

# Opažljivost usredotočene svjesnosti i privatna samosvijest

---

**Nikolić, Marija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:419935>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-18**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet

Marija Nikolić

**Opažljivost usredotočene svjesnosti i privatna samosvijest:**

**analiza samoprocjene i procjene drugih**

Diplomski rad

Rijeka, 2024.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

Marija Nikolić  
0009081044

**Opažljivost usredotočene svjesnosti i privatna samosvijest:  
analiza samoprocjene i procjene drugih**

Diplomski rad  
Diplomski sveučilišni studij Psihologija

Mentor: izv. prof. dr. sc. Asmir Gračanin

Rijeka, 2024.

## **IZJAVA**

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentora izv. prof. dr. sc. Asmira Gračanina.

Rijeka, srpanj, 2024.

## SAŽETAK

Usredotočena svjesnost smatra se internaliziranim konstruktom, što znači da se odnosi na procese koji se događaju unutar pojedinca, odnosno na procese koji nisu u velikoj mjeri dostupni vanjskom opažaču za procjenu. Zbog njene suptilne prirode, zanimljivo je ispitati kako nas drugi vide te kako sami sebe vidimo. U ovom istraživanju ispitivala se povezanost samoprocjene i procjene drugih (SOA, engl. *Self-Other Agreement*) i uzimala se u obzir vrsta odnosa u kojoj su ispitanici (poznanci/prijatelji/romantični partneri). Također se ispitivala opažljivost usredotočene svjesnosti i njezinih faceta te njezina povezanost s privatnom samosviješću. U istraživanju je ukupno sudjelovalo 182 ispitanika raspona dobi od 18 do 32 godina. Rezultati su pokazali nisku pozitivnu povezanost samoprocjene i procjene drugih usredotočene svjesnosti, te je pronađena i statistički značajna razlika u povezanosti samoprocjene i procjene prijatelja i romantičnih partnera. Procjena partnera se statistički značajno više slagala sa samoprocjenama nego procjena prijatelja. Slaganje samoprocjene i procjene variralo je i za facete i za procjenitelje (poznanike/prijatelje/romantične partnere). Potvrđen je glavni efekt vrste facete na opažljivost te je najopažljivija faceta bila Opisivanje, a najmanje opažljiva Neprosuđivanje. SOA se većinski preklapao s rezultatima opažljivosti te je on u pravilu bio veći što je faceta bila procijenjena više opažljivom i obrnuto. Nije potvrđena statistički značajna povezanost SOA-e i privatne samosvijesti. Dobiveni rezultati ukazuju na to da postoji preklapanje u tome koliko sebe smatramo usredotočeno svjesnima i koliko drugi misle da smo usredotočeno svjesni. To preklapanje je nisko do umjereno zbog umjerene opažljivosti usredotočene svjesnosti.

## ABSTRACT

Mindfulness is considered an internalized construct which means it refers to person's inner experiences which are not easily accessible to external observers for assessment. Due to its subtle nature, it is interesting to examine how others see us and how we see ourselves. This study investigated the correlation between self-assessment and other-assessment (Self-Other Agreement, SOA), taking into account the type of relationship participants were in (acquaintances/friends/romantic partners). The observability of Mindfulness and its facets, as well as its connection to private self-consciousness, were also examined. A total of 182 respondents aged 18 to 32 took part in the research. The results showed a low positive correlation between self-assessment and assessment of others in Mindfulness, and a statistically significant difference was found in the association between SOA for friends and romantic partners. The partner's assessment was statistically significantly more aligned with the self-assessment than the friend's assessment. The assessment varied for facets and for assessors. A main effect of observability was confirmed, with the most observable facet being Describing, and the least observable being Nonjudgment. The SOA mostly overlapped with the observability results and it was generally higher the more perceptible the facet was assessed to be, and vice versa. No statistically significant association between SOA and private self-awareness was confirmed. The results obtained indicate that there is an overlap in how mindful we consider ourselves and how mindful others think we are. This overlap is low to moderate due to the moderate observability of mindfulness.

## Sadržaj

<b>SADRŽAJ .....</b>	<b>3</b>
<b>UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>USREDOTOČENA SVJESNOST .....</b>	<b>1</b>
<i>Mjerenje usredotočene svjesnosti .....</i>	<i>2</i>
<i>Usporedba samoprocjene i procjene drugih .....</i>	<i>3</i>
<i>Metodološki pristupi u ispitivanju sličnosti .....</i>	<i>4</i>
<i>Model realistične točnosti .....</i>	<i>5</i>
<i>Opažljivost usredotočene svjesnosti .....</i>	<i>7</i>
<b>SAMOSVIJEŠT .....</b>	<b>8</b>
<b>CILJEVI ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>9</b>
<b>PROBLEMI I HIPOTEZE .....</b>	<b>9</b>
<b>METODA .....</b>	<b>10</b>
<b>REZULTATI .....</b>	<b>13</b>
<b>DESKRIPTIVNI PODACI .....</b>	<b>13</b>
<b>POVEZANOST SAMOPROCJENE I PROCJENE DRUGIH .....</b>	<b>16</b>
<b>RAZLIKA U SLAGANJU SAMOPROCJENE I PROCJENE IZMEĐU BLISKIH OSOBA I POZNAKNIKA .....</b>	<b>19</b>
<b>RAZLIKA U SLAGANJU SAMOPROCJENE I PROCJENE IZMEĐU PARTNERA I PRIJATELJA .....</b>	<b>19</b>
<b>OPAŽLJIVOST FACETA PETOFAKTORSKOG UPITNIKA USREDOTOČENE SVJESNOSTI .....</b>	<b>19</b>
<b>POVEZANOST SOA I PRIVATNE SAMOSVIJEŠTI .....</b>	<b>20</b>
<b>DISKUSIJA .....</b>	<b>22</b>
<b>POVEZANOST SAMOPROCJENE I PROCJENE DRUGIH .....</b>	<b>22</b>
<i>Razlika u slaganju samoprocjene i procjene između bliskih osoba i poznanika .....</i>	<i>23</i>
<i>Razlika u slaganju samoprocjene i procjene između prijatelja i partnera .....</i>	<i>24</i>
<b>OPAŽLJIVOST FACETA .....</b>	<b>25</b>
<b>PRIVATNA SAMOSVIJEŠT .....</b>	<b>26</b>
<b>METODOLOŠKI PROBLEMI ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>27</b>
<b>VRIJEDNOST ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>28</b>
<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<b>30</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>31</b>

# UVOD

## Usredotočena svjesnost

Budistički redovnik Nyanaponika Thera navodi da je usredotočena svjesnost (US; engl. *mindfulness*) „nepogrešivi glavni ključ za poznavanje uma i stoga je početna točka; savršeno oruđe za oblikovanje uma, te je stoga središnja točka; i uzvišena manifestacija postignute slobode uma, i stoga je kulminirajuća točka.” Od svih meditacijskih praksi tijekom povijesti, US je najsnažnija, najmoćnija i najuniverzalnija. Ona čini „srce budističke meditacije“, od Zena u Kini, Koreji, Vijetnamu i Japanu preko vipassana tradicije potekle iz Burme, Tajlanda, Kambodže i Sri Lanke do tibetskog budizma u Indiji, Nepalu Tibetu i drugim krajevima (Kabat-Zinn, 2015). Postoji već više od dva tisućljeća te je evidentno prisutna u religijama Istoka i Zapada, međutim, suvremena medicinska praksa prihvatila ju je tek 70.-ih godina prošlog stoljeća (Boričević Maršanić i sur., 2015).

US je pojam koji su mnogi znanstvenici pokušali operacionalno definirati, ali još nisu postigli konsenzus. Tako Bishop i suradnici (2004) navode da US ima dvije komponente u svojoj definiciji. Prvi dio odnosi se na samoregulaciju pažnje tako da je pažnja usmjerena na trenutačno iskustvo omogućavajući primjećivanje događaja koji su aktualni. Takvo stanje opisuje se kao prisutnost u trenutku i svjesnost o događajima koji se odvijaju ovdje i sada. Naime, važno je naglasiti da usredotočena svjesnost ne pretpostavlja supresiju misli. Misli nisu distrakcije, smetnje, nego objekti interesa i promatranja. Druga komponentna definicije bavi se prihvaćanjem, znatiželjom, otvorenošću ka novim iskustvima te održavanjem znatiželjnoga stava kada misli odlutaju (Bishop i sur., 2004). S druge strane, Kabat-Zinn (2015) navodi da je US, engl. *Mindfulness*, neosuđujuća svjesnost koja se događa iz trenutka u trenutak te je posredovana usmjeravanjem pažnje na specifičan način, a to je u sadašnjem trenutku, neosuđujući, ne-reaktivno i prihvaćajući. Kada se namjerno kultivira onda se govori o namjernoj US, a kad do nje spontano dođe, onda govorimo o US bez napora (Kabat-Zinn, 2015). Brown i Ryan (2003) konceptualizirali su US kao jednodimenzionalan konstrukt u kojem su svijest i pažnja isprepleteni konstrukti. Pažnja izvlači „figure“ iz „pozadine“ svijesti tako što ih drži u žarištu neko vrijeme.

Usredotočena svjesnost može se promatrati na dva načina; kao dispozicija ili kao stanje. Usredotočena svjesnost kao dispozicija odnosi se na tendenciju osobe da se ponaša usredotočeno svjesno kroz različite situacije. Reflektira konstantnu svjesnosti, uključenost u



trenutak i fokusiranu pažnju. S druge strane, US kao stanje odnosi se na doživljavanje usredotočene svjesnosti tijekom određenih aktivnosti poput meditacije ili yoge. US kao stanje je privremeno i može varirati od situacije do situacije.

Prvi korak u uključivanju US u zapadnu medicinu napravio je Jon Kabat-Zinn tako što je pokrenuo kliniku za smanjenje stresa koja se temelji na US (*Mindfulness Based Stress Reduction Clinic* – MBSRC). Program Redukcije stresa zasnovanog na usredotočenoj svjesnosti (*Mindfulness Based Stress Reduction* - MBSR) osmotjedni je program koji pomoću intenzivnog treninga US pomaže osobama u nošenju sa stresom, anksioznošću, depresijom i boli. Kabat-Zinn (1990) navodi da je u prakticiranju US jako važan stav, tj. naš odnos prema prakticiranju. Kako bismo dobili maksimum iz meditacije, ključno je svjesno kultivirati stavove o njoj.

### **Mjerenje usredotočene svjesnosti**

Za mjerenje US najčešće se koriste mjere samoprocjene i do sada ih je razvijeno nekoliko koje proizlaze iz različitih teorija. Skala usredotočeno svjesne pažnje i svjesnosti (*The Mindful Attention Awareness Scale* -MAAS; Brown i Ryan, 2003) polazi od prethodno spomenute definicije istih autora. Pokazalo se da MAAS mjeri jedinstvenu vrstu svijesti koja je povezana s različitim konstruktima dobrobiti. Ona razlikuje pojedince koji prakticiraju US od drugih koji ju ne prakticiraju. Navedena skala je povezana s višom samosviješću te mjeri US kao dispoziciju (Brown i Ryan, 2003). Još jedna skala koja mjeri US kao dispoziciju je Revidirana kognitivna i afektivna skala usredotočene svjesnosti (*Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* - CAMS-R) Feldmana i suradnika (2006). S druge strane, US kao stanje mjeri Toronto Skala usredotočene svjesnosti (*Toronto Mindfulness Scale* – TMS; Lau i sur., 2006). Još jedan od mjernih instrumenata koji se koristi za mjerenje US je Philadelphijska skala usredotočene svjesnosti (*Philadelphia Mindfulness Scale* - PHLMS; Cardaciotto i sur., 2008),a ona se temelji na dvofaktorskoj definiciji US Bishopa i suradnika (2004). Sastoji se od 20 čestica i mjeri svjesnost i prihvaćanje. Važno je spomenuti i druge skale koje se koriste za mjerenje US: Freiburški inventar za ispitivanje usredotočene svjesnosti (*Freiburg Mindfulness Inventory* - FMI; Walach i sur., 2006) i Kentucky inventar vještina usredotočene svjesnosti (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* -KIMS; Baer i sur., 2004).

## **Petofacetni upitnik usredotočene svjesnosti**

Petofacetni upitnik usredotočene svjesnosti (PUUS, engl. *Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ*) kojeg su konstruirali Baer i suradnici (2006) podrazumijeva pet faceta usredotočene svjesnosti. Prva je opažanje, a opisuje se kao svjesnost o mislima, tjelesnim senzacijama i emocijama. Također uključuje opažanje događaja iz okoline. Druga faceta, opisivanje, odnosi se na verbaliziranje unutarnjih iskustava. Treća faceta neprosuđivanje iskustva uključuje neprosuđivanje emocija i misli. Četvrta faceta, djelovanje sa sviješću, podrazumijeva uključenost pažnje i svjesnosti u radnje koje se trenutno događaju. Nereagiranje na unutarnje iskustvo posljednja je faceta PUUS upitnika, a objašnjava se kao sposobnost da dozvolimo emocijama, mislima i senzacijama da prolaze, a da nas ne preplave, odnosno, promatranje unutarnjih iskustava bez reagiranja na njih. PUUS mjeri dispozicijsku US i US kao stanje (Burzler i Tran, 2022). Na hrvatskom uzorku se pokazalo da je najprikladnije faktorsko rješenje četverofaktorski hijerarhijski model s jednim faktorom višeg reda uz izostavljanje faktora opažanja (Gračanin i sur., 2017).

Sve navedene mjere US pokazale su dobru internalnu konzistenciju i zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike, ali iz teorijskih postavki jasno je da one mjere različite aspekte US zbog čega ih je teško uspoređivati (Baer, 2004). Brown i Ryan (2003) navode da je pronađena povezanost socijalne poželjnosti i odgovora na MAAS-u. Dakle, mjere US osjetljive su na pristranosti u odgovaranju kao i većina mjera samoprocjene. Samoprocjena US može biti manjkava zbog nedostatka informacija o sebi i o ponašanjima (Vazire i Mehl, 2008). Dakle, u obzir bi trebalo uzeti i druge vrste mjerenja kako bismo dobili odgovore na pitanja koja nas zanimaju poput opažljivosti ili socijalne poželjnosti US. Jedan od načina pristupanja ovom problemu je uzimanje u obzir procjene druge osobe.

## **Usporedba samoprocjene i procjene drugih**

Vječno pitanje „Koliko poznajemo sami sebe?“ davno je prešlo granicu znatiželje i tako postalo empirijsko pitanje kojim se bave znanstvenici. Vazire (2010) samospoznaju definira kao točnu samopercepcija o tome kako se osjećamo, kako razmišljamo, ponašamo se i kako sve to drugi interpretiraju. Ovakva definicija naglašava interpersonalnu domenu osobnosti jer se osobnost teško može promatrati bez nje. Definicija također naglašava točnost procjene, a ne pristranost koja se obično veže uz samopercepciju. Naime, istraživanja koja se bave pristranostima

većinom se fokusiraju na njihovo postojanje, a ona koja se bave točnošću fokusiraju se na količinu znanja o sebi (Vazire, 2010). Istraživanja u psihologiji ličnosti većinom se fokusiraju na korištenje samoprocjena oslanjajući se na ispitanikovo poznavanje samoga sebe. Vazire i Mehl (2008) navode dva problema korištenja samoprocjena. Prvi problem je pitanje poznaje li se osoba dovoljno dobro, odnosno, je li samoprocjena točna, a drugi problem je davanje socijalno poželjnih odgovora. Ljudi imaju tendenciju pokazivati se boljima nego što jesu (Vazire i Mehl, 2008).

Pokazalo se da vanjski opažači često bolje primijete određene obrasce ponašanja nego ciljane osoba (Vazire i Mehl, 2008). Zato se u mjerenju ličnosti u posljednje vrijeme uzima u obzir perspektiva druge osobe, odnosno, slaganje samoprocjene i procjene drugih za istu osobinu ličnosti ili psihološki konstrukt. Takvo uspoređivanje procjene i samoprocjene naziva se slaganje samoprocjene i procjene drugih (engl.) *self-other agreement* (SOA), a zapravo se odnosi na mjeru slaganja procjene vanjskog opažača s procjenom samoopažanja ciljane osobe. Vanjski opažači mogu biti i bliske osobe, ali i osobe koje su stranci ciljanoj osobi (May i Reinhardt, 2018). Varela i Shear (1999) smatraju da se konstrukti u psihologiji ličnosti (poput usredotočene svjesnosti) mogu bolje shvatiti kada uzmemo u obzir procjenu druge osobe, najčešće bliskih osoba. Nekoliko istraživanja na temu slaganja samoprocjena i procjena drugih za većinu osobina ličnosti navodi korelacije od 0.40 do 0.50. Rezultati meta – analize na uzorku od oko 44000 ispitanika pokazali su da je slaganje samoprocjene i procjene drugih za crte Petofaktorskog inventara ličnosti (Benet-Martinez i John, 1998) bilo: neuroticizam 0.40, otvorenost 0.39, ekstraverzija 0.51, savjesnost 0.44 i ugodnost 0.40 (Connelly i Ones, 2010). Značajna povezanost samoprocjene i procjene drugih dobivena je i u istraživanju May i Reinhardt (2018) u kojem su koeficijenti korelacije SOA-e za facete PUUS varirale od .19 do .25. Dakle, postoji preklapanje u tome kako pojedinci procjenjuju sami sebe i kako ih procjenjuju drugi općenito, ali i za usredotočenu svjesnost, samim time se i očekuje da će ta povezanost biti umjerena i pozitivna.

### **Metodološki pristupi u ispitivanju sličnosti**

Pristup usmjeren na varijable smatra se tradicionalnim i dominantnim pristupom u društvenim znanostima. Sukladno tome, ovaj je pristup adekvatan za testiranje istraživačkih pitanja koja se bave ispitivanjem utjecaja jedne varijable na drugu (Howard i Hoffman, 2017). Ovakav pristup smatra se jednostavnim i njime se dobiju podaci koji se mogu generalizirati na veliku populaciju, a pristup često koristi korelaciju (Lou i Klohnen, 2005). Nedostaci ovog pristupa

su ispitivanje sličnosti među parovima samo na jednoj karakteristici jer pristup ne može uzeti u obzir općenite individualne razlike među parovima poput moralnih vrijednosti ili osobnosti. Drugi nedostatak odnosi se na generaliziranje rezultata, čime se gube individualnost i razlike među parovima (Howard i Hoffman, 2017; Lou i Klohnen, 2005).

S druge strane, pristup usmjeren na parove fokusira se isključivo na parove, odnosno, koliko su parovi ispitanika slični jedno drugome. Korištenjem profilnih sličnosti omogućava se istraživanje i zaključivanje o više različitih konstrukata (Lou i Klohnen, 2005). Međutim, rezultati se često ne mogu generalizirati na širu populaciju, ali je ovaj pristup koristan kako bi se ispitala razlike u parovima ispitanika na više varijabli.

### **Slaganje samoprocjene i procjene drugih za poznanike, prijatelje i romantične partnere**

Zanimljivo je istaknuti da se u istraživanjima koja se bave slaganjem samoprocjene i procjene drugih pokazalo da su se procjene supružnika više slagale sa samoprocjenama od procjena prijatelja i sustanara (Vazire i Carlson, 2010). Nadalje, veće slaganje samoprocjene i procjene postižu članovi obitelji ciljane osobe od prijatelja ili poznanika, ali je slaganje i dalje najveće kod supružnika i romantičnih partnera (Allik i sur., 2016). South i suradnici (2011) navode kako je razlog tome to što partneri provode puno vremena zajedno u različitim situacijama i vjerojatno se duže znaju. Tako su partneri izloženiji ponašanjima i reakcijama koje nisu nužno dostupne svim prijateljima ili poznanicima osobe, ali i osjećajima i mislima što ih čini boljim procjenjivačima. Jasno je da će se informacije koje o nama imaju prijatelji, partneri, obitelj i poznanici razlikovati s obzirom na situacije u kojima smo se našli s njima. Partnerski odnos karakterizira dublja povezanost među osobama, zajedničko provođenje vremena i iznošenje svojih misli i emocija te razgovor o njima, zato osobe u partnerskom odnosu imaju najveći uvid u promjene ličnosti jedni drugih. S obzirom na prethodno navedeno, očekuje se da će SOA biti najveći za partnere, zatim za prijatelje, a najmanji za poznanike.

### **Model realistične točnosti**

Model realistične točnosti - RAM (engl. *Realistic Accuracy Model*) objašnjava proces koji spaja osobinu ličnosti sa opažačevom točnom prosudbom te osobine (Funder, 1995). Kako bi prosudba bila točna, četiri uvjeta trebaju biti zadovoljena. Prvo, osoba koju se opaža mora raditi nešto što je relevantno za tu osobinu. Drugo, ponašanje koje se odnosi na osobinu mora biti dostupno opažaču. Treće, takvo ponašanje se mora detektirati i posljednje, mora biti iskorišteno

odnosno točno interpretirano. Ova četiri koraka jasno daju do znanja da je točna prosudba zahtjevna (Funder, 2012).

„Dobra meta“ prvi je moderator točnosti prosudbe. Biesanz i suradnici (2011) navode kako uistinu postoje ljudi koje je lakše prosuditi i istraživanja pokazuju kako ljudi točno znaju koga od poznanika bi najtočnije prosudili. Nadalje, dobre mete su najčešće emocionalno stabilne, savjesne, ugodne, relativno ekstravertirane i psihološki prilagođene. Navedene osobine socijalno su poželjne te su tipične za dobru psihološku prilagodbu (Colvin, 1993).

„Dobra informacija“ drugi je moderator te postoje dvije karakteristike informacije koje znače da je ona dobra. Prva karakteristika je količina – više je bolje. South i suradnici (2011) smatraju da, kao što je prethodno navedeno, osobe koje se duže poznaju, provode više kvalitetnog vremena zajedno u različitim situacijama i to ih čini boljima u prosudbi. Drugi način na koji informacija može biti korisna je kvaliteta. Dakle, sama količina zajednički provedenog vremena nije toliko važna koliko i kvaliteta, odnosno raznovrsnost situacija u kojima se osoba promatra (Funder, 2012).

„Dobar sudac“ je onaj koji točno procjenjuje osobinu. Istraživanjima se već dugo pokušava pronaći konsenzus po pitanju toga što to ljude čini dobrim procjenjivačima. Mnogi istraživači navodili su razne interpersonalne razlike kao moguć uzrok razlikama u točnosti procjene pojedinaca. Taft (1955) navodi kako su neke od njih inteligencija (s najvišom korelacijom .55), spol (žene su preciznije), estetske sposobnosti, socijalne vještine, emocionalna stabilnost i samouvid ono što osobu čini dobrim sudcem. Novija istraživanja koja se bave interpersonalnim razlikama dobrih sudaca nisu pronašla konsenzus, odnosno, nisu pronađene odrednice koje nekoga čine dobrim procjenjivačem osobnosti. Veliki broj istraživanja koristi različitu metodologiju u ispitivanju, a razlike koje su pronađene nisu konzistentne kroz istraživanja (Funder, 2012).

„Dobra osobina“ odnosi se na to koliko je osobina vidljiva, dostupna opažaču, lakša za detektirati. Osobine poput ekspresivnosti, ekstraverzije ili pričljivosti lakše su uočljive opažaču od onih internaliziranih poput introspekcije, promjena raspoloženja ili sklonosti maštanju (Funder i Dobroth, 1987). Istraživanja su također pokazala da su neke osobine drukčije prosuđene u opažljivosti od strane onoga koji se opaža i opažača. Ovaj fenomen objašnjen je kasnije kao SOKA (engl. *self-other knowledge assymetry*), asimetrično znanje o sebi i drugima (Vazire, 2010).

## **Opazljivost usredotočene svjesnosti**

Iako su neke osobe dobri procjenjivači, osobine ličnosti razlikuju se i po tome koliko su vidljive u ponašanju. Opazljivost je objašnjena prethodno navedenim Modelom realistične točnosti (Funder, 1995) te njegovom determinantom točne prosudbe – „Dobra osobina“. Neke osobine ili karakteristike ličnosti su lakše uočljive kroz ponašanje, a neke manje. Samim time, točnost procjene osobine od strane vanjskog opažača uvelike ovisi o tome koliko se ta osobina manifestira u ponašanju (Funder i Dobroth, 1987). SOKA model predlaže da bi samoprocjene trebale biti točnije od procjena drugih za one osobine ličnosti koje su niske u opazljivosti, na primjer neuroticizam, dok bi procjena drugih trebala biti točnija od samoprocjene za one osobine koje su opazljivije poput otvorenosti (Vazire, 2010).

Operacionalna definicija usredotočene svjesnosti sugerira da se radi o internaliziranom konstrukt, ali mjerenje usredotočene svjesnosti isključivo putem samoprocjene predstavlja metodološki problem zbog pristranosti u odgovaranju. Kada bi drugi mogli percipirati našu usredotočenu svjesnost, onda bi ona bila uočljiva karakteristika, tj. manifestirala bi se u mentalnim karakteristikama kao i u opazljivom ponašanju. S druge strane, ako je usredotočena svjesnost samo internalizirani konstrukt, onda ona ima samo mentalne karakteristike, odnosno one koje nisu uočljive ostalim pojedincima. Jedan od načina ispitivanja opazljivosti je da se ispitanike pita koliko lako se ciljano ponašanje primijeti (May i Reinhardt, 2018). Vanjski opažači daju točniju procjenu savjesnosti od neuroticizma, zbog toga što je savjesnost uočljivija u ponašanju. Vanjski opažatelj s lakoćom može procijeniti nečiju savjesnost tako što kroz interakciju sa ciljanom osobom primjećuje dolazi li osoba na vrijeme, izgleda li uredno i slijedi li planove. Štoviše, za to ni ne treba upoznati osobu, dovoljno je da pogleda njegov ured ili sobu u domu (Gosling i sur., 2002). S druge strane, neuroticizam je osobina koja je pretežito unutarnja, nju karakterizira tendencija prema frustraciji, tjeskobi i ljubomori. Iako se ove osobine možda i mogu manifestirati u ponašanju, one su manje očite od onih povezanih sa savjesnošću (May i Reinhardt, 2018). Funder i Dobroth (1987) navode da je opazljivost u pozitivnoj korelaciji sa SOA-om, tako da se samoprocjene i procjene vanjskih opažača više slažu što je veća opazljivost osobine. Što se tiče faceta US i njihove opazljivosti, u istraživanju May i Reinhardt (2018) Opisivanje i Nepsuđivanje ocijenjene su kao više opazljive, a Opažanje, Djelovanje sa sviješću i Nereagirane na unutarnje iskustvo kao niže opazljive. Potonje 3 facete ukazuju na internaliziranost konstrukta US, odnosno na teže uočavanje ponašanja u skladu s konstruktom. Općenito su facete usredotočene svjesnosti procijenjene kao osrednje po opazljivosti, odnosno, nisu u potpunosti vidljive u ponašanju, a nisu ni dostupne

isključivo pojedincu i njegovom unutarnjem svijetu (John i Robins, 1993). S obzirom na nalaze istraživanja May i Reinhardt (2018) očekuje se da će postojati razlika u opažljivosti faceta te da će najopažljivije biti Opisivanje i Neprosuđivanje.

## **Samosvijest**

Pojam važan za samoregulaciju, tj. regulaciju ponašanja pojedinca je samosvijest (Grant i sur., 2002). Samosvijest se smatra stanjem, a definira se kao postojanje pažnje usmjerene na sebe, na samoga sebe, na vlastite osjećaje, misli i ponašanja i jasnoća u razumijevanju vlastitih osjećaja i ponašanja (Feningstein i sur., 1975; Carver i Scheier, 1998). Feningstein i suradnici (1975) razlikuju dva aspekta svijesti o sebi ili samosvijesti - javnu i privatnu. Javna samosvijest odnosi se na tendenciju pojedinca da bude svjestan sebe kao socijalnog objekta, odnosno svjestan toga da ga se procjenjuje. Pojedinci koji imaju visoki stupanj javne samosvijesti brinu o tome kakav dojam ostavljaju na druge i kakvo mišljenje drugi imaju o njima. S druge strane, privatna samosvijest uključuje kognitivno razmatranje sebe, introvertiranost i promatranje svojih misli i osjećaja. Carver i Scheier (1998) privatnu samosvijest dijele na samorefleksivnost (razmišljanje o sebi) i uvid. Samorefleksivnost se definira kao evaluacija i pregled vlastitih misli, osjećaja i ponašanja, a uvid se definira kao stupanj razumijevanja svojih misli, osjećaja i ponašanja.

Grant i suradnici (2002) unaprijedili su Skalu privatne samosvijesti (Feningstein i sur., 1975) te je nastala Skala samorefleksivnosti i uvida koja ima zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike. Nova skala sastoji se od 20 čestica i pomaže istraživačima bolje shvatiti sociokognitivne i metakognitivne procese ključne za svrhovitu individualnu promjenu (Grant i sur., 2002). U istraživanju Harringtona (2014) usredotočena svjesnost mjerena kao dispozicija sličan je konstrukt prethodno opisanom uvidu te služi kao dobar prediktor za psihološku dobrobit. Baer i sur. (2004) ističu umjerenu pozitivnu povezanost uvida (kao facete privatne samosvijesti) i US. Iako su US i privatna samosvijest inicijalno različiti psihološki konstrukti, oni se teorijski i empirijski preklapaju. Teoretski, oba konstrukta naglašavaju samoregulaciju, samosvijest i kognitivnu fleksibilnost, a empirijski su u visokoj pozitivnoj korelaciji uvid i sve facete usredotočene svjesnosti. Razlika je u tome što US naglašava prisutnost u trenutku i svjesnost, dok uvid naglašava razumijevanje i znanje o svojim mislima i osjećajima. S obzirom na to da osobe sa višom privatnom samosvijesti imaju bolji uvid u svoja unutarnja stanja, više se fokusiraju na svoje misli i emocije te ih lako interpretiraju pretpostavlja se da će imati i veći SOA.

## **Ciljevi istraživanja**

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati povezanost samoprocjene i procjene drugih usredotočene svjesnosti kako bismo stekli uvid u to koliko je usredotočena svjesnost vidljiva vanjskim opažačima. Pretpostavljamo da će slaganje samoprocjene i procjene biti veće kod onih osobina koje su vidljivije u ponašanju. Nadalje, cilj je bio ispitati i postoji li razlika u slaganju samoprocjene i procjene drugih s obzirom na vrstu odnosa (poznanci, prijatelji ili partneri). Naime, postoji razlika u tome koliko nas poznaju svi ljudi koji nas okružuju, neki nas poznaju više, a neki manje. Treći cilj bio je ispitati opažljivost faceta usredotočene svjesnosti. Provjeravanjem procjene opažljivosti dobivamo dodatne informacije koje su dobra nadopuna slaganju samoprocjene i procjene. Posljednji cilj bio je ispitati postoji li razlika u slaganju samoprocjene i procjene s obzirom na privatnu samosvijest. S obzirom na to da se dosadašnja istraživanja nisu usuglasila po pitanju toga što čini osobu boljim procjenjivačem, odabran je konstrukt privatne samosvijesti kako bi se provjerilo postoji li povezanost njega i slaganja samoprocjene i procjene.

## **Problemi i hipoteze**

**Problem 1:** Ispitati povezanost samoprocjene i procjene drugih za osobinu usredotočene svjesnosti (US) i njenih faceta.

**Hipoteza 1:** Postoji statistički značajna pozitivna povezanost samoprocjene US i procjene US od strane drugih.

**Hipoteza 1a:** Očekuje se statistički značajna povezanost samoprocjene i procjene kod faceta Opisivanje i Neprosuđivanje.

**Problem 2:** Ispitati postoji li razlika u slaganju samoprocjene i procjene drugih s obzirom na vrstu odnosa.

**Hipoteza 2:** Postoji statistički značajna razlika u slaganju samoprocjene i procjene (SOA) između bliskih osoba i poznanika. Slaganje će biti veće za bliske osobe nego za poznanike.

**Hipoteza 2a:** Postoji statistički značajna razlika u slaganju samoprocjene i procjene između partnera i prijatelja (bliske osobe). Slaganje će biti veće za partnere nego za prijatelje.

**Problem 3:** Ispitati opažljivost svake od faceta usredotočene svjesnosti.

**Hipoteza 3:** Postoji statistički značajna razlika u opažljivosti faceta usredotočene svjesnosti.



Opisivanje i Neprosuđivanje statistički će biti značajno opažljivije od faceta Opažanje, Djelovanje sa sviješću i Nereagiranje na unutarnje iskustvo.

**Problem 4:** Ispitati povezanost SOA-e i privatne samosvijesti.

**Hipoteza 4:** Postoji statistički značajna povezanost između SOA-e i privatne samosvijesti. Ispitanici koji imaju višu privatnu samosvijest, imat će i veći SOA.

## **Metoda**

### *Ispitanici*

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 182 ispitanika. U prvoj fazi ispitivanja istraživanju je pristupilo 65 ispitanika od kojih je 59 (90.77%) žena te 6 (9.23%) muškaraca dobnog raspona od 20 do 26 godina. Ispitanici su bili studenti psihologije tako da su imali samo završenu srednju školu (76.92%) te nekolicina njih završen prijediplomski studij (23.08%). Ovi ispitanici vršili su samoprocjenu (PUUS i SSU) i procjenu poznanika (PUUS). Njihov zadatak je također bio da regrutiraju po dvije bliske osobe u istraživanje, a te osobe sudjelovale su u drugoj fazi istraživanja. Uzorak prikupljen u drugoj fazi istraživanja činilo je ukupno 117 ispitanika od čega su 74 (63.25%) žene te 43 (36.75%) muškarca u dobi od 18 do 32 godine. Najviše ispitanika završilo je srednju školu (71.80%), zatim prijediplomski studij (22.22%), a najmanje diplomski studij (5.98%). Ispitanici su morali regrutirati dvije osobe: romantičnog partnera i prijatelja ili dva prijatelja (ako nemaju romantičnog partnera). Tako je u istraživanju sudjelovalo 97 (82.91%) prijatelja/ica te 20 (17.09%) partnera/ica. Ovi ispitanici vršili su procjenu osoba koje su ih pozvale u istraživanje (PUUS) te su davali procjenu opažljivosti (PUUS).

### *Mjerni instrumenti i postupci*

**Petofaktorski upitnik usredotočene svjesnosti** (PUUS; Baer i sur., 2006) sastoji se od 39 čestica koje čine 5 faktora. Faktori su Opisivanje (npr. „Riječima dobro opisujem vlastite osjećaje.“), Opažanje (npr. „Primjećujem vizualne detalje kao što su boje, oblici, teksture ili obrasci svjetla i sjene u umjetničkim djelima i u prirodi.“), Djelovanje sa sviješću (npr. „Lako se dekoncentriram.“), Neprosuđivanje (npr. „Prosudžujem jesu li moje misli dobre ili loše.“) i Nereagiranje na unutarnje iskustvo (npr. „U teškim situacijama, u stanju sam zastati i ne

reagirati ishitreno.”). Faceta Nereagiranje sastoji se od 7 čestica dok se sve ostale facete sastoje od 8 čestica. Većina faktorskih analiza (eksploratornih i konfirmatornih) potvrđuje petofaktorsku strukturu upitnika (Baer i sur., 2004), dok istraživanje provedeno na hrvatskom uzorku pokazuje četverofaktorsku strukturu (Gračanin i sur., 2017). Cronbach alpha pouzdanost PUUS-a se u nekoliko istraživanja kreće od .67 do .92. Hrvatska verzija upitnika također je pokazala zadovoljavajuću pouzdanost (za četverofaktorsku strukturu) koja iznosi .87, za facetu Opažanje .72, Opisivanje .88, Djelovanje sa sviješću .82, Neprosuđivanje .87 te Nereagiranje na unutarnje iskustvo .71. U ovom istraživanju korištena je hrvatska verzija PUUS-a (Gračanin i sur., 2017). Ispitanici daju odgovore na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu: 1 – „Nikada“ te 5 – „Uvijek“. Upitnik se koristi kao mjera samoprocjene i kao mjera procjene drugih. Na našem uzorku dobivene su zadovoljavajuće pouzdanosti: Cronbach alpha je bio 0.83 za ukupnu skalu, 0.76 za subskalu nereagiranja na unutarnje iskustvo, 0.72 za subskalu opažanja, 0.87 za subskalu djelovanja sa sviješću, 0.90 za subskalu opisivanja i 0.86 za subskalu neprosuđivanja.

### **Opažljivost US**

PUUS je u ovom istraživanju poslužio i kao upitnik opažljivosti usredotočene svjesnosti u svakodnevnom ponašanju. Ispitanici su zamoljeni da procijene koliko je svaka od navedenih 39 čestica iz upitnika vidljiva vanjskom opažaču. Ispitanici su svoje odgovore bilježili na Likertovoj skali od 9 stupnjeva pri čemu 1 znači „Ekstremno teško uočiti u ponašanju“ i 9 - „Ekstremno lagano uočiti u ponašanju“.

May i Reinhardt (2017) u svom istraživanju ne navode pouzdanost dobivenu za ispitivanje opažljivosti Petofacetnog upitnika usredotočene svjesnosti. Rezultati dobiveni na ovom uzorku ukazuju na zadovoljavajuću pouzdanost za facete djelovanje sa sviješću za koju pouzdanost iznosi .84 i neprosuđivanje .77. Međutim, pouzdanost je tek djelomično zadovoljavajuća za facete - nereagiranje na unutarnje iskustvo i iznosi .62, za opažanje .67 te za opisivanje .54.

### **Skala samorefleksivnosti i uvida**

Skala samorefleksivnosti i uvida (SSU, Grant i sur., 2002) mjeri privatnu samosvijest odnosno samorefleksiju i uvid te se sastoji od 20 čestica. Navedeni upitnik objedinjuje sve tri domene ljudskog iskustva; misli, emocije i ponašanja u dva faktora. Samorefleksivnost se odnosi na introspekciju, razmišljanje o vlastitim osjećajima i ponašanjima. Također uključuje i svjesnost

o internaliziranim stanjima i samoevaluaciju. Primjer čestice koja pripada faktoru samorefleksivnosti je: "Ne razmišljam o tome zašto se ponašam na način na koji se ponašam." Uvid uključuje procjenu sebe, razumijevanje i interpretiranje osjećaja, misli i ponašanja. Primjer čestice koja pripada faktoru Uvida je: „Često mi nisu jasni osjećaji koje osjećam prema stvarima.“

Ispitanici se procjenjuju na Likertovoj skali od 6 stupnjeva na kojoj odgovor 1 znači „U potpunosti se ne slažem“, a 6 „U potpunosti se slažem“.

Pouzdanost subskala u raznim istraživanjima varira od .71 do .91 (Grant i sur., 2002).

U ovom istraživanju, dobivena je pouzdanost od 0.85 za subskalnu samorefleksivnosti, i 0.81 za subskalnu uvida, što su zadovoljavajuće vrijednosti.

### *Postupak istraživanja*

U prvoj fazi istraživanja sudjelovali su studenti psihologije svih godina studija Filozofskog fakulteta u Rijeci su u lipnju 2023. godine. Istraživanje se provodilo prije početka nastave u zgradi fakulteta. Prije rješavanja morali su osmisliti šifru. Prva faza istraživanja sastojala se od samoprocjene na Petofaktorskom upitniku usredotočene svjesnosti (PUUS), samoprocjene na Skali samorefleksivnosti i uvida (SSU) te procjene poznanika na PUUS-u. Ispitanici su davali svoje demografske podatke, a potom su pristupili rješavanju svih prethodno navedenih upitnika. Prije davanja procjene o poznaniku na PUUS-u, ispitanici su dobili uputu da procjenjuju osobu koja se nalazi dva mjesta iza njih u klupi. One osobe koje se nalaze u predzadnjoj i zadnjoj klupi procjenjivale su osobe iz prvih klupa sljedećeg reda. Naglašeno je da je važno da osobe koje procjenjuju nisu njima bliski prijatelji, nego samo poznanici sa fakulteta. Nakon uparivanja studenata, rečeno im je da procjene kolegu na PUUS upitniku. Za ovaj dio potrebne su šifre koje je svaki ispitanik osmislio za sebe i te šifre su se upisivale prije procjenjivanja druge osobe. Dakle, osoba A upisuje šifru osobe B prije nego ju procijeni. Nakon što su obavili procjene poznanika sa fakulteta, studenti su zamoljeni da daju mail kontakt dviju bliskih osoba koje su voljne sudjelovati u istraživanju, uz napomenu da s tim osobama moraju biti u kontaktu minimalno 5 sati tjedno, tj., da regrutiraju prijatelja ili romantičnog partnera, a uz mail osobe obavezno moraju dodati u kakvom su odnosu (prijateljski ili partnerski). Osobe koje nemaju romantičnog partnera, regrutirale su dva bliska prijatelja. Nakon sakupljanja mailova bliskih osoba, bliske osobe su kontaktirane putem službenog maila s fakulteta ([marija.nikolic@student.uniri.hr](mailto:marija.nikolic@student.uniri.hr)) uz zamolbu za sudjelovanje u istraživanju. Ovi su ispitanici također trebali biti upoznati sa šifrom koju je koristila osoba koja

ih je pozvala u istraživanje te nju upisuju prije početka istraživanja. Rekrutirane bliske osobe sudjeluju u drugoj fazi istraživanja. Druga faza istraživanja uključuje ispunjavanje procjene ciljane osobe (iz prve faze) na PUUS-u te procjenu opažljivosti svake od čestica PUUS-a. Opažljivost usredotočene svjesnosti mjeri se tako da se za svako pitanje ispitanike pita „Molimo Vas da ocijenite koliko bi ovo ponašanje bilo lako vidljivo vanjskom opažaču.“. Ispitanici su dali svoju procjenu na skali Likertovog tipa od 9 stupnjeva pri čemu 1 – „Ekstremno teško uočiti u ponašanju“ te 9 – „Ekstremno lagano uočiti u ponašanju“.

## **REZULTATI**

### **Deskriptivni podaci**

Na prikupljenim podacima provedena je deskriptivna analiza. Izračunate su mjere centralne tendencije i varijabilnosti ( $M$  i  $SD$ ), minimalne i maksimalne vrijednosti (Min i Max) te normalnost distribucije podataka (simetričnost i spljoštenost) za subskele Petofacetnog upitnika usredotočene svjesnosti (PUUS) za svaku od procjena zajedno (samoprocjena, poznanici i bliske osobe) i Skale samorefleksivnosti i uvida (USU). Navedeni podaci prikupljeni na Uzorku 1 prikazani su u Tablici 1, dok su podaci prikupljeni na uzorku 2 prikazani u Tablici 2.

**Tablica 1.**

*Deskriptivna analiza Petofacetnog upitnika usredotočene svjesnosti i Skale samorefleksivnosti i uvida za podatke prikupljene na prvom uzorku.*

	M	SD	Min	Max	Simetričnost	Spljoštenost
PUUS- ukupan rezultat	3,31	,43	2,26	4,15	-,18	-,32
Opažanje	3,45	,53	2,25	4,63	-,26	,11
Opisivanje	3,74	,73	1,88	5,00	-,50	,03
Djelovanje sa sviješću	3,02	,70	1,34	4,13	-,41	-,44
Neprosuđivanje	3,13	,89	1,38	4,75	-,12	-,84
Nereaktivnost	3,22	,59	2,14	4,71	-,17	-,05
Samorefleksivnost	4,79	,65	3,25	6,00	-,18	-,38
Uvid	4,26	,75	2,63	5,63	-,54	-,33

Legenda:

PUUS – Petofacetni upitnik usredotočene svjesnosti

**Tablica 2.**

*Deskriptivna analiza Petofacetnog upitnika usredotočene svjesnosti i procjene opažljivosti na istom za podatke prikupljene na drugom uzorku.*

	M	SD	Min	Max	Simetričnost	Spljoštenost
PUUS- ukupan rezultat	3,42	,41	2,39	4,21	-,29	-,50
Opažanje	3,42	,61	1,88	4,63	-,45	,11
Opisivanje	4,00	,71	1,75	5,00	-,68	,03
Djelovanje sa sviješću	3,41	,76	1,50	5,00	-,36	-,16
Neprosuđivanje	3,16	,65	1,13	4,50	-,38	-,11
Nereaktivnost	3,06	,63	1,43	4,43	-,31	-,54
Opažanje-opažljivost	5,48	1,20	2,50	8,25	-,34	-,38
Opisivanje-opažljivost	6,50	1,14	1,88	8,75	-,69	1,47
Djelovanje sa sviješću- opažljivost	5,75	1,40	1,00	8,63	-,55	,86
Neprosuđivanje- opažljivost	4,98	1,29	1,50	8,00	-,21	-,46
Nereaktivnost- opažljivost	5,34	1,07	3,14	8,29	,32	-,26

Legenda:

PUUS – Petofacetni upitnik usredotočene svjesnosti

Rezultati su blago asimetrični što bi ukazalo na to da ispitanici većinom postižu više rezultate na PUUS, kao i na USU. Dakle, ispitanici sebe procjenjuju kao pozorne i svjesne svojih misli i osjećaja.

### **Povezanost samoprocjene i procjene drugih.**

Kako bi se ispitala prva hipoteza pomoću Pristupa usmjerenog na varijable računala se Pearsonova korelacija između samoprocjene i procjene drugih usredotočene svjesnosti za svaku vrstu odnosa posebno (prijatelje, partnere, poznanike te za uprosječenu procjenu bliskih osoba). Uprosječeni rezultat bliskih osoba (prijatelj i partner/ prijatelj i prijatelj) uzet je kao mjera koja obuhvaća bliske osobe općenito, a ne odvojeno prijatelje ili odvojeno partnere. Računao se tako da se ukupan rezultat jedne bliske osobe na PUUS-u zbroji sa ukupnim rezultatom druge bliske osobe na PUUS-u te podjeli sa dva. Neki ispitanici su u istraživanje doveli samo jednu blisku osobu, u tim slučajevima je uzet u obzir samo taj jedan ukupan rezultat, a u slučajevima u kojima su dovedene dvije bliske osobe, koristile su se kombinacije partner - prijatelj ili prijatelj - prijatelj. Korelacije procjena dviju bliskih osoba za ukupan rezultat na PUUS-u i za njegove facete pozitivne su i umjerene, variraju od ,22 do ,48. Statistički značajna povezanost između dvije procjene bliskih osoba dobivena je za ukupan rezultat PUUS-a, Opisivanje, Djelovanje sa sviješću i Neprosuđivanje. Također, ovakvo prikazivanje rezultata u skladu je s pristupom usmjerenim na varijable. Koeficijent korelacije između samoprocjene i procjene bliskih osoba i poznanika usredotočene svjesnosti prikazan je u Tablici 3.

**Tablica 3.***Povezanost samoprocjene i procjene drugih na Petofacetnom upitniku usredotočene svjesnosti.*

	prijatelji	partneri	poznanici	$\bar{x}$ procjene bliskih osoba
Ukupan rezultat PUUS	,13	,18	,19	,17
Opažanje	,23	,02	-,01	,28*
Opisivanje	,27*	,15	,24	,20
Djelovanje sa sviješću	,29*	,46*	,19	,26*
Neprosuđivanje	,20	,21	,10	,22
Nereagiranje na unutarnje iskustvo	,08	,23	,20	,26*

---

 Legenda: \* $p < ,05$ 

Korelacije između samoprocjene i procjene prijatelja su pozitivne i niske. Dobivena je statistički značajna povezanost samoprocjene i procjene prijatelja za facete Opisivanje i Djelovanje sa sviješću. Korelacije između samoprocjene i procjene partnera su niske do umjerene, a statistički značajna povezanost dobivena je za facetu Djelovanje sa sviješću. Niske pozitivne te jedna negativna korelacija dobivene su kod slaganja samoprocjene i procjene poznanika sa značajnim korelacijama na faceti Djelovanja sa sviješću. Niske do umjerene pozitivne korelacije dobivene su kod uprosječenog rezultata bliskih osoba sa značajnim korelacijama na facetama Opažanje, Djelovanje sa sviješću i Nereagiranje na unutarnje iskustvo.

S obzirom na to da je na hrvatskom uzorku četverofaktorski model pokazan kao najprikladnij, kod obrade rezultata je i to uzeto u obzir, ali nije prikazano u tablici nego samo navedeno u tekstu. Nije dobivena statistički značajna povezanost samoprocjene i procjene ukupnog rezultata (petofaktorskog i četverofaktorskog) ni za jednu vrstu procjene. Korelacija ukupnog



rezultata izračunatog pomoću četiri faktora iznosi; samoprocjena i procjena prijatelja ,15, samoprocjena i procjena partnera ,26., samoprocjena i uprosječni rezultat bliskih osoba ,20 te samoprocjene i procjene poznanika ,19.

Pristup usmjeren na parove zahtjeva drugu vrstu analize te je zbog toga prva hipoteza testirana i pomoću profilnih sličnosti. Profilne sličnosti dobivene su tako što je prvo izračunata aritmetička sredina svake čestice za svaku vrstu odnosa odvojeno. Potom je napravljena korekcija za svaku od čestica i za svaki od odnosa tako što se prethodno izračunata aritmetička sredina oduzimala od rezultata na svakoj čestici zasebno. Kako bi se dobile profilne sličnosti, Pearsonovom korelacijom su izračunate povezanosti korigiranih rezultata za svaki par ispitanika. Podaci su deskriptivno obrađeni u Tablici 4.

#### **Tablica 4.**

*Deskriptivni podaci profilnih korelacija između samoprocjena i procjena drugih.*

	Samoprocjena i procjena-prijatelji	Samoprocjene i procjena-partneri	Samoprocjena i procjena-poznanici
M	,05	,19	,08
SD	,22	,22	,23
Min	-,34*	-,18	-,49**
Max	,50**	,61**	,49**

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$

Iz deskriptivne obrade podataka vidimo da je prosjek profilnih sličnosti najveći kod partnera, zatim kod poznanika, a najmanji kod prijatelja. Varijabilnost je slična kod svake vrste procjene. Minimum i maksimum pokazuju da, kod prijatelja, neki parovi imaju negativne korelacije dok su kod drugih prisutne umjerene pozitivne. Kod partnera je minimum bliže nuli nego kod prijatelja, a maksimum viši (i pozitivan) nego kod prijatelja i poznanika. Što bi značilo da partneri postižu veće slaganje sa samoprocjenom od prijatelja i poznanika. Kod poznanika, minimum i maksimum su udaljeniji što znači da slaganje nekih parova umjereno negativno što ukazuje na veći varijabilitet i manje konzistentno slaganje samoprocjene i procjene.

### **Razlika u slaganju samoprocjene i procjene između bliskih osoba i poznanika.**

Za testiranje hipoteze 2, ponovno su korištene su profilne sličnosti. Rezultati su obrađeni na način da su se koristile profilne sličnosti dobivene na parovima ispitanika i njihovom ukupnom rezultatu na PUUS-u. Zatim je proveden t-test za zavisne uzorke jer je pretpostavka o normalnosti distribucije potvrđena. Nije dobivena statistički značajna razlika u slaganju samoprocjene i procjene između bliskih osoba i poznanika ( $t=,04$ ,  $df=59$ ,  $p>,05$ ). Aritmetička sredina SOA-e na PUUS-u za bliske osobe iznosi ,08, a standardna devijacija ,23, za poznanike  $M=,08$  i  $SD=,226$ .

### **Razlika u slaganju samoprocjene i procjene između partnera i prijatelja.**

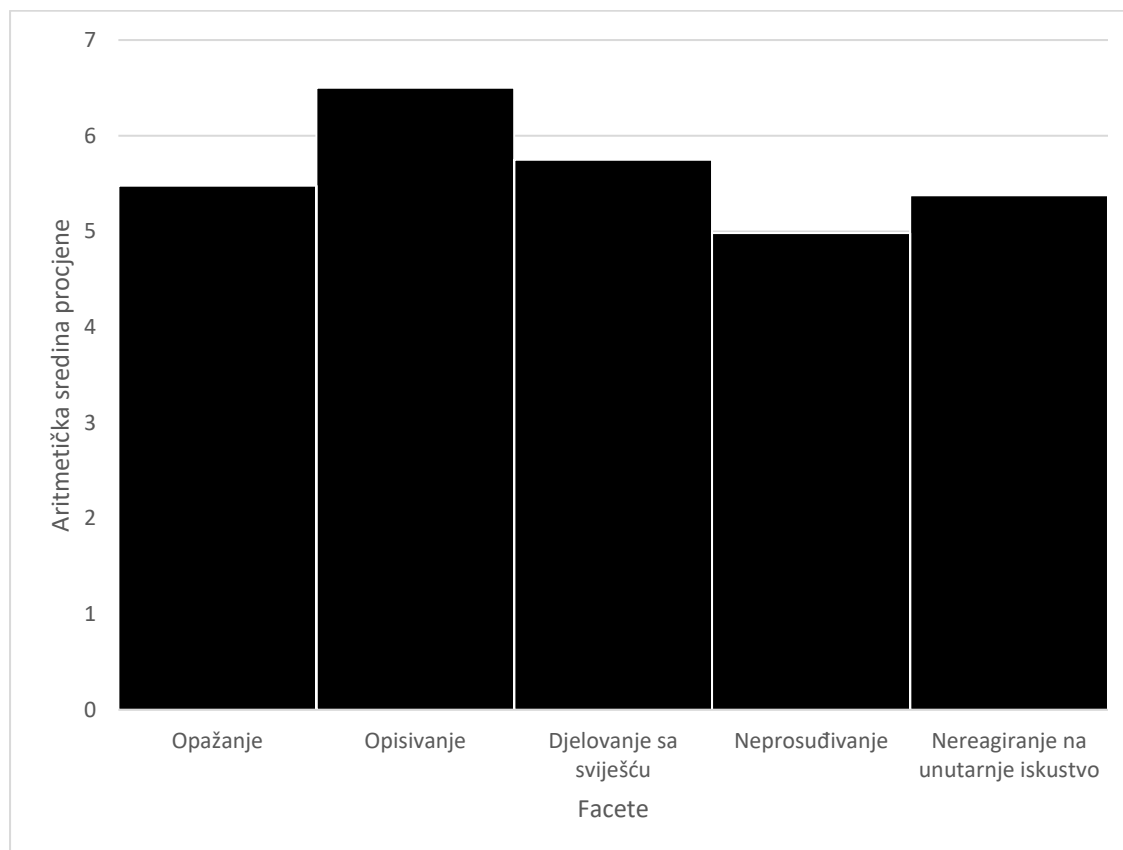
Kako bismo izračunali razliku u slaganju samoprocjene i procjene između partnera i prijatelja i testirali hipotezu 2a ponovljena je procedura navedena ranije. Također se računao t-test jer je potvrđena normalnost distribucije te je dobivena statistički značajna razlika u slaganju samoprocjene i procjene između partnera i prijatelja ( $t=-3.70$ ,  $df=13$ ,  $p<.01$ ). Slaganje samoprocjene i procjene partnera bilo je veće ( $M=.19$ ,  $SD=.22$ ) nego slaganje samoprocjene i procjene prijatelja ( $M=.05$ ,  $SD=.22$ ).

### **Opazljivost faceta Petofaktorskog Upitnika Usredotočene Svjesnosti**

Za ispitivanje opazljivosti svake od faceta Petofacetnog upitnika usredotočene svjesnosti i testiranje hipoteze 3 korištena je ANOVA s ponovljenim mjerenjima. Zanimalo nas je postoji li statistički značajna razlika u opazljivosti s obzirom na facete PUUS. S obzirom na to da je Mauchlyjev test sfericiteta značajan ( $p<,05$ ), sfericitet nije zadovoljen te se koristi Greenhouse-Geisser korekcija. Dobiven je statistički značajan efekt vrste faceta s obzirom na opazljivost ( $F(3.40,394.17)=40,46$ ,  $p<,001$ ). Post Hoc testom utvrđeno je da je opazljivost statistički značajno veća kod facete Opisivanje ( $M=6,50$ ,  $SD=1,14$ ) nego kod faceta Opažanje ( $M=5,48$ ,  $SD=1,20$ ), Djelovanje sa sviješću ( $M=5,75$ ,  $SD=1,40$ ), Neprosuđivanje ( $M=4,98$ ,  $SD=1,29$ ) i Nereagiranje na unutarnje iskustvo ( $M=5,38$ ,  $SD=1,07$ ). Opazljivost je također statistički značajno veća kod facete Opažanje nego Neprosuđivanje te kod facete Djelovanje sa sviješću nego facete Neprosuđivanja. U prosjeku, opazljivost faceta procijenjena je od  $M=4.98$  ( $SD=1.29$ ) do  $M=6.50$  ( $SD=1.14$ ). Dakle, facete usredotočene svjesnosti procijenjene su umjereno opazljivima. Navedeni rezultati prikazani su na Prikazu 1.

## Prikaz 1.

*Aritmetičke sredine procjene opažljivosti faceta Petofacetnog upitnika usredotočene svjesnosti.*



## Povezanost SOA i privatne samosvijesti.

Za računanje povezanosti SOA-e i privatne samosvijesti i za testiranje hipoteze 4 korištene su profilne sličnosti te rezultati na subskalama Skale Samorefleksivnosti i uvida. Rezultati su se korelirali na način da su korištene profilne sličnosti među parovima bliskih osoba. Nije dobivena statistički značajna povezanost između profilne korelacije samoprocjene i procjene bliskih osoba (partnera i prijatelja) s privatnom samosviješću, odnosno subskalama Samorefleksivnost i Uvid.

Kako bismo osigurali da su sve relevantne hipoteze ispitane na dva načina, korišten je i pristup usmjeren na varijable te se računala korelacija samoprocjene faceta PUUS-a sa subskalama SSU-a. Rezultati su prikazani u Tablici 5.

**Tablica 5.**

*Pearsonov koeficijent povezanosti između samoprocjene na Petofacetnom upitniku usredotočene svjesnosti i samoprocjene na Skali samorefleksivnosti i uvida.*

	Samorefleksivnost	Uvid
PUUS-ukupan rezultat	-,01	,55***
Opažanje	,32*	-,05
Opisivanje	,33*	,59***
Djelovanje sa sviješću	-,12	,48***
Neprosuđivanje	-,27*	,31*
Nereaktivnost	-,21	,25

Legenda: \* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$ , \*\*\* $p < ,001$

Statistički značajna pozitivna povezanost dobivena je između subskale Samorefleksivnosti i Opažanja te Opisivanje, dok je statistički značajna negativna povezanost dobivena s facetom Neprosuđivanje. Statistički značajna pozitivna povezanost dobivena je između Uvida i ukupnog rezultata na PUUS-u, Opisivanja, Djelovanja sa sviješću i Neprosuđivanja.

## DISKUSIJA

### Povezanost samoprocjene i procjene drugih

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost samoprocjene i procjene drugih usredotočene svjesnosti (US) te se pretpostavljalo da će postojati statistički značajna pozitivna povezanost. Zanimalo nas je koliko je usredotočena svjesnost vidljiva vanjskim opažačima. Ispitivanjem prve hipoteze nije pronađena statistički značajna povezanost između samoprocjene i procjene drugih za ukupan rezultat na PUUS-u. Međutim, dobivena je statistički značajna pozitivna povezanost samoprocjene i procjene drugih za određene facete PUUS-a: za Opažanje i Nereagiranje na unutarnje iskustvo kod uprosječenog rezultata dvije procjene bliskih osoba, za Opisivanje kod prijatelja te za Djelovanje sa sviješću kod sve tri vrste procjene (prijatelji, partneri te uprosječeni rezultat bliskih osoba). Nije dobivena statistički značajna povezanost između samoprocjene i procjene drugih za facetu Neprosuđivanje ni kod jedne vrste procjene. Najveću povezanost samoprocjene i procjene pokazala je faceta Djelovanje sa sviješću koja se opisuje kao uključivanje pažnje i svjesnosti u radnje koje trenutno izvodimo (Baer i sur., 2006). Ova faceta uključuje ponašanja koja su lako dostupna vanjskom opažaču za procjenu. Prema Modelu realistične točnosti (Funder, 1995), ta faceta zadovoljava karakteristiku „dobra osobina“, dakle, osobine koje su dostupnije opažaču u svakodnevnom ponašanju osobe, lakše se detektiraju i samim time je slaganje veće. Sukladno tome, faceta Djelovanje sa sviješću u ovom je istraživanju procijenjena kao druga po opažljivosti te je statistički značajno opažljivija od Neprosuđivanja. Za facete Opažanje i Nereagiranje na unutarnje iskustvo statistički značajno slaganje dobiveno je kod uprosječenog rezultata procjene dvaju bliskih osoba. Postoji mogućnost da su ovi rezultati značajni jer su se u analizi rezultata u obzir uzimale obje procjene bliskih osoba te su se one uprosječivale. Kod facete Opažanje, korelacije su veće (ali ne i značajne) za prijatelje nego za partnere, dok je kod Nereagiranja na unutarnje iskustvo situacija obrnuta. Dakle, za te facete ni procjena prijatelja niti partnera nije pokazala značajnu povezanost sa samoprocjenom, nego isključivo kombinacija ove dvije. Odnosno, postoje izdvojeni slučajevi procjene prijatelja/partnera koja se više podudarala sa samoprocjenom pa je zato uprosječena procjena dviju osoba pokazala značajnu povezanost. Drugim riječima, niti prijatelji niti partneri u pravilu nisu bolji u procjeni nego pojedinci iz obje skupine. Uprosječivanje rezultata više procjenjivača poboljšava pouzdanost istraživanja (Tinsley i Weiss, 1975). Facete Opažanje i Nereagiranje na unutarnje iskustvo se procjenjuju srednje opažljivima ( $M_{\text{Opažanje}} = 5,48$ ,  $M_{\text{Nereagiranje}} = 5,38$ ). Faceta Opisivanje pokazala je statistički značajnu povezanost samoprocjene i procjene prijatelja. Iako je ova faceta statistički značajno

opažljivija od svih drugih, samo su prijatelji imali značajno slaganje. Postoji mogućnost da partneri zbog pristranosti krivo procjenjuju ciljane osobe te da su procjene prijatelja zbog toga imale veće slaganje. Faceta Neprosuđivanje, koja se opisuje kao neprosuđivanje misli i emocija, nije pokazala statistički značajnu povezanost ni kod -jedne vrste procjene. Ponašanja koja opisuju ovu facetu teško su dostupna vanjskom opažaču za procjenu i kao takva krše pravilo „dobre osobine“ prema Modelu realistične točnosti (Funder, 1995). Štoviše, ovu facetu su ispitanici procijenili najmanje opažljivom pa možemo zaključiti da je povezanost neznčajna iz tih razloga. Hipoteza 1 ispitana je i pomoću profilnih sličnosti. Iz deskriptivne analize profilnih sličnosti saznali smo da rezultati pokazuju nisku povezanost samoprocjene i procjene drugih usredotočene svjesnosti. Iako opažači imaju određeni uvid u ponašanja vezana za US, za veza nije toliko jaka. Također je pronađena velika varijabilnost između skupina procjenjivača što potvrđuje složenost precizne procjene US.

Dakle, možemo zaključiti da je usredotočena svjesnost umjereno vidljiv konstrukt, iako, donekle vidljiva vanjskim opažačima, ta vidljivost varira ovisno o facetama. Iako je usredotočena svjesnost internalizirani konstrukt, osobe oko nas imaju određeni uvid u ponašanja koja pokazuju na to da je netko (engl.) *mindful*, tj. usredotočeno svjestan. Niske korelacije potvrđene su i u drugim istraživanjima poput May i Reinhardt (2018) u kojemu su dobivene značajne korelacije koje variraju od .19 do .25, međutim, navedeni rezultati dobiveni su na dva kombinirana uzorka. Na prvom uzorku statistički značajna povezanost dobivena je kod faceta Djelovanje sa sviješću, Neprosuđivanje te Nereagirane na unutarnje iskustvo, dok je na drugom uzorku dobivena kod faceta Opažanje i Opisivanje. Stoga, povezanosti samoprocjene i procjene drugih variraju od uzorka do uzorka. Zaključno, povezanost samoprocjene i procjene drugih je niska i pozitivna.

### **Razlika u slaganju samoprocjene i procjene između bliskih osoba i poznanika**

Druga hipoteza pretpostavlja da postoji statistički značajna razlika u SOA između bliskih osoba i poznanika, tj. da je slaganje veće za bliske osobe nego za poznanike. Ova hipoteza nije potvrđena, tj. nije pronađena statistički značajna razlika. Literatura pretpostavlja da poznanici posjeduju manje znanja o ciljanoj osobi nego prijatelji/partneri/članovi obitelji ciljane osobe. Objašnjenja većeg SOA-e većinom se baziraju na vremenu provedenom zajedno, tj. da je SOA veći što je veće i vrijeme koje pojedinci provode zajedno. Treba naglasiti da su u našem istraživanju kao poznanici sudjelovale osobe koje su ispitanicima kolege s fakulteta.

Metaanaliza Connellyja i Onesa (2010) pokazala je da provođenje vremena s osobom koju procjenjujemo poboljšava točnost u procjeni. S obzirom na to da su ispitanici bili većinom prva i druga godina prijediplomskog studija psihologije, možemo pretpostaviti da, iako su poznanici, provode puno vremena zajedno zbog fakultetskih obveza. Provođenje vremena zajedno dovodi do boljeg upoznavanja koje je moglo rezultirati većim SOA. Paulhus i Bruce (1992) su u svom istraživanju koristili longitudinalni nacrt kako bi ispitali efekte poznanstva na valjanost procjene osobnosti. U istraživanju su sudjelovali ispitanici koji su početno bili stranci jedni drugima, a sudjelovanje u istraživanju podrazumijevalo je uključivanje u grupe za diskusiju koje su se održavale jednom tjedno kroz sedam tjedana. Nakon tih 7 tjedana, ispitanici su ponovno ispunjavali upitnike i rezultati su pokazali da je SOA značajan kao i sve korelacije između samoprocjene i procjene drugih. Rezultati ukazuju na to da se s vremenom poboljšava procjena ciljane osobe i slaganje samoprocjene i procjene. Jedan od razloga zbog kojih u ovom istraživanju nije dobivena statistički značajna razlika u SOA-i između bliskih osoba i poznanika je taj što ispitanici koji su sudjelovali u istraživanju nisu stranci jedni drugima nego ipak provode vrijeme zajedno. S druge strane, koeficijent korelacije za samoprocjenu i uprosječenu procjenu bliskih osoba pokazao se značajnim za facete Opažanje, Djelovanje sa svijesću i Nereagiranje na unutarnje iskustvo, dok za povezanost samoprocjene i procjene poznanika nije dobiven značajan koeficijent korelacije. Štoviše, deskriptivnom analizom profilnih sličnosti također se pokazalo da prijatelji i partneri postižu slične rezultate. Aritmetička sredina korelacije procjene prijatelja ( $,05$ ) te procjene partnera ( $,08$ ) slična je što bi značilo da među njima nema velikih razlika. Ovi rezultati nisu u skladu s postavljenom Hipotezom 2.

### **Razlika u slaganju samoprocjene i procjene između prijatelja i partnera**

Hipoteza 2a pretpostavlja razliku u SOA-i s obzirom na vrstu odnosa. Statističkom analizom potvrđeno je da partneri imaju viši SOA-u od prijatelja. Također, deskriptivnom analizom profilnih sličnosti procjene partnera i prijatelja jasno je da je aritmetička sredina korelacije procjene partnera ( $,19$ ) viša nego kod procjene prijatelja ( $,05$ ). Obrazloženje ovog rezultata leži u prirodi partnerskih odnosa. Partneri obično provode više vremena zajedno, upuštaju se u dublje razgovore i povjeravaju se jedno drugome češće nego što to rade s prijateljima. Posljedično, partneri imaju bolje razumijevanje internaliziranih procesa drugoga, što olakšava njihovu točnu procjenu. Ova dubina razumijevanja odražava se u višoj SOA-i uočenoj u

partnerskim odnosima. Ovaj fenomen zapažen je i u postojećoj literaturi, koja dosljedno pokazuje da je SOA veći među partnerima u usporedbi s prijateljima (Allik i sur., 2016; South i sur., 2011). Štoviše, istraživanje sugerira da je razina poznatosti i društvenog ulaganja u vezu u pozitivnoj korelaciji sa SOA-om (Connolly i Ones, 2010).

## **Opažljivost faceta**

Pretpostavljalo se da postoji razlika u opažljivosti faceta US te da su Opisivanje i Neprosuđivanje opažljivije od ostalih faceta. Potvrđena je razlika u opažljivosti, ali nisu potvrđene sve pretpostavljene razlike među facetama. Naime, potvrđeno je da se faceta Opisivanje statistički značajno razlikuje od svih ostalih faceta te da je procijenjena kao najopažljivija, a najmanje opažljiva bila je Neprosuđivanje koja se još statistički značajno razlikovala od faceta Opažanje i Djelovanje sa sviješću. Prema SOKA teoriji (Vazire, 2010), samoprocjene bi trebale biti točnije nego procjene drugih za one facete koje su niske na opažljivosti zbog toga što opažatelj teško percipira ponašanja koja mu nisu dostupna. Iako se u ovom istraživanju ne koristi mjera „točnosti procjene“ primjećujemo još kod prve hipoteze da korelacije samoprocjene i procjene drugih za facetu Neprosuđivanje nisu značajne ni za jednu par procjena. Ovaj rezultat ide u prilog SOKA teoriji (Vazire, 2010), odnosno, nije pronađena značajna povezanost samoprocjene i procjene za facetu Neprosuđivanje i ta faceta pokazuje najmanju aritmetičku sredinu (4,98) i sukladno tome, najnižu opažljivost. Informacije koje ukazuju na takvo ponašanje nisu dostupne vanjskom opažatelju pa se zato procjene drugih manje slažu sa samoprocjenama. Štoviše, Neprosuđivanje se ne mora manifestirati u ponašanju jer uključuje suptilne procese i promjene u načinu razmišljanja koje su teško vidljive vanjskom opažatelju u ponašanju. Facetu Opisivanje ispitanici su procijenili kao najopažljiviju. Postoji nekoliko razloga zašto se tako procjenjuje. Naime, sama faceta uključuje čestice koje uključuju ne samo internalizirane konstrukte nego i lingvistički aspekt ponašanja i doživljavanja, a to je opisivanje. Opisivanjem prenosimo svoja unutarnja iskustva, emocije i misli vanjskim promatračima kojima je to odmah „vidljivo“. S druge strane, opisivanje misli i osjećaja daje jasne dokaze za to da je netko usredotočeno svjestan. Za razliku od drugih faceta PUUS-a poput Djelovanje sa sviješću ili Opažanje, Opisivanje je otvorenije i lakše uočljivo. Pojedinci koji postižu više rezultate na ovoj faceti, izražavaju svoje unutarnje procese čineći ih vidljivim vanjskim promatračima. Važno je naglasiti da je prosjek procjene za ovu facetu bio  $M=6.5$ , što znači da je procijenjena kao umjereno opažljiva. Iako ponašanja koja opisuju ovu facetu mogu



biti umjereno uočljiva, ne mora značiti da su očita. Korelacija samoprocjene i procjene drugih za prethodno navedenu facetu značajna je samo kod procjene prijatelja, tj., iako je procijenjena kao najopažljivija faceta, izgleda da samo prijatelji opažaju ponašanja relevantna za tu facetu. Kod ovakvog nalaza i prividnog nesklada rezultata, moramo uzeti u obzir deskriptivne podatke rezultata. Naime, kao što je već navedeno, aritmetička sredina procjene opažljivosti facete Opisivanje iznosi 6.5 što označava umjereno opažljiv rezultat na skali od 1 do 9. Dakle, iako aritmetička sredina procjene opažljivosti ukazuje na to da se radi o umjereno opažljivom konstrukt, ne mora značiti da će on baš uvijek biti percipiran od strane vanjskog opažača. Kao što nalaže Model realistične točnosti (Funder, 1995), potrebna su 4 faktora kako bi se dogodila točna prosudba, a u ovom slučaju nemamo dostupne informacije o ostala 3; dobra meta, dobar sudac i dobra informacija, nego je zadovoljen samo jedan, a to je dobra osobina. Druga po opažljivosti bila je faceta Djelovanje sa sviješću. Ova faceta, slično kao i Opisivanje, uključuje ponašanja koja su dostupna vanjskom opažaču za procjenu. Ponašanja poput uključenosti u trenutak, fokusirane pažnje, aktivnog slušanja i responsivnosti nisu isključivo internalizirani procesi nego su i vanjski, ponašajni znakovi da je netko usredotočen. Takva ponašanja također su vidljiva vanjskom opažaču. Slaganje samoprocjene i procjene za ovu facetu statistički je značajno za prijatelje, partnere i za uprosječeni rezultat bliskih osoba. Dakle, ova faceta ima najviše slaganje od svih drugih tako da se ovaj nalaz poklapa s rezultatom da je aritmetička sredina procjene opažljivosti smještena u kategoriju umjereno opažljive facete. Opažanje i Nereaktivnost facete su koje su procijenjene manje opažljivima u ponašanju, sukladno prethodnim objašnjenjima, ove facete uključuju većinom internalizirane procese koji nisu lako dostupni vanjskom opažaču za procjenu. Slaganje samoprocjene i procjene za ove dvije facete bilo je statistički značajno samo za uprosječeni rezultat bliskih osoba. S obzirom na to da su facete procijenjene manje opažljivima, vjerojatno su veće slaganje samoprocjene i procjene imali specifični prijatelji i partneri, oni koji se uistinu bolje poznaju, a ne općenito prijatelji ili općenito partneri. Zaključno, facete US procijenjene su umjereno opažljivima. Do neke mjere su opažljive, ali nisu očite i lako za primijetiti. Ponašanja koja se opisuju tim facetama su suptilna.

### **Privatna samosvijest**

Četvrta hipoteza pretpostavljala je da će ispitanici koji imaju višu privatnu samosvijest imati i veće slaganje samoprocjene i procjene drugih, međutim, ta hipoteza nije potvrđena. Korelacija

SOA-e i privatne samosvijesti nije statistički značajna. Jedno od objašnjenja za ovaj rezultat je taj što su samoprocjene sklone pristranostima jer se radi o subjektivnim procjenama pa je moguće da se ispitanici krivo procjenjuju.

Također je mjerena korelacija samoprocjene na PUUS-u i samoprocjene na SSU-u. Dobivene su pozitivne korelacije subskale samorefleksivnosti s Opažanjem i Opisivanjem. Ljudi koji su bolji u opažanju i opisivanju svojih misli i osjećaja više su samorefleksivni. Također je dobivena i značajna negativna korelacija samorefleksivnosti s Neprosuđivanjem što bi značilo da ljudi koji manje prosuđuju svoje misli i osjećaje manje su samorefleksivni. Uvid je statistički značajno pozitivno korelirao s ukupnim rezultatom na PUUS-u, Opisivanjem, Djelovanjem sa sviješću i Neprosuđivanjem. Možemo reći da je Samorefleksivnost više povezana s aspektima svjesnosti koji uključuju aktivno opažanje i opisivanje unutarnjih stanja, a negativno sa neprosuđivanjem, dok je Uvid povezan s razumijevanjem unutarnjih stanja te svjesnom djelovanju. U istraživanju Harringtona i suradnika (2014) dispozicijska US značajno i pozitivno korelira s Uvidom ( $r=,67$ ) što je potvrđeno i u ovom istraživanju ( $r=,55$ ). Štoviše, dobivene su statistički značajne pozitivne korelacije između obje facete SSU-a i svih faceta PUUS-a (Harrington i sur., 2014). U ovom istraživanju potvrđene su sve značajnosti osim ukupnog rezultata na PUUS-u te Djelovanja sa sviješću sa Samorefleksivnosti te Opažanja i Uvida. Rezultati se djelomično slažu s literaturom.

S druge strane, visoke korelacije mogu ukazivati i na lošu diskriminantnu valjanost. Uvid visoko korelira s ukupnim rezultatom PUUS-a ( $r=,55^{***}$ ) što može upućivati na preklapanje opće US i uvida, odnosno da ove mjere nisu potpuno različite. Facete Opisivanje ( $r=,59^{***}$ ) i Djelovanje sa sviješću ( $r=,48^{***}$ ) također visoko pozitivno koreliraju s Uvidom ukazujući na istu problematiku. Budući da su visoke korelacije potvrđene i na ovom uzorku, postoji mogućnost da određeni aspekti US nisu dobro diferencirani ili čak postoji teorijska povezanost dvaju konstrukata koju bi trebalo dodatno ispitati. Predlaže se da se mjere revidiraju te da se uključe dodatne statističke tehnike poput konfirmatorne faktorske analize ili kros-validacije.

## **Metodološki problemi istraživanja**

Metodološki nedostatak koji se odnosi na cijelo istraživanje je broj ispitanika. Iako je u istraživanju sudjelovalo ukupno 182 ispitanika, većina analiza svodila se na manje parove ispitanika (tri ili četiri člana). Štoviše, samoprocjene su prikupljene isključivo na uzorku

studentata psihologije Filozofskog Fakulteta u Rijeci što uzorak čini selektiranim i pristranim jer su ispitanici slični po obrazovanju, mjestu stanovanja i dobi. Sukladno s malim brojem ispitanika, broj romantičnih partnera koji su sudjelovali u istraživanju je 20 što smanjuje statističku snagu istraživanja. Istraživanje bi bilo kvalitetnije kada bi se podaci prikupili na većem uzorku ljudi, većeg dobnog raspona i različitih pozadina (npr. različiti fakulteti ili veći varijabilitet dobi).

Drugi metodološki problem odnosi se na dovođenje partnera i/ili prijatelja u istraživanje. Naime, u ovom dijelu se nije kontrolirala duljina poznanstva. Jedini uvjet je bio da s bliskom osobom provode minimalno 5 sati tjedno u aktivnoj interakciji. S obzirom na to da je uzorak svakako mali, nije se kontrolirala duljina poznanstva. Moguće je da su neki dovodili partnere s kojima nisu dovoljno dugo u odnosu te se još nisu upoznali dovoljno dobro. Štoviše, postoji i mogućnost da s prijateljima ili partnerima ne provode puno vremena iz kojekakvih razloga pa bi i rezultati mogli varirati s obzirom na tu varijablu. Buduća istraživanja trebala bi uzeti u obzir kontrolu duljine odnosa jer što su ljudi duže u poznanstvu, bolje se poznaju. Povezano s ovim problemom, javlja se i problem stranaca i poznanika. Naime, studenti provode puno vremena zajedno na fakultetu što dovodi do boljeg upoznavanja pa je bolje da se u ovakvo istraživanje ipak uključe potpuni stranci.

Treći metodološki problem je socijalna poželjnost odgovaranja. Ispitanici često daju društveno poželjan odgovor jer se žele prikazati u što boljem svijetlu, što je pogotovo slučaj kod onih konstrukata koji se smatraju evaluativnijima, poželjnijima, onima koji se prosuđuju kao dobri (Konstabel i sur., 2006). Usredotočena svjesnost pokazala se kao više evaluativna nego neutralna (May i Reinhardt, 2017).

## **Vrijednost istraživanja**

Ovo istraživanje dobiva na važnosti korištenjem nacrtu istraživanja u kojem se ne uzima u obzir isključivo samoprocjena nego i procjena drugih. Valjanost istraživanja se tako povećava. Ovakvi nacrti omogućavaju bolje razumijevanje pojedinaca, njihovog shvaćanja sebe, unutarnjeg svijeta i doživljavanja sebe i drugih. Statistički nam pružaju mogućnost za računanje podudaranja između te dvije perspektive što daje bolji uvid u interpersonalnu dinamiku i kvalitetu odnosa.

Štoviše, povezivanje psihološkog konstrukta usredotočene svjesnosti s opažljivošću dodatno poboljšava prethodno navedeni nacrt istraživanja dajući uvid u to kako ispitanici

percipiraju facete tog konstrukta. Također nam omogućava da bolje razumijemo zašto su koeficijenti korelacije SOA-e niži i kojim facetama to možemo pripisati.

Osim toga, po dosadašnjoj literaturi, privatna samosvijest nije bila povezana sa SOA-om što bi također moglo biti korisno za daljnje istraživanje jer su se do sada koristile isključivo samoprocjene.

Ovakvi rezultati idu u prilog konstruktnoj valjanosti US. Budući da se radi o većinski internaliziranom konstrukt koji je umjereno opažljiv, niža povezanost je opravdana. Postoji preklapanje u tome koliko pojedinac sebe smatra usredotočeno svjesnim i koliko ga drugi smatraju.

## **Zaključak**

Provedeno istraživanje ispitivalo je povezanost samoprocjene i procjene drugih (SOA) usredotočene svjesnosti, opažljivost usredotočene svjesnosti te povezanost privatne samosvijesti sa SOA-om. Rezultati su pokazali nisku pozitivnu povezanost samoprocjene i procjene te se pokazalo da postoji statistički značajna razlika u SOA za partnere i prijatelje te su partneri imali višu SOA-o od prijatelja. Nije pronađena statistički značajna razlika u SOA-i između bliskih osoba (prijatelji i partneri) i poznanika. Dakle, postoji preklapanje između toga kako sebe vidimo i kako nas drugi vide, ali to preklapanje je nisko. Također, partneri su bolji u procjeni osobnosti od prijatelja. Dobiven je statistički značajan glavni efekt vrste faceta na opažljivost US. Najopažljivija faceta bila je Opisivanje, a najmanje opažljiva Neprosuđivanje. Usredotočena svjesnost smatra se umjereno opažljivim konstruktom, nije očita u ponašanju, suptilna je. Privatna samosvijest nije značajno korelirala sa SOA-om. Ovi rezultati ukazuju na to da je usredotočena svjesnost umjereno vidljiv konstrukt vanjskim opažaćima i nije očita u ponašanju. Sukladno tome, slaganje samoprocjene i procjene je pozitivno, ali nisko. Dakle, postoji preklapanje u tome koliko sebe smatramo usredotočeno svjesnima i koliko drugi misle da smo usredotočeno svjesni, ali je to preklapanje niže zbog umjerene vidljivosti usredotočene svjesnosti.

## Literatura

Allik, J., de Vries, R. E. i Realo, A. (2016). Why are moderators of self-other agreement difficult to establish? *Journal of Research in Personality*, 63, 72–83. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.05.013>

Baer, R. A. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.015>

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. i Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Benet-Martinez, V. i John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>

Biesanz, J. C., Human, L. J., Paquin, A.-C., Chan, M., Parisotto, K. L., Sarracino, J. i Gillis, R. L. (2011). Do we know when our impressions of others are valid? Evidence for realistic accuracy awareness in first impressions of personality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(5), 452–459. <https://doi.org/10.1177/19485506103972114>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. i Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Zečević, I. i Karapetrić-Bolfan, Lj. (2015). Usredotočena svjesnost – mindfulness: primjena u djece i adolescenata. *Socijalna psihijatrija*, 43 (3), 0-150. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/156970>

Brown, K. W., i 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>

Burzler, M. A. i Tran, U. S. (2022). Dispositional mindfulness and the process of mindfulness cultivation: A qualitative synthesis and critical assessment of the extant literature on the Five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Collabra: Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.56176>

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. i Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance. *Assessment*, 15(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>

Carver, C. S., i Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>

Colvin, C. R. (1993). “Judgable” people: Personality, behavior, and competing explanations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 861–873. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.5.861>

Connelly, B. S. i Ones, D. S. (2010). An other perspective on personality: Meta-analytic integration of observers’ accuracy and predictive validity. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1092–1122. <https://doi.org/10.1037/a0021212>

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. i Laurenceau, J.-P. (2006). 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>

Fenigstein, A., Scheier, M. F. i Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>

Funder, D. C. i Dobroth, K. M. (1987). Differences between traits: Properties associated with interjudge agreement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 409–418. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.409>

Funder, D. C. (1995). On the accuracy of personality judgment: A realistic approach. *Psychological Review*, 102(4), 652–670. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.4.652>

Funder, D. C. (2012). Accurate personality judgment. *Current Directions in Psychological Science*, 21(3), 177–182. <https://doi.org/10.1177/0963721412445309>

Gračanin, A., Perak, B., Bajšanski, I., Kardum, I., Tkalčić, M. i Gunjača, V. (2017). Struktura usredotočene svjesnosti i njezina povezanost s crtama ličnosti i emocionalnim reagiranjem. *Psihologijske teme*, 26(3), 675–700. <https://doi.org/10.31820/pt.26.3.9>

Grant, A. M., Franklin, J. i Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821–835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>

Gosling, S. D., Ko, S. J., Mannarelli, T. i Morris, M. E. (2002). A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 379–398. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.3.379>

Harrington, R., Loffredo, D. A. i Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences*, 71, 15–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.050>

John, O. P. i Robins, R. W. (1993). Determinants of interjudge agreement on personality traits: The big five domains, observability, evaluativeness, and the unique perspective of the self. *Journal of Personality*, 61(4), 521–551. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00781.x>



Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Revised and updated edition. New York, Bantam Books.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>

Konstabel, K., Aavik, T. i Allik, J. (2006). Social desirability and consensual validity of personality traits. *European Journal of Personality*, 20(7), 549–566.  
<https://doi.org/10.1002/per.593>

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. i 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>

May, L. M. i Reinhardt, K. M. (2017). Self-other agreement in the assessment of mindfulness using the five-facet mindfulness questionnaire. *Mindfulness*, 9(1), 105–116.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0749-3>

Neyer, F. J. i Asendorpf, J. B. (2001). Personality–relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1190–1204.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1190>

Paulhus, D. L. i Bruce, M. N. (1992). The effect of acquaintanceship on the validity of personality impressions: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(5), 816–824. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.5.816>

Roberts, B. W., Wood, D. i Smith, J. L. (2005). Evaluating Five Factor Theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 166–184. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.08.002>

Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. i Kohls, N. (2012). Assessment of Mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17.

<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0122-5>

South, S. C., Oltmanns, T. F., Johnson, J. i Turkheimer, E. (2011). Level of agreement between self and spouse in the assessment of personality pathology. *Assessment*, 18(2), 217–226. <https://doi.org/10.1177/1073191110394772>

Taft, R. (1955). The ability to judge people. *Psychological Bulletin*, 52(1), 1–23. <https://doi.org/10.1037/h0044999>

Tinsley, H. E., i Weiss, D. J. (1975). Interrater reliability and agreement of subjective judgments. *Journal of Counseling Psychology*, 22(4), 358–376. <https://doi.org/10.1037/h0076640>

Varela, F. i Shear, J. (1999). First-person methodologies: What, why, how? *Journal of Consciousness Studies*, 2, 1–4. Preuzeto s: [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgict55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1359734](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgict55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1359734)

Vazire, S. i Carlson, E. N. (2010). Self-knowledge of personality: Do people know themselves? *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 605–620. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00280.x>

Vazire, S. i Mehl, M. R. (2008). Knowing me, knowing you: The accuracy and unique predictive validity of self-ratings and other-ratings of daily behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1202–1216. <https://doi.org/10.1037/a0013314>

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>