Tabeli 2.

Tabela 2

Vrednosti interklasnog koeficijenta korelacije Interpersonalne majndfulness skale

Interpersonalna majndfulness skala	ICC	95% Interval pouzdanosti		F Test sa vrednošću 0			
		Donja granica	Gornja granica	F	df1	df2	p
Svest o sebi i drugima	.65	.27	.83	2.80	31	31	.003
Usredsređenost	.91	.82	.96	11.08	31	31	<.001
Prihvatanje bez osude	.58	.12	.79	2.32	31	31	.011
Nereagovanje	.69	.36	.85	3.19	31	31	.001
Majndfulness Total	.80	.58	.90	4.81	31	31	<.001

Odnos interpersonalnih majndfulness veština i kognitivne i afektivne dimenzije majndfulnessa

U Tabeli 3 prikazan je odnos rezultata ostvarenih primenom *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i *Skale za procenu afektivnih i kognitivnih dimenzija majndfulnessa* (Feldman et al., 2007).

Tabela 3

Pirsonove korelacije rezultata Interpersonalne majndfulness skale i Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa

Interpersonalna majndfulness skala	Skala kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa					
		Pažnja	Sadašnjost	Svesnost	Prihvatanje	Total
Svest o sebi i drugima	<i>r</i>	.32*	-.01	.53**	.14	.33*
Usredsređenost	<i>r</i>	.48**	.48**	.45**	.38**	.61**
Prihvatanje bez osude	<i>r</i>	.41**	.24	.58**	.46**	.56**
Nereagovanje	<i>r</i>	.32*	-.079	.42**	.36**	.34**
Majndfulness Total	<i>r</i>	.49**	.25	.60**	.39**	.58**

Napomena: ** $p < .01$, * $p < .05$

Odnos stresa i nivoa majndfulnessa u interpersonalnim odnosima

Statistički značajne niske i pozitivne korelacije ostvarene su između rezultata ostvarenih na supskali *Nereagovanje Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i percipiranog deficita samoefikasnosti u oblasti kontrole doživljaja stresa (Tabela 4).

Tabela 4

Pirsonova korelacija nivoa majndfulnessa i percipiranog doživljaja stresa

Interpersonalna majndfulness skala	Skala percipiranog stresa – 10		
		Percipirana bespomoćnost	Nedostatak samoefikasnosti
Svest o sebi i drugima	<i>r</i>	-.03	.19
Usredsređenost	<i>r</i>	-.11	.14
Prihvatanje bez osude	<i>r</i>	-.19	.16
Nereagovanje	<i>r</i>	-.21	.28*
Majndfulness Total	<i>r</i>	-.17	.26

Napomena: * $p < .05$

Diskusija

Proverom pouzdanosti na nivou supskala i ukupnog broja ajtema *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) utvrđene su, za društvene nauke, zadovoljavajuće vrednosti Krombahove alfe. Najniža vrednost koeficijenta interne konzistencije registrovana je na supskali *Prihvatanje bez*

osude ($\alpha = .69$), što se predstavlja prihvatljiv nivo pouzdanosti ako se uzme u obzir poželjna vrednost Krombahove alfe ($\alpha > .70$), kao i da ovu supskalu čine samo četiri ajtema. Najviša vrednost Krombahove alfe utvrđena je na nivou svih 27 ajtema *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) ($\alpha = .88$). Vrednost Krombahove alfe veća od .90 upućuje na visoku konzistenciju Skale, ali istovremeno predstavlja rizik od ponavljanja ajtema kojima se ispituju isti aspekti predmeta procene, dok nešto niže vrednosti interne konzistencije (.60 – .70) upućuju na raznovrsnost ajtema kojima se obuhvata više aspekata istog konstrukta (Taber, 2018). Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da ajtemi *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) pripadaju istom konstrukt, ali i da obuhvataju različite dimenzije oblasti majndfulnessa.

Pored vrednosti Krombahove alfe, za proveru pouzdanosti *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) korišćena je i test–retest tehnika. Kada se pored vrednosti ICC analiziraju podaci o intervalu pouzdanosti, može se zaključiti da je preciznost procene supskalom *Usredsređenost* visoka ($ICC = .91$), odnosno na nivou ukupnog rezultata *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) ($ICC = .80$), zadovoljavajuća. Za preostale supskale (*Svest o sebi i drugima* – $ICC = .65$, *Prihvatanje bez osude* – $ICC = .58$ i *Nereagovanje* – $ICC = .69$), iako su vrednosti interkorelacijskog koeficijenta zadovoljavajuće, pri donošenju zaključaka o nivou njihove pouzdanosti treba uzeti u obzir širok interval opsega valjanosti na uzorku od 32 ispitanika (Koo & Li, 2016).

Umerenom statistički značajnom pozitivnom korelacijom rezultata dobijenih primenom *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i *Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* (Feldman et al., 2007) potvrđeno je da se oba instrumenta zasnivaju na istom teorijskom konceptu, ali se njihovom primenom ispituju različite manifestacije tog koncepta.

Supskala *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) *Svest o sebi i drugima* ostvaruje najviši nivo korelacije sa supskalom *Svesnost Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* (Feldman et al., 2007) ($r = .53$, $p < .001$). Takođe, supskala *Usredsređenost Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) ostvaruje najviši nivo statistički značajne pozitivne korelacije sa supskalom *Sadašnjost Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* (Feldman et al., 2007) ($r = .48$, $p < .001$). Utvrđenim korelacijama potvrđuje se da obe supskale *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) i njima odgovarajuće supskale *Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa* (Feldman et al., 2007) obuhvataju iste aspekte majndfulnessa, s tom razlikom što se supskalama *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) procenjuju svesnost i voljno usmeravanje pažnje u specifičnom kontekstu međuljudskih odnosa (npr. ajtemi: *Kada razgovaram sa drugom osobom, potpuno se posvetim tome, odnosno pažnju usmerim na razgovor* ili *U napetim trenucima, pri interakciji sa drugom osobom svestan sam svojih osećanja, ali me ona ne obuzimaju, tj. ne ovladaju mojim mišljenjem i postupcima*). Supskale

Interpersonalne majndfulness skale (Pratscher et al., 2019) *Nereagovanje* ($r = .42, p = .001$) i *Prihvatanje bez osude* ($r = .58, p < .001$) statistički značajno, pozitivno najviše koreliraju sa supskalom *Svesnost Skale kognitivnih i afektivnih dimenzija majndfulnessa*, na osnovu čega se može pretpostaviti da je inhibiranje impulsivnih reakcija na nova iskustva i uzdržavanje od automatizovane interpretacije novih iskustava tokom ostvarivanja interpersonalnih odnosa povezano sa kapacitetima voljnog usmeravanja pažnje na odabrani sadržaj.

Svesnost i voljno usmeravanje pažnje na mentalne procese, emocije ili aktivnosti čine deo osnovnih komponenata majndfulnessa (Phelan, 2010), koje su u okviru *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) obuhvaćene ajtemima supskala *Svest o sebi i drugima* i *Usredsređenost*. Prethodno sprovedenim istraživanjima utvrđeno je da odgovori ispitanika na grupu ajtema kojima se procenjuje usmerenost pažnje na sagovornika, odnosno *Usredsređenost*, statistički značajno nisko koreliraju sa kvalitetom prijateljskih odnosa, kada se kontroliše uticaj opšteg nivoa majndfulnessa. Ovakav rezultat upućuje na zaključak da se rezultat ostvaren na supskali *Usredsređenost* delimično razlikuje u odnosu na opšti nivo majndfulnessa, jer obuhvata voljno usmeravanje pažnje na interpersonalne odnose (Pratscher et al., 2019).

Povezanost majndfulness koncepta i rezultata dobijenih primenom *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) potvrđena je istraživanjima kojima je utvrđeno da rezultati ostvareni na ovoj skali statistički značajno pozitivno koreliraju sa nivoom majndfulnessa procenjenog *Majndfulness skalom svesnosti (Mindful Attention Awareness Scale; Brown & Ryan, 2003)*, *Skalom pet aspekata majndfulnessa (Five Facet Mindfulness Questionnaire; Baer et al. 2006)* i *Kentaki inventarom veština majndfulnessa (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; Baer et al. 2004)*. Takođe, pozitivne statistički značajne korelacije zabeležene su između učinka na *Interpersonalnoj majndfulness skali* (Pratscher et al., 2019) i nivoa otvorenosti za nova iskustva, savesnosti, ekstrovertnosti, iskrenosti i spremnosti za dogovor (Pratscher et al., 2019).

Odnos stresa i nivoa majndfulnessa u interpersonalnim odnosima

Rezultati proceneni nivoa majndfulnessa dobijeni upotrebom *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) statistički značajno ne koreliraju sa nivoom stresa procenjenog *Skalom percipiranog stresa – 10* (Cohen et al., 1983; Jovanović & Gavrilov-Jerković, 2015), izuzev na nivou supskale *Nereagovanje* ($r = .28, p = .038$) i percipiranog deficita u oblasti kontrole doživljaja stresa. Ova korelacija je statistički značajna, niska i pozitivna. Može se pretpostaviti da je stres koji se javlja kao posledica interpersonalnih odnosa specifičnog karaktera, odnosno da se izostanak veće direktne povezanosti rezultata majndfulnessa u interpersonalnim odnosima i doživljenog stresa može protumačiti delovanjem medijatora, kao što je, na primer, kapacitet samoregulacije u oblasti emocija (Bao et al., 2015).

Majndfulness predstavlja multidimenzionalan koncept, pa je potrebno razmotriti specifičnosti odnosa pojedinih dimenzija ovog koncepta i doživljaja stresa. Na primer, metaanalizom je utvrđeno da dimenzija *Suzdržavanje od podele iskustava na pozitivna i negativna*, koja odgovara supskali *Prihvatanju bez osude*, kao i dimenzija *Nivo svesnosti*, odnosno voljno usmeravanje pažnje na „sadašnji trenutak”, umereno statistički značajno negativno koreliraju sa nivoom anksioznosti i stepenom ispoljavanja simptoma depresije (Carpenter et al., 2019).

Kada je za procenu majndfulnessa korišćena *Majndfulness skala svesnosti* (Brown & Ryan, 2003; Höfling et al., 2011), stres bio procenjen *Skalom percipiranog stresa – 10* (Cohen et al., 1983), u većini istraživanja utvrđena je statistički značajna negativna korelacija između rezultata ove dve skale (Araas, 2008), pa je tako, na primer, na nekliničkom uzroku koji su činile odrasle osobe iz Kine utvrđeno da stres negativno korelira sa nivoom majndfulnessa. Isti rezultat dobijen je na uzorku adolescenata iz Sjedinjenih Američkih Država (Kechter et al., 2019), zdravstvenih radnika koji rade u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u Brazilu (Atanes et al., 2015) i vojnika iz Irana (Valikhani et al., 2020). Upotreba *Majndfulness skale svesnosti* (Brown & Ryan, 2003) podrazumeva jednodimenzionalni pristup, odnosno procenu nivoa majndfulnessa orijentisanu na voljno usmeravanje pažnje na „sadašnji trenutak”, koja ne obuhvata prihvatanje, empatiju i druge komponente majndfulness koncepta. U jednom od retkih istraživanja u kojem je izostala direktna negativna povezanost nivoa majndfulnessa i stresa, majndfulness je procenjen *Skalom za procenu interpersonalnih majndfulness veština u podučavanju* (*Interpersonal Mindfulness in Teaching Scale*; Frank et al., 2016), koja omogućava sagledavanje majndfulnessa u kontekstu interpersonalnih odnosa. Utvrđeno je da je nivo majndfulnessa medijator između stresa i kvaliteta interpersonalnih odnosa. Autori navode da nivo majndfulnessa može protektivno da deluje na kapacitet učitelja za pružanje emocionalne podrške učenicima, budući da povećani naponi nastavnika da pruže emocionalnu podršku mogu da uzrokuju viši nivo stresa, što za posledicu ima veću upotrebu majndfulnessa kao strategije samoregulacije (Molloy Elreda et al., 2019).

Odnos stresa i majndfulnessa Moreira i Kanavaro (Moreira & Canavaro, 2017) objašnjavaju dvema pretpostavkama. Prva je da što je pažnja roditelja usmerenija na dete, on je svesniji njegovih emocija, što zahteva veće angažovanje kapaciteta samoregulacije, ali i dovodi do pozitivnijih iskustava, odnosno nižeg nivoa stresa. Druga pretpostavka predstavlja suprotan primer, jer polazi od roditelja koji usled već primarno prisutnog stresa nije u mogućnosti da posveti pažnju detetu, što dovodi do nerazumevanja na relaciji roditelj – dete, negativnih emocija i indukcije dodatnog stresa. *Interpersonalna majndfulness skala* (Pratscher et al., 2019) je instrument koji na širem nivou obuhvata međuljudske odnose, tako da možemo da pretpostavimo da je, kada se razmatra odnos

stresa i majndfulesa prema strukturi ajtema *Interpersonalna majndfulness skala* (Pratscher et al., 2019) bliža *Skali za procenu interpersonalnih majndfulness veština u podučavanju* (Frank et al. 2016) i *Skali majndfulness interpersonalnih veština u roditeljstvu* (*The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (Duncan, 2007; Moreira & Canavaro, 2017), nego *Majndfulness skala svesnosti*.

Prema dostupnoj literaturi ovo je prvo istraživanje sprovedeno u R. Srbiji kojim je potvrđena validnost i pouzdanost instrumenta kojim se procenjuje nivo ispoljavanja majndfulnessa tokom ostvarivanja i održavanja socijalnih odnosa. Metodološka ograničenja ove studije vezana su za relativno mali broj ispitanika. Takođe, uzorak nije ujednačen po polu. Većinu ispitanika čine osobe ženskog pola. Jedan od razloga ovakve polne strukture uzorka je mali broj osoba muškog pola koji se školuju za rad sa osobama sa smetnjama u razvoju, što odgovara i nesrazmernom broju muškaraca koji obavljaju posao defektologa. Preporuka za dalja istraživanja je primena *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) u kombinaciji sa drugim instrumentima kako bi se utvrdio uticaj majndfulnessa na kvalitet odnosa na relaciji učenik sa ometenošću – defektolog/nastavnik.

Zaključak

Interpersonalna majndfulness skala predstavlja na samoizveštavanju zasnovan instrument, koji je jednostavan za upotrebu i čija primena ne zahteva više od 30 minuta. Ovim istraživanjem utvrđeno je da su vrednosti interne konzistencije ove skale i njenih supskala prihvatljive. Na osnovu rezultata provere pouzdanosti i validnosti (stabilnosti rezultata u uzastopnim merenjima i rezultata procene konvergentne i diskriminativne validnosti), može se preporučiti upotreba *Interpersonalne majndfulness skale* (Pratscher et al., 2019) kao instrumenta kojim se dobijaju pouzdani podaci o kvalitetu i nivou majndfulnessa koji se manifestuje u ostvarivanju socijalnih odnosa.

Zahvalnica

Zahvaljujemo En Betenkort (Ann Bettencourt) na odobrenju za upotrebu *Interpersonalne majndfulness skale* i podršci tokom pisanja rada.

Literatura

- Araas, T. E. (2008). *Associations of mindfulness, perceived stress, and health behaviors in college freshmen*. Arizona State University.
- Atanes, A., Andreoni, S., Hirayama, M. S., Montero-Marin, J., Barros, V. V., Ronzani, T. M., Kozasa, H. E., Soler, J., Cebolla, A., Garcia-Campayo, J. & Demarzo, M. M. (2015). Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), Article 303. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0823-0>

- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review, 71*, 101-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 78*, 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>
- Borsboom, D., Mellenbergh, G. J., & Van Heerden, J. (2004). The concept of validity. *Psychological Review, 111*(4), 1061-1071. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.4.1061>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bruton, A., Conway, J. H., & Holgate, S. T. (2000). Reliability: What is it, and how is it measured? *Physiotherapy, 86*(2), 94-99. [https://doi.org/10.1016/S0031-9406\(05\)61211-4](https://doi.org/10.1016/S0031-9406(05)61211-4)
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*(1), 11-34.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues, 56*(1), 105-127. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00154>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical Psychology Review, 74*, Article 101785. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L., & Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review, 34*(2), 118-129. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.001>
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology, 47*(4), 451-455. <https://doi.org/10.1348/014466508X314891>
- Chadwick, P., Taylor, K. N., & Abba, N. (2005). Mindfulness groups for people with psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33*(3), 351-359. <https://doi.org/10.1017/S1352465805002158>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>

- Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: Why it is important to distinguish them. *Mindfulness*, 1(3), 152-160. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0016-3>
- Duncan, L. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* [Doctoral dissertation, The Pennsylvania State University]. ProQuest. <https://www.proquest.com/openview/606423d7727f6249231fb12ce9713208/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Haigh, E. A., Moore, M. T., Kashdan, T. B., & Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the Langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11-26. <https://doi.org/10.1177/1073191110386342>
- Hammersley, M. (1987). Some notes on the terms 'validity' and 'reliability'. *British Educational Research Journal*, 13(1), 73-82. <https://doi.org/10.1080/0141192870130107>
- Höfling, V., Moosbrugger, H., Schermelleh-Engel, K., & Heidenreich, T. (2011). Mindfulness or mindlessness?: A modified version of the Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 27(1), 59-64. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000045>
- Jovanović, V., & Gavrilov-Jerković, V. (2015). More than a (negative) feeling: Validity of the Perceived Stress Scale in Serbian clinical and non-clinical samples. *Psihologija*, 48(1), 5-18. <https://doi.org/10.2298/PSI1501005J>
- Kechter, A., Black, D. S., Riggs, N. R., Warren, C. M., Ritt-Olson, A., Chou, C. P., & Pentz, M. A. (2019). Factors in the perceived stress scale differentially associate with mindfulness disposition and executive function among early adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 814-821. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01313-4>
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness—results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224-230. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.009>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Manusov, V., Stoffelth, D., Harvey, J. A., & Crowley, J. P. (2020). Conditions and consequences of listening well for interpersonal relationships: Modeling active-empathic listening, social-emotional skills, trait mindfulness, and relational quality. *International Journal of Listening*, 34(2), 110-126. <https://doi.org/10.1080/10904018.2018.1507745>

- Medvedev, O. N., Pratscher, S. D., & Bettencourt, A. (2020). Psychometric evaluation of the interpersonal mindfulness scale using Rasch analysis. *Mindfulness, 11*(8), 2007-2015. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01415-5>
- Molloy Elreda, L., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., & Brown, J. L. (2019). Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom. *Mindfulness, 10*(3), 537-546. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0996-y>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese mothers. *Mindfulness, 8*(3), 691-706. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0647-0>
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. McGraw-hill education.
- Phelan, J. P. (2010). Mindfulness as presence. *Mindfulness, 1*(2), 131-134. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0015-4>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness, 9*(4), 1206-1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness, 10*(6), 1044-1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Reavley, N., & Pallant, J. F. (2009). Development of a scale to assess the meditation experience. *Personality and Individual Differences, 47*(6), 547-552. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.05.007>
- Solloway, S. G., & Fisher Jr, W. P. (2007). Mindfulness in measurement: Reconsidering the measurable in mindfulness practice. *International Journal of Transpersonal Studies, 26*(1), 58-81.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education, 48*(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Valikhani, A., Kashani, V. O., Rahmanian, M., Sattarian, R., Rahmati Kankat, L., & Mills, P. J. (2020). Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: testing the mindfulness stress buffering model. *Anxiety, Stress, & Coping, 33*(3), 311-325. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1723006>
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Weir, J. P. (2005). Quantifying test-retest reliability using the intraclass correlation coefficient and the SEM. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 19*(1), 231-240. <https://doi.org/10.1519/15184.1>

The level of mindfulness in interpersonal relationships – the validity and reliability of the assessment scale

Bojan Z. Dučić, Svetlana S. Kaljača

University of Belgrade – Faculty of Special Education and Rehabilitation, Belgrade, Serbia

Introduction. The multidimensional concept of mindfulness includes voluntary attention, focus on the “present moment”, monitoring of mental processes, and inhibition of impulsive reactions. Examining the impact of the level of mindfulness on the quality of the relationship between the special educator and the student requires an instrument with satisfactory psychometric characteristics. *Objectives.* The goal of this research was to determine the internal consistency, test-retest reliability, convergent and discriminative validity of the Interpersonal mindfulness scale. *Methods.* The reliability of the Interpersonal mindfulness scale was checked by calculating Cronbach’s alpha in a sample of 114 students (age: $M = 20.75$, $SD = 2.20$). For the test-retest reliability check, a sample of 32 students was formed (age: $M = 21.41$, $SD = 2.46$). The relationship between the Interpersonal mindfulness scale and the Cognitive and affective mindfulness scale was determined in a sample of 59 students (age: $M = 20.93$, $SD = 1.92$). For examining the Pearson correlations of the Interpersonal mindfulness scale and the Perceived Stress Scale–10, the sample included 55 students (age: $M = 20.55$, $SD = 2.47$). *Results.* It was determined that the values of the internal consistency of the Interpersonal mindfulness scale and its subscales were acceptable ($\alpha = .69 - .88$), the level of test-retest reliability was moderate to high ($ICC = .58 - .91$), the correlation with the overall results of the Cognitive and affective mindfulness scale was statistically significant and positive ($r = .58$, $p < .001$), while it was not statistically significant ($p > .05$) on the Perceived Stress Scale–10. *Conclusion.* Based on the established reliability and validity, the Interpersonal mindfulness scale can be recommended as an instrument for obtaining reliable data on the quality and level of mindfulness manifested in social interactions.

Keywords: mindfulness, interpersonal relations, validity, reliability

PRIMLJENO: 21.09.2022.

REVIDIRANO: 28.11.2022.

PRIHVAĆENO: 01.12.2022.