

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје  
Филозофски факултет  
Институт за психологија

**СТРАСТ КОН СТУДИРАЊЕТО, СОСТОЈБА НА ТЕК И АКАДЕМСКА  
СОГОРЕНОСТ КАЈ СТУДЕНТИ**

**МАГИСТЕРСКИ ТРУД**

Ментор:

Проф. д-р Елена Ачковска - Лешковска

Кандидат:

Билјана Лазарова

Скопје, 2013

## СОДРЖИНА

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВОВЕД.....                                                                     | 4  |
| ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....                                                  | 7  |
| ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....                                          | 10 |
| Дуалистички модел на страста.....                                              | 10 |
| Концепт на страста.....                                                        | 10 |
| Страста и другите мотивациски конструкти.....                                  | 18 |
| Мерење на страста кон активности.....                                          | 19 |
| Состојба на тек.....                                                           | 20 |
| Дефинирање на состојбата на тек.....                                           | 20 |
| Концептот на тек и улогата на оптималното искуство во развојот.....            | 21 |
| Мерење на состојбата на тек.....                                               | 26 |
| Антецеденти и консеквенци на состојбата на тек.....                            | 33 |
| Академска согореност.....                                                      | 36 |
| Концепт на согореноста.....                                                    | 36 |
| Антецеденти и консеквенци на согореноста.....                                  | 39 |
| Согореност кај студенти.....                                                   | 42 |
| Мерење на согореноста.....                                                     | 43 |
| Релевантни емпириски истражувања.....                                          | 45 |
| Релевантни истражувања на релација страст кон активности- состојба на тек..... | 45 |
| Релевантни истражувања на релација страст кон активности- согореност.....      | 48 |
| Релевантни истражувања на релација состојба на тек- согореност.....            | 51 |
| Истражувачки хипотези.....                                                     | 52 |
| Операционална дефиниција на варијаблите во истражувањето.....                  | 53 |
| Контрола на релевантните варијабли.....                                        | 55 |
| МЕТОД.....                                                                     | 56 |
| Испитаници.....                                                                | 56 |
| Мерни инструменти.....                                                         | 58 |
| Постапка на истражувањето.....                                                 | 61 |
| Постапки на статистичка обработка на податоците.....                           | 62 |
| РЕЗУЛТАТИ.....                                                                 | 63 |

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Резултати од дескриптивната анализа.....</b>                                                           | <b>63</b>  |
| Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата страст кон студирањето.....                            | 63         |
| Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата состојба на тек.....                                   | 64         |
| Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата академска согореност.....                              | 65         |
| <b>Резултати од корелациската анализа.....</b>                                                            | <b>66</b>  |
| Резултати од корелациската анализа за поврзаноста на страста кон студирање со состојбата на тек.....      | 67         |
| Резултати од корелациската анализа за поврзаноста на страста кон студирање со академската согореност..... | 70         |
| Резултати од корелациската анализа за поврзаноста на состојбата на тек со академската согореност.....     | 73         |
| <b>Резултати од регресивната анализа.....</b>                                                             | <b>75</b>  |
| <b>ДИСКУСИЈА.....</b>                                                                                     | <b>79</b>  |
| Дискусија на резултатите од дескриптивната анализа.....                                                   | 79         |
| Дискусија на резултатите од корелациската анализа.....                                                    | 80         |
| Дискусија за поврзаноста на страста кон студирање и состојбата на тек.....                                | 80         |
| Дискусија за поврзаноста на страста кон студирање и академската согореност.....                           | 82         |
| Дискусија за поврзаноста на состојбата на тек и академската согореност.....                               | 85         |
| Дискусија на резултатите од регресивната анализа.....                                                     | 86         |
| <b>Ограничувања и недостатоци на истражувањето.....</b>                                                   | <b>87</b>  |
| <b>Импликации за понатамошни истражувања.....</b>                                                         | <b>87</b>  |
| <b>РЕЗИМЕ.....</b>                                                                                        | <b>90</b>  |
| <b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>                                                                                    | <b>92</b>  |
| <b>ПРИЛОГ 1.....</b>                                                                                      | <b>98</b>  |
| <b>ПРИЛОГ 2.....</b>                                                                                      | <b>99</b>  |
| <b>ПРИЛОГ 3.....</b>                                                                                      | <b>100</b> |
| <b>ПРИЛОГ 4.....</b>                                                                                      | <b>101</b> |
| <b>ПРИЛОГ 5.....</b>                                                                                      | <b>103</b> |

## ВОВЕД

Во текот на изминатата деценија, во психологијата настана ново поле на истражување. Наместо фокусирање на она што го попречува здравјето и квалитетот на животот, оваа нова област на истражувања, наречена позитивна психологија, се фокусира на факторите и процесите што животот го прават вреден за живеење.

Позитивната психологија се занимава со научно проучување на човековите силни страни и оптималното функционирање (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Овој пристап се смета дека го дополнува традиционалниот фокус на психологијата кон болестите, штетите, растројствата и онеспособеноста, а неговата цел е подобрување на квалитетот на човековиот живот.

Една од задачите на позитивната психологија е и негувањето на исклучителноста, со цел достигнување побогат и поисполнет живот. Раните истражувачи, како William James, Carl Jung, Gordon Allport и Abraham Maslow биле заинтересирани за проучување на духовниот занес, играта, креативноста и врвните искуства. Во подоцнежниот период овие интереси биле потиснати, така што психологијата го занемарувала суштинскиот сегмент на оваа агенда.

Во средиштето на интересирањето на позитивната психологија е прашањето за добросостојбата, односно одговорот на прашањето како луѓето можат да остварат добар живот. Истражувањата на добросостојбата се одвиват во рамките на два општи пристапи. Првиот е хедонички пристап, кој е насочен кон среќата, а добросостојбата ја дефинира во термини на постигнување задоволство и избегнување болка. Вториот е евдаимонички пристап кој е насочен кон смислата и самоостварувањето, а добросостојбата ја дефинира како степен во кој лицето потполно функционира (Ryan & Deci, според Miljković, Rijavec & Brdar, 2008).

Разликувањето помеѓу хедоничките и евдаимоничките концептуализации на добросостојбата е поврзано со темата која се однесува на разликата помеѓу задоволството и уживањето. Задоволството се однесува на доброто чувство кое произлегува од задоволувањето на потребите и исполнувањето на очекувањата. Овие очекувања можат да произлезат од нашите биолошки потреби, како и од социјалните услови. Иако искуствата кои се базирани на задоволство можат да бидат забавни и да

додадат позитивни искуства во нашиот живот, тие најчесто не придонесуваат кон психолошки раст и развој. Овие искуства мора да бидат постојано обновувани. Сепак, тие се несомнено значајни за животното задоволство (Csikszentmihalyi, 1990).

Уживањето, за разлика од задоволството, подразбира не само исполнување на очекувањата или задоволување на потребите, туку и одење подалеку од овие очекувања со цел да се создаде нешто ново, неочекувано, па дури и незамисливо. Тоа во себе го има чувството на достигнување и новост и се однесува на создавање нешто ново и проширување на нашите капацитети и способности. Искуствата кои носат задоволство можат исто така да предизвикаат уживање, но овие две доживувања се сосема различни. Задоволство може да се доживее без било какво вложување на психичката енергија, додека уживањето настанува само како резултат на необично насочување на вниманието (Csikszentmihalyi, 1990). Според тоа, една од задачите на позитивната психологија е да истражи како луѓето создаваат пријатни искуства, но и подлабоки чувства на уживање во животот. Исто така, таа се обидува да открие како епизодите на уживање во текот на животот помагаат да се создаде чувство дека добро се живее (според Compton, 2005).

И покрај тоа што повеќето истражувања во позитивната психологија се спроведени под претпоставката дека среќата и животното задоволство се најдобри критериуми за дефинирање на добриот живот, сепак многу психолози укажале на фактот дека иако позитивните емоции се важна компонента на добросостојбата, тие веројатно не се доволни за потполно дефинирање на богат и исполнувачки живот.

Во таа смисла, Keyes et al. (2002) прават разлика помеѓу субјективна и психолошка добросостојба. Субјективната добросостојба се однесува на позитивни емоции и процена на животното задоволство, а психолошката добросостојба вклучува личен раст, смисла на животот, односи со другите, самоприфаќање, автономија и компетентност (според Miljković et al., 2008).

Seligman (2011) наведува пет основни елементи на добросостојбата, и тоа: позитивни емоции, ангажираност, смисла, позитивни врски и достигнување (PERMA).

Првиот елемент во теоријата на добросостојба се позитивните емоции (пријатен живот). Тој се однесува на постигнување колку што е можно повеќе задоволства и вештини со кои тие задоволства можат да се зголемат. Тој се темели на хедонизмот и е насочен кон зголемување на количеството на позитивни емоции. Ова гледиште има корени во филозофијата, а психолозите кои го прифатиле се насочиле кон истражување

на факторите кои животот го прават пријатен или непријатен, земајќи ги предвид не само телесните, туку и другите видови задоволства.

Ангажираноста се однесува на потполна посветеност на нешто, користење на своите способности и вештини во активности кои се предизвикувачки и во кои уживаме. Тоа се активностите кои предизвикуваат состојба на „тек“ (анг.: flow; optimal experience). Овие активности бараат потполна концентрација и насоченост кон активноста, како и користење на различни способности и вештини како креативност, социјална интелигенција, упорност и слично. Seligman (2002) смета дека еден од начините да се зголеми ангажираноста и состојбата на тек е да се идентификуваат најголемите таленти и силни страни кај луѓето, а потоа да им се помогне да пронајдат можности каде повеќе ќе ги користат овие силни страни (според Seligman, Rashid & Parks, 2006). Ова гледиште го застапувал уште Аристотел, а согласно е со помодерните психолошки концепти, како моделот на Rogers (1951) за потполно функционирање на индивидуата, концептот на Maslow (1971) за самоактуелизација и теоријата на самоодредување на Ryan и Deci (2000).

Третиот елемент е смислата која вклучува користење на своите способности во служба на нешто за што веруваме дека е поголемо од нас самите (на пример, семејство, заедница, општо добро, знаење, правда и сл.). Без оглед на институцијата на која се служи за да се воспостави смислен живот, тоа создава чувство на задоволство и верување дека добро се живее (Myers, 1992; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, според Seligman et al., 2006).

Позитивните врски се основа на нашата добросостојба. Луѓето се социјални суштества и имаат потреба за поврзаност, љубов, физички и емоционален контакт со другите. Нашата добросостојба можеме да ја подобриме со градење на силна мрежа на врски околу нас, со семејството, пријателите, соработниците, соседите и другите луѓе во нашите животи.

Достигнувањето е петтиот елемент на добросостојбата кој се однесува на нашето настојување да се подобриме на некој начин, во смисла на совладување на одредена вештина, постигнување вредна цел или победа во конкуритивен настан. Креирањето цели и работењето на нив ни помага да ја предвидиме иднината и да изградиме надеж за неа. Минатите успеси прават да се чувствуваме посамоуверени и пооптимистични во врска со идните обиди.

Ниеден од овие елементи не ја дефинира добросостојбата, но секој од нив допринесува кон неа (според Seligman, 2011).

## ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Еден од најпопуларните концепти во позитивната психологија е концептот на „тек“. Истражувањата на состојбата на тек обезбедуваат одговор на едно од најфундаменталните прашања на позитивната психологија, прашањето: „Што претставува добар живот?“, пружајќи разбирање за искуствата каде што поединците се потполно вклучени во сегашниот момент. Гледано низ призмата на ова искуство, „добар живот е оној кој се одликува со потполна задлабоченост во она што се прави“ (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 89).

Според Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1992), концептот на тек е корисен не само поради тоа што објаснува ретки и екстремни активности како качување по карпи и едрење по океанот, туку и поради тоа што тој помага да се објасни текстурата на секојдневниот живот и промените во мотивацијата што се случуваат кога луѓето реагираат на живите и неживи облици на нивната променлива околина. Збирот на овие моментални мотивациски состојби го обликува животот на поединецот со текот на времето, а со тоа влијае и на еволуцијата на социјалните и културолошките форми. Проучувањето на исклучителните случаи е важен прв чекор кој помага да се откријат параметрите на автотеличното искуство, но крајната цел е да се открие каква комбинација на предизвици и вештини може да се обезбеди во училиницата, соседството, домот итн. со цел да се зголеми фреквенцијата на ова искуство кај поголем број луѓе (Csikszentmihalyi, 1975b, според Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992). Работата и училиштето се важни институции во кои истражувањата на состојбата на тек се најпотребни, бидејќи, како што наведува Csikszentmihalyi во својата книга „Од онаа страна на здодевноста и анксиозноста“ (*Beyond Boredom and Anxiety*) (според Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992), луѓето најголемиот дел од нивните животи го поминуваат најпрво во училиштето, а потоа на работа и поради тоа квалитетот на нивното целокупно животно искуство е најдлабоко погоден од она што им се случува во овие два контекста.

Спротивно на верувањата, истражувањата покажуваат дека луѓето известуваат за повеќе искуства на тек во работен отколку во неработен контекст, но во исто време повеќе го сакаат слободното време отколку работата. Ова е познато како „парадокс на работата“ (Csikszentmihalyi, 1990).

Според моделот на тек, искусувањето тек го поттикнува лицето да истрае и да се врати на активноста поради искусствените награди кои тоа ги ветува, а со тоа го поттикнува развојот на вештините со текот на времето. Во истражувањата кои се спроведени во областа на образованието, состојбата на тек била поврзана со посветеност и достигнување за време на средношколските години (Carli, Delle Fave & Massimini, 1988; Mayers, 1978; Nakamura, 1988; според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Едно лонгитудинално истражување со методот на примероци од искуството (ESM; Experience Sampling Method), спроведено кај талентирани средношколци, обезбедило докази за поврзаноста помеѓу квалитетот на ова искуство и перзистентноста во активноста. Биле споредени средношколците кои сè уште биле посветени на областите во кои биле талентирани со нивните врсници кои веќе се откажале. Оние кои сè уште биле посветени на своите таленти, четири години порано доживувале повеќе искуства на тек и помалку анксиозност во училишните активности од нивните врсници. Исто така, за нив било поверојатно дека ја имале идентификувано областа во која се талентирани како извор на состојба на тек (Csikszentmihalyi et al., 1993; според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Во лонгитудинално истражување спроведено кај студенти талентирани за математика, оние кои искусиле тек во првиот дел од универзитетскиот курс, имале подобри резултати во вториот дел од курсот (Heine, 1996, според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Овие наоди укажуваат на тоа дека посветеноста, перзистентноста и достигнувањето се поврзани со претходни искуства на тек.

Доказите за позитивните корелати и исходи од искуствата на тек се поттик за понатамошни истражувања на оваа појава, како и на нејзините антецеденти и консеквенци, не само во активностите поврзани со слободното време, туку и во оние поврзани со работата, вклучувајќи ја и академската работа.

Понов модел во психологијата, кој нуди еден одговор на прашањата од интерес на позитивната психологија, имено на прашањето „Што го прави животот вреден за живеење?“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) е Дуалистичкиот модел на страст кон активности, предложен од Vallerand и неговите соработници (Vallerand et al., 2003).

Истражувањата на страста во рамките на оваа теоретска перспектива покажуваат дека таа може позитивно да влијае на бројни исходи кои се сметаат за важни во позитивната психологија, како состојбата на тек, позитивните емоции, психолошката добросостојба, физичкото здравје, интерперсоналните врски и перформансата, но може и негативно да влијае на истите исходи (Vallerand, 2010;

според Vallerand & Verner- Filion, 2013). Бидејќи овие различни исходи се оценуваат како многу значајни во позитивната психологија, истражувањето на страста станува важно со цел да се утврди како таа би можела најдобро да се искористи со цел да се направи животот вреден за живеење (Vallerand & Verner- Filion, 2013).

Дуалистичкиот модел на страст ги објаснува и мотивациските процеси кои лежат во основа на перзистентната вклученост во одредена активност. Страста кон одредена активност го води поединецот кон тоа потполно да се посвети на активноста, овозможувајќи му да истрае дури и кога е соочен со препреки и евентуално да достигне исклучителност (Vallerand, Salvy, Mageau et al., 2007).

Враќајќи се на фундаменталното прашање „Што го прави животот вреден за живеење?“, според овој модел се смета дека еден одговор на ова прашање е да се има хармонична страст кон смислена активност. Поседувањето ваква страст му овозможува на поединецот да доживее бројни позитивни исходи и да води исполнет живот (според Vallerand & Verner- Filion, 2013).

Концептуализацијата на страста нуди нова насока кон подобро разбирање на процесите кои ја потпомогнуваат, како и на оние кои ја спречуваат појавата на негативни исходи, каков што е согореноста (анг.: burnout) (според Vallerand, Paquet, Philippe et al., 2010). Од нејзината концептуализација во 70- тите години од XX век до денеска, согореноста е препознаена како значаен проблем како за поединците, така и за организациите. Концептот на согореност е проширен кон сите видови професии и професионални групи, иако првично бил ограничен во јавниот сектор, а во последно време се смета дека согореност постои и кај студентите (Balogun, Helgemoe, Pellegrini & Hoeberlein, 1996; Gold & Michael, 1985, според Schaufeli, Martínez, Pinto et al., 2002).

Во согласност со гореспоменатите теоретски перспективи, проблем на ова истражување е да се утврди дали постои поврзаност помеѓу страста кон студирање, состојбата на тек и академската согореност кај студентите.

# ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

## ДУАЛИСТИЧКИ МОДЕЛ НА СТРАСТА

### Концепт на страст

Во овој дел даден е кус историски приказ на концептот на страста и претставен е Дуалистичкиот модел на страст (Vallerand et al., 2003).

Концептот на страста (од латинскиот збор “passio”, што значи страдање) не добил големо внимание во психологијата, иако долго време генерирал големо интересирање кај филозофите.

Во филозофијата се застапувани најмалку две гледишта. Првото претпоставува дека страста подразбира губење на разумот и контролата. Spinoza (1632-1677) сметал дека прифатливите мисли потекнуваат од разумот, додека неприфатливите мисли потекнуваат од страста. Луѓето оптоварени со страста претрпуваат еден вид страдање, во согласност со етимологијата на зборот страст. На овие поединци се гледа како на пасивни, односно како на робови на своите страсти бидејќи нивната страст ги контролира (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Houliort, 2003). Во своето дело „Етика“, Spinoza ги опишува страстите како пасивни емоции кои се темелат на противречни идеи, погрешни верувања, отфрлување и желба светот да биде поинаков. „Кога човекот е плен на сопствените емоции, тој не е свој господар, туку е препуштен на милост на среќата“ (стр. 187), а разбирањето на емоциите и нивните извори нè ослободува од ропството (според Oatley & Jenkins, 2003). Второто, попозитивно и поактивно гледиште, претпоставува остварување на адаптивна корист кога индивидуите имаат контрола над нивните страсти (на пр. René Descartes, 1596- 1650 и Hegel, 1770- 1831). Во своето дело „Страсти на душата“ Descartes ги дефинирал страстите како силни емоции со инхерентни бихејвиорални тенденции кои можат да бидат позитивни сè додека однесувањето е засновано на разумот. Hegel понатаму тврдел дека страста е неопходен елемент за високите нивоа на постигнување (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Houliort, 2003).

Некои од психолозите кои ја проучувале страста го нагласувале мотивацискиот за сметка на афективниот елемент. Други се фокусирале на слични концепти, како позитивна и негативна зависност од активности кои на луѓето им се допаѓаат, но не

објасниле како психолошката зависност може да биде адаптивна. Некои психолози зборуваат за концепти на посветеност, вклученост и работохолизам, посебно во работен контекст, но овие концепти не се истоветни со концептот на страст бидејќи оние кои се посветени и вклучени во активноста (т.е. во работата), како и оние кои се работохолици можат, но и не мора да бидат страствени кон активноста доколку таа не им се допаѓа. Сепак, најголем дел од емпириските истражувања на страста биле спроведувани во областа на страствената љубов (Hatfield & Sprecher, 1986; Sternberg, 1986), но тие не се занимавале со активноста која е важна за поединецот и која станува централен дел од неговиот идентитет (според Vallerand & Houlfort, 2003).

Концептуализацијата на страста кон активности (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Houlfort, 2003) делумно е базирана на Теоријата на самоодредување (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000; според Vallerand et al., 2007). Теоријата на самоодредување е теорија на мотивацијата и личноста која се фокусира на улогата на психолошките потреби во растот и развојот на личноста. Според оваа теорија, за да се постигне психолошки раст, луѓето треба да ги задоволат нивните базични психолошки потреби за автономија, компетенција и поврзаност. Автономијата претставува потреба своеволно и самостојно да ги одбираме активностите и да донесуваме одлуки важни за нашиот живот. Компетенција е потреба да се чувствуваме успешни и да имаме контрола над околината. Поврзаноста е потреба за блиски и сигурни односи со другите луѓе кои го поттикнуваат нашето чувство на компетентност и не ја загрозуваат нашата автономија (според Miljković et al., 2008). Според оваа перспектива, потребите претставуваат природна психолошка храна која е од суштинско значење за одвивање на психолошкиот раст, интегритет и добросостојба. Луѓето имаат тенденција да тежнеат кон цели, домени и односи кои дозволуваат или поддржуваат задоволување на нивните потреби. Доживувањето на позитивни психолошки исходи зависи од степенот до кој луѓето се успешни во пронаоѓањето вакви можности. Овие три потреби можат да бидат задоволени при вклучување во широк спектар на активности кои можат да се разликуваат од една до друга индивидуа и да бидат различно манифестирани во различни култури, но во секој случај нивното задоволување е есенцијално за здрав развој и добросостојба на сите индивидуи независно од културата (според Deci & Ryan, 2000).

Со цел да ги задоволат овие потреби, луѓето стапуваат во интеракција со околината и се ангажираат во различни активности. Искуствата со овие активности им овозможуваат на луѓето да растат и да развијат чувство за себе. Ова се случува бидејќи

постои основна тенденција кај човекот кон организација од повисок ред. Ваквата организација се одвива преку организмичките интегративни процеси, кои подразбираат дека селф-от станува покомплексен со текот на времето преку меѓусебните релации на неговите составни делови, како и преку интернализација на елементите од околината. Овие процеси на интернализација можат да заземат една од двете форми, односно да се манифестираат како автономни или контролирани процеси. Автономната интернализација се јавува кога поединците слободно ја прифатиле активноста како важна за нив без било какви случајности поврзани со неа. Овој тип на интернализација потекнува од интризичните и интегративните тенденции на селф-от (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2003; според Vallerand et al., 2007) и произведува мотивациска сила за доброволно вклучување во активноста и побудува чувство на волја и лично одобрување во врска со изведувањето на активноста. Индивидуите не се принудени да ја извршуваат активноста, туку слободно ја избираат. Од друга страна, контролираната интернализација потекнува од интраперсонален и/или интерперсонален притисок бидејќи некои случајности се поврзани со активноста, како чувствата на социјално прифаќање или самопочитување, или други случајности изведени од его-инвестираните структури на селф-от (Hodgins & Klee, 2002; според Vallerand et al., 2007). Истражувањата во рамките на Теоријата на самоодредување покажале дека активностите кои не се интересни можат да бидат интернализирани на автономен или контролиран начин (Deci & Ryan, 2000; Sheldon, 2002; Vallerand, 1997; Vallerand, Fortier, & Guay, 1997; според Vallerand et al., 2007).

Според Дуалистичкиот модел на страст, страста е дефинирана како силна склоност кон самодетинирачка активност која на поединците им се допаѓа (или дури ја сакаат), која ја вреднуваат и во која вложуваат време и енергија (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Houlfort, 2003; Mageau et al., 2009). Активноста е страствена кога таа претставува централна одлика на идентитетот на поединецот, така што, на пример, луѓето кои имаат страст кон танцување или сликање, не само што танцуваат или сликаат, туку тие се „танчери“ или „сликари“.

Според овој пристап предложени се два типа на страст, опсесивна и хармонична, кои се разликуваат во однос на тоа како страствената активност е интернализирана во идентитетот на поединецот.

Опсесивната страст се однесува на контролирана интернализација на активноста во идентитетот на поединецот. Ваквата интернализација потекнува од интраперсонален и/или интерперсонален притисок бидејќи со активноста можат да бидат поврзани на

пример чувствата на социјално прифаќање или самопочитување, или потекнува од тоа што чувството на возбуда кое произлегува од ангажирањето во активноста станува неконтролирано. Кога активноста е интернализирана во идентитетот на поединецот на контролиран начин, тогаш таа е дел од неговиот идентитет, но не е доброволно интегрирана во него. Така, иако на поединецот му се допаѓа активноста, тој се чувствува принуден да се вклучи во неа поради овие внатрешни случајности кои го контролираат. Тогаш може да почувствува анксиозност и негативен афект и може да не биде во состојба да се сконцентрира добро додека ја извршува активноста. Додатно, бидејќи ангажирањето во активноста е надвор од контрола на поединецот, таа може да заземе диспропорционален простор во неговиот идентитет и да се појави конфликт помеѓу учеството во страствената активност и другите активности во неговиот живот.

Хармоничната страст, од друга страна, резултира од автономна интернализација на активноста во идентитетот на поединецот, што води кон тоа индивидуите да изберат да се вклучат во активноста која им се допаѓа. Автономна интернализација се јавува кога индивидуите слободно ја прифатиле активноста како важна за нив без било какви случајности поврзани со неа. Овој тип на интернализација произведува мотивациска сила за доброволно ангажирање во активноста и побудува чувство на волја и лично одобрување во врска со изведувањето на активноста. Индивидуите не се принудени да ја извршуваат активноста, туку слободно ја избираат. Со овој тип на страст, активноста зазема значаен, но не и надмоќен простор во идентитетот на поединецот и е во хармонија со другите аспекти од неговиот живот (Vallerand et al., 2003).

Психолошките процеси кои се вклучени во трансформација на интересот кон некоја активност во страст се вреднување на активноста и интернализација на претставата за активноста во идентитетот на поединецот. Кога интересна активност ќе стане високо вреднувана, интересот кон неа ќе се претвори во страст. Типот на страст што ќе настане е детерминиран од типот на интернализација што се одвива, со тоа што контролираната интернализација ќе води кон опсесивна, а автономната кон хармонична страст.

При тоа се поставува прашањето кои се детерминантите на процесот на интернализација. Во согласност со теориите на мотивација (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 1997), се смета дека детерминанти на процесот на интернализација се личноста на поединецот и социјалните услови под кои лицето се ангажира во активноста (според Vallerand & Houlfort, 2003).

Важен аспект на личноста е стилот на интернализација, кој претставува тенденција на поединците да интернализираат вредности, прописи и активности на автономен или контролиран начин. Под претпоставка дека лицето ја вреднува активноста и ја смета за интересна, автономниот стил на интернализација ќе води кон развивање на хармонична страст, а контролираниот стил кон опсесивна страст.

Друга детерминанта на процесот на интернализација се социјалните услови во кои лицето се ангажира во активноста. Типот на интернализација кој ќе се јави зависи од степенот до кој социјалната средина ги промовира човековите потреби за компетенција, поврзаност и автономија. Доколку средината го поддржува задоволувањето на овие потреби, ќе се јави процес на автономна интернализација за интересни активности под услов тие да се високо вреднувани од лицето. Ваква интернализација се јавува во автономно- поддржувачки контекст, каде поединците имаат чувство на сопственост во врска со донесувањето одлуки и активностите. Според тоа, луѓето кои се ангажираат во активноста во автономно- поддржувачки контекст, каде можат да донесуваат одлуки и каде средината ја поддржува нивната потрага по личен развој, ќе ја интернализираат активноста во својот идентитет на автономен начин и ќе развијат хармонична страст. Спротивно, поединците кои се ангажираат во активноста во контролирачки контекст, каде се принудени да се однесуваат на специфични начини, ќе развијат опсесивна страст кон активноста од интерес. Хармоничната страст ја потпомогнува здравата адаптација, додека опсесивната страст ја попречува, предизвикувајќи негативен афект и ригидна перзистентност.

Хармоничната страст, за разлика од опсесивната, води кон повеќе позитивни, а помалку негативни афекти за време на ангажирањето во задачата. Ова се случува бидејќи автономната интернализација на активноста која му се допаѓа на поединецот го води кон тоа да се ангажира во задачата на пофлексибилен начин, подобро да се фокусира на неа, да го доживее ангажирањето во задачата поцелосно и поради тоа да доживее повеќе позитивни афективни исходи. Таков не е случајот со опсесивната страст бидејќи контролираната интернализација поттикнува внатрешна компулсија за ангажирање во активноста, што води до поригидна форма на ангажирање во задачата и помалку позитивен афект.

Хармоничната страст допринесува кон доживување на позитивен афект (општ позитивен афект, задоволство итн.) и го минимизира доживувањето на негативниот афект и по ангажирањето во задачата. Ова се случува бидејќи луѓето со хармонична

страст имаат контрола над активноста и обично се ангажираат во неа кога тоа е соодветно, па доживуваат малку конфликт со другите активности во животот. Спротивно, кај опсесивната страст активноста го контролира поединецот поради внатрешниот притисок за ангажирање во активноста, што води кон конфликт помеѓу страствената активност и другите задачи и може да доведе до негативно емоционално искуство кога ангажманот во страствената активност ќе престане.

Лицата со опсесивна страст е поверојатно да доживеат негативни афективни состојби кога се спречени да се ангажираат во активноста. Внатрешниот притисок за ангажирање во страствената активност спречува ослободување од мислите поврзани со активноста. Како резултат на тоа, лицето се чувствува фрустрирано и вознемирено бидејќи не е во можност да се вклучи во страствената активност, како и поради тоа што не е во можност да почувствува задоволство во конкурентните активности. Таков не е случајот со хармоничната страст, бидејќи лицето има автономна врска со активноста и има контрола над неа.

Бидејќи страствената активност им се допаѓа на оние кои се вклучуваат во неа, луѓето посветуваат доста време и енергија во овие активности и истрајуваат во нив прилично долго. Сепак, постои разлика во типот на истрајност поврзана со двата типа на страст. Лицето со хармонична страст има контрола над активноста и согласно на тоа одлучува кога да се вклучи во активноста а кога не, така што е во состојба дури и да се откаже од активноста доколку таа стане негативна за него. Оттаму, на бихејвиоралниот ангажман и на перзистентноста се гледа како на флексибилни. Спротивно, кај лицата со опсесивна страст, бидејќи активноста го контролира лицето, се претпоставува дека страста води кон перзистентност. Оваа перзистентност се смета за ригидна бидејќи таа може да настане не само во отсуство на позитивно емоционално искуство, туку дури и при превисока цена за лицето. Ваквата ригидна перзистентност може да води кон тоа лицето да истрае во страствената активност дури и тогаш кога искусува перманентни негативни последици, што на крајот води кон ниски нивоа на психолошка прилагоденост. Тогаш се очекува опсесивната страст да води кон самопоразително однесување (според Vallerand & Houliort, 2003).

Моделот на страст кон активности е користен во повеќе од 100 истражувања кои се однесуваат на различни активности, услови, исходи и со учесници од различни популации (од деца до стари лица) со различен степен на стручност (според Vallerand & Verner- Filion, 2013). Испитувани се рекреативни и професионални спортисти, како рекреативни велосипедисти, фудбалери (Vallerand et al., 2003), скијачи, пливачи

(Mageau et al., 2009; Vallerand et al., 2006), казино играчи, студенти (Vallerand et al., 2003), професионални музичари, средношколци, како и деца и адолесценти кои биле вклучени во одредена активност (Mageau et al., 2009). Моделот е применет и во доменот на работата (Vallerand & Houliort, 2003).

Како што погоре беше наведено, луѓето кои се ангажираат во нивната омилена активност на хармоничен начин доживуваат позитивни афективни исходи (искуства на тек, концентрација и позитивен афект) за време на ангажирањето во активност (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Houliort, 2003). Се смета дека хармоничната страст придонесува кон психолошка прилагоденост, за што постојат различни објаснувања. Според првото објаснување (Blanchard, 1999; според Vallerand & Houliort, 2003) лицата со хармонична страст кон активност користат попозитивни форми на процеси на справување кои ги заштитуваат во стресни ситуации. Второто објаснување се поврзува со фактот дека ангажирањето во страствената активност води кон кумулативно искуство на позитивен афект. Според Frederickson & Joiner (2002) постои спирала каде позитивниот афект води кон повисоки нивоа на психолошка прилагоденост, што води кон последователни искуства на позитивен афект. Истражувањата со постари лица (Rousseau & Vallerand, 2003; според Vallerand & Houliort, 2003) потврдиле дека хармоничната страст кон вообичаени активности може да ја покрене оваа спирала. Третото потенцијално објаснување за начинот на кој хармоничната страст придонесува кон психолошка прилагоденост потекнува од теоријата на самоодредување (Deci & Ryan, 2000) спомната погоре. Бидејќи со хармонична страст активност е интернализирана во идентитетот на поединецот на автономен начин, се очекува таа да биде во хармонија со другите компоненти на селф-от. Последователно, тоа би требало да води кон задоволување на потребите за автономија, компетенција и поврзаност. Со опсесивната страст активност е интернализирана во идентитетот на поединецот на контролиран начин, што одразува недостаток на кохерентност со основните вредности и со чувството за себе и предизвикува конфликт со другите аспекти на селф-от. Според тоа, опсесивната страст може да го попречи задоволувањето на потребите за автономија, компетенција и поврзаност. Истражувањата на Houliort et al. (2003a) (според Vallerand & Houliort, 2003) спроведени кај вработени од три различни организации покажале дека работниците со хармонична страст кон работата имале повисоки нивоа на задоволеност на базичните психолошки потреби на работното место и повисока општа психолошка прилагоденост за разлика од работниците со опсесивна страст и оние без страст кон работата. Работниците со опсесивна страст биле подобри

на сите мерки од оние без страст кон работата. Исто така, задоволеноста на базичните психолошки потреби на работното место и психолошката прилагоденост на работното место имале улога на медијатор во врската помеѓу хармоничната страст и општата психолошка прилагоденост.

Иако истражувањата на Дуалистичкиот модел на страст ги испитувале хармоничната и опсесивната страст во многу области, сепак не е голем бројот на истражувањата кои ја испитувале страста кон студирање. Vallerand et al. (2007, Студија 1 и 2) спровеле истражување кај студенти по драмски уметности и студенти по психологија. Резултатите покажале дека и хармоничната и опсесивната страст предвидуваат намерна практика (анг.: *deliberate practice*)<sup>1</sup>, која за возврат предвидувала подобрување на објективната перформанса. Од друга страна, само хармоничната страст била позитивно поврзана со субјективната добросостојба во двете студии, додека опсесивната не била поврзана (Студија 1) или била негативно поврзана со неа (Студија 2). Stoeber, Childs, Hayward & Feast (2011) ја испитувале врската помеѓу хармоничната и опсесивната страст кон студирање, академската ангажираност (анг.: *engagement*) (енергичност, посветеност и задлабоченост) и согореноста (исцрпеност, цинизам и неефикасност) кај студенти, контролирајќи ги ефектите на автономната и контролирана мотивација. И хармоничната и опсесивната страст ја објаснувале варијансата на академската ангажираност и согореност надвор од автономната и контролираната мотивација.

Обидот да се провери применливоста на Дуалистичкиот модел на страст во академската работа, односно во врска со студирањето, го сметаме за оправдан поради неколку причини. Прво, дефиницијата за страст предложена од овој модел би можела да се примени и во академската работа бидејќи на многу студенти им се допаѓа нивната академска работа, ја сметаат за важна и во неа вложуваат време и енергија. Исто така, академската активност може да биде „самодефинирачка“ така што таа станува дел од идентитетот на поединецот и зазема значајно место во неговиот живот, односно студентите се идентификуваат со областа на студирање и со нивната идна професија (на пример, како студенти по електротехника, право, медицина или психологија и како идни инженери, правници, лекари или психолози). Освен тоа, истражувањата ја

---

<sup>1</sup> Намерната практика е дефинирана како високо структурирана активност мотивирана од јасна цел- подобрување на перформансата. Таа обезбедува оптимални можности за учење и стекнување вештини бидејќи пружа непосредна повратна информација и знаење за резултатите релевантни за перформансата (Ericsson, Krampe & Tesh-Römer, 1993, според Vallerand et al., 2007).

потврдиле применливоста на моделот на страст во областа на работата (Vallerand & Houliort, 2003), а според Nourad (2008) студентите иако не се формално вработени на универзитетот, нивното студирање опфаќа структурирани и често принудни активности (како посетување настава и доставување трудови) кои можат да се сметаат за „работа“ (според Stoeber et al., 2011).

### **Страста и другите мотивациски конструкти**

Концептот на страст има одредени концептуални сличности со други мотивациски конструкти. Таков е концептот на тек (Csikszentmihalyi, 1978), бидејќи се фокусира на мотивациско инвестирање во активност која е сама по себе пријатна и самонаградувачка. Спротивно на страста, состојбата на тек претставува феноменолошка дескрипција на она што луѓето го доживуваат кога се потполно внесени во активността. На состојбата на тек може да се гледа како на последица од страста (Vallerand et al., 2003, Студија 1; според Vallerand, 2008). Според тоа, се очекува луѓето кои се страствени кон активността да искушат повеќе тек од оние кои се помалку страствени. Поточно, состојбата на тек воглавно е резултат од еден тип на страст, имено од хармоничната страст.

Концептите на интринзична и екстринзична мотивација (Deci & Ryan, 2000) исто така имаат сличности со концептот на страста. Интринзичната мотивација вклучува елементи на интерес и привлеченост од активността, но обично на интринзично мотивираните активности не се гледа како на интернализирани во идентитетот на поединецот, туку како на активности кои произлегуваат од интеракцијата помеѓу лицето и задачата на краткорочно ниво (Koestner & Losier, 2002; според Vallerand, 2008). Екстринзичната мотивација, од друга страна, не го вклучува елементот на допаѓање и не подразбира извршување на активността поради уживање, туку поради нешто што е надвор од самата активност (според Vallerand, 2008).

Концептите како активности поврзани со талентот (Rathunde, 1996; Rathunde & Csikszentmihalyi, 1993) и добро развиени интереси (Renninger, 1992; Renninger & Hidi, 2002) ги содржат елементите на интерес и вреднување кои се карактеристични за концептот на страста, но овие концепти не прават дистинкција помеѓу два типа на интерес или талент кои одразуваат различни типови на ангажираност, каква што дистинкција прави концептот на страста (според Vallerand, 2008).

Конечно, концептот на страст има сличности со конструктот на посветеност на задачата (англ.: task commitment) на Renzulli. Според Renzulli, посветеноста на задачата претставува еден од трите фактори кои се важни за развојот на надарено однесување. Под посветеност на задачата тој подразбира мотивација претворена во акција, како упорност, издржливост, напорна работа, но исто така и самодоверба, перцептивна моќ и посебна фасцинација со одредена тема. Според него, без посветеност на задачата високо постигнување едноставно не е возможно.

Renzulli напоменува дека посветеноста на задачите била забележана уште од Galton и Terman како составен дел на надареното однесување, а подоцнежните истражувања дале и емпириска потврда дека неинтелектуалните фактори, особено оние поврзани со посветеноста на задачите, се присутни во кластерот црти на високо продуктивните лица (според Ачковска- Лешковска, 2009). Сепак недостасуваат истражувања кои би ја испитале сличноста, односно разликите помеѓу концептот на страст и концептот на посветеност на задачите.

### **Мерење на страста кон активности**

Општата скала за мерење на страста (Passion Scale) е развиена од Vallerand et al. (2003). Оригиналната скала се состои од две субскали од по 7 ајтеми, за хармонична и опсесивна страст. Благо ревидирана скала, која е користена во ова истражување, се состои од две субскали од по 6 ајтеми. Според Vallerand (2008) овие субскали корелираат многу високо со нивните соодветни оригинални субскали ( $r=0,80$  и повисоко) и ги даваат истите наоди во врска со детерминантите и исходите. Сепак, корелацијата помеѓу субскалите за хармонична и за опсесивна страст е пониска од онаа кај оригиналните субскали. Оваа скала подетално е опишана во поглавјето *Метод*.

Развиена е и скала за страст кон коцкање (GPS; Gambling Passion Scale) која исто така се базира на Дуалистичкиот модел на страст (Rousseau, Vallerand, Ratelle, Mageau & Provencher, 2002). Оваа скала кај луѓето ја проценува хармоничната и опсесивната страст кон коцкање. Таа е кратка верзија на скалата за страст користена во истражувањата на Vallerand et al. (2003). Се состои од 10 ајтеми, и тоа по 5 ајтеми за секоја од двете субскали кои се проценуваат на 7- степен скала од Ликертов тип. Ајтемите се прилагодени за да се однесуваат на одредена казино игра или на актот на коцкање.

## СОСТОЈБА НА ТЕК

Концептот на тек станал предмет на интерес кај истражувачите откако Csikszentmihalyi го претставил и објаснил овој концепт во неговите истражувања (Csikszentmihalyi, 1975, 1988, 1990, 1997, 2003, според Rodríguez- Sánchez, 2009).

### Дефинирање на состојбата на тек

Во литературата постојат голем број дефиниции за состојбата на тек.

Csikszentmihalyi (1975, 1982, 1988) кој го создал терминот “flow”, овој концепт го опишува како потполна апсорпција на себеси во сегашниот момент, кога сите содржини на свеста се во хармонија едни со други. Во оваа состојба, луѓето доживуваат чувство на потполна контрола над нивното опкружување, како и интензивно и фокусирано внимание на активноста, со што губат било каква рефлектирачка самосвест (според Carpentier, Mageau & Vallerand, 2012).

Исто така, таа претставува „состојба во која луѓето се толку вклучени во одредена активност, што се чини дека ништо друго не е важно; самото искуство е толку пријатно што луѓето ќе го прават тоа дури и при висока цена, поради самата активност“ (Csikszentmihalyi, 1990, p. 4).

Според Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura (2005) искуство на тек е субјективна состојба за која луѓето известуваат кога се потполно вклучени во нешто до точка во која забораваат на времето, заморот и сè друго освен самата активност.

Nakamura & Csikszentmihalyi (2002) состојбата на тек ја дефинираат како феномен на интринзично мотивирана, или автотелична активност, т.е. активност која сама по себе е награда (auto= себе, telos= цел), независно од нејзиниот краен производ или било каква надворешна придобивка која може да произлезе од активноста.

Bakker (2005) дава поспецифична концептуализација на состојбата на тек која ја изведува од работата на Csikszentmihalyi (1975/2006) на овој конструкт. Според Bakker, повеќето дефиниции за состојбата на тек имаат три димензии кои лежат во основата на ова искуство. Состојбата на тек применета во работна ситуација Bakker ја дефинира како краткотрајно врвно искуство во работата кое се карактеризира со задлабоченост, работно уживање и интринзична работна мотивација. Задлабоченоста се однесува на состојба на потполна концентрација, при што вработените се потполно внесени во нивната работа. Времето брзо поминува и тие забораваат на сè околу нив. Вработените

кои уживаат во нивната работа и се чувствуваат среќно, даваат позитивни оценки во врска со квалитетот на нивниот работен живот. Ова уживање или среќа е исход од когнитивни и афективни евалуации на искуството на тек. Конечно, интринзичната работна мотивација се однесува на изведување одредена активност поврзана со работата заради доживување инхерентно задоволство и задоволство во активноста. Интринзично мотивираните вработени се континуирано заинтересирани за нивната работа. Вработените кои се мотивирани од интринзичните аспекти на нивните работни задачи сакаат да продолжат со својата работа и се фасцинирани од задачите кои ги изведуваат (според Bakker, 2005, 2008; Salanova, Bakker & Llorens, 2006).

### **Концептот на тек и улогата на оптималното искуство во развојот**

Како што веќе е споменато, концептот на тек е развиен од Csikszentmihalyi (1990, 1996). Тој проучувајќи го креативниот процес во шеесеттите години од XX век бил импресиониран од фактот дека кога работата на сликата одела добро, уметникот истрајувал одлучно, занемарувајќи ги гладта, заморот и неудобноста, но сепак брзо губејќи го интересирањето за уметничкото дело по неговото завршување.

Истражувањата на состојбата на тек го имаат своето потекло во желбата да се разбере овој феномен на внатрешно мотивирана, или автотелична активност.

Иако во тој период биле спроведувани голем број истражувања на концептот на интринзична мотивација, недостасувале систематски емпириски истражувања кои би ја разјасниле субјективната феноменологија на интринзично мотивираната активност.

Со цел да одговори на прашањето „Што е уживање?“, Csikszentmihalyi долго време ги проучувал луѓето за кои се чинело дека ги прават нештата во кои уживаат, без да бидат наградени за тоа со пари или слава. Шахистите, алпинистите, танчерите и композиторите посветувале многу часови неделно на нивното хоби. Од разговорите со нив, тој заклучил дека она што ја одржува нивната мотивација е квалитетот на искуството кое го чувствуваат кога се вклучени во активноста. Ова чувство не се појавувало кога се одмарале, кога земале дрога или алкохол или пак кога ги користеле скапите привилегии на богатството. Наместо тоа, често вклучувало болни, ризични, компликувани активности кои го проширувале капацитетот на лицето и вклучувале елемент на новина и откритие. Ова оптимално искуство Csikszentmihalyi го нарекол состојбата на тек (flow), бидејќи многу од испитаниците го опишале чувството кога

работите оделе добро како речиси автоматска, лесна, а сепак потполно концентрирана состојба на свеста.

Ова искуство било опишано во речиси идентични термини без оглед на активноста која го создавала. Спортистите, уметниците, религиозните мистици, научниците и обичните работни луѓе ги опишале нивните најнаградувачки искуства со многу слични зборови. Овие описи не се разликувале многу во зависност од културата, полот или возраста.

Според тоа, Csikszentmihalyi наведува девет елементи кои испитаниците најчесто повторно ги спомнувале со цел да се опише какво е чувството кога се ужива во некое искуство (Csikszentmihalyi, 1996):

1. *Постојат јасни цели на секој чекор од патот.* Спротивно на она што се случува во секојдневниот живот, на работното место или дома, каде честопати постојат контрадикторни барања и нашата цел не е сигурна, во состојбата на тек ние секогаш знаеме што треба да се стори.
2. *Постои непосредна повратна информација за активностите на поединецот.* Исто така, спротивно на вообичаената состојба на работите, во состојбата на тек знаеме колку добро ни оди.
3. *Постои рамнотежа помеѓу предизвиците и вештините.* Во состојбата на тек, чувствуваме дека нашите способности се добро усогласени со можностите за дејствување.
4. *Активноста и свеста се споени.* Во состојбата на тек нашата концентрација е фокусирана на она што го правиме. Еднонасоченоста на умот е условена од усогласеноста помеѓу предизвиците и вештините, а е овозможена поради јасноста на целите и постојаната достапност на повратни информации.
5. *Дистракциите се исклучени од свеста.* Друг типичен елемент на состојбата на тек е тоа што сме свесни само за она што е релевантно овде и сега. Состојбата на тек е резултат на интензивна концентрираност во сегашноста, која нè ослободува од вообичаените стравови кои предизвикуваат депресија и анксиозност во секојдневниот живот.
6. *Не постои грижа за неуспех.* Додека сме во состојба на тек, премногу сме вклучени во она што го правиме за да мислиме на неуспех. Причината поради која неуспехот не е проблем е тоа што во состојбата на тек е јасно

што треба да се направи, а нашите вештини се потенцијално соодветни на предизвиците.

7. *Самосвеста исчезнува.* Во секојдневниот живот, ние секогаш следиме како се претставуваме пред другите луѓе, подготвени сме да се браниме од потенцијалните навреди и желни сме да оставиме убав впечаток. Обично оваа свесност за себе е терет. Во состојбата на тек, премногу сме вклучени во она што го правиме за да се грижиме за заштита на егото. Дури откако епизодата на понесеност ќе заврши, обично излегуваме од неа со посилен концепт за себе, бидејќи знаеме дека сме успеале во соочување со тежок предизвик. Може дури да почувствуваме дека сме излегле надвор од границите на егото и сме станале дел, барем привремено, од поголем ентитет. Парадоксално, селф-от се шири преку дејствија на самозаборавност.
8. *Се искривува осетот за време.* Во состојба на тек обично забораваме на времето и часовите можат да ни се чинат како минути, или пак се случува спротивното. Со други зборови, објективното време не означува иста должина со искусеното време, односно нашата перцепција за тоа колку време поминува зависи од она што го правиме.
9. *Активноста станува автотелична, односно станува цел сама за себе.* Според Csikszentmihalyi, тајната за среќен живот е да се научи да се искуси тек колку што е можно повеќе од работите што треба да ги направиме. Ако работниот и семејниот живот станат автотелични, сè што правиме е вредно да се прави само по себе.

Првичното објаснување на состојбата на тек се покажало како многу издржано и било потврдено во различни истражувања на уметноста и науката, естетското искуство, спортот и литературното пишување.

Во текот на осумдесеттите и деведесеттите години од XX век истражувањата на искуството на тек биле спроведувани во лабораториите на Csikszentmihalyi и неговите соработници во Италија. Во овие истражувања бил користен Методот на примероци на искуствата (ESM), опишан подолу, што придонело кон неколку прецизирања на моделот и динамиката на искуствените состојби на кои е заснован концептот на тек.

Во тој период концептот на тек бил прифатен и од истражувачите кои го проучувале оптималното искуство (на пример, слободното време, играта, спортот,

уметноста, интринзичната мотивација) и од истражувачите и практичарите кои работеле во контексти каде поттикнувањето на позитивното искуство е особено важно (особено во сите нивоа на формалното образование). Исто така, влијанието на концептот на тек растело надвор од академските кругови, во сферата на популарната култура, професионалниот спорт, бизнисот и политиката.

Во текот на осумдесеттите години, работата на концептот на тек била асимилирана од психологијата, пред сè во рамките на хуманистичката традиција на Маслоу и Родерс, или како дел од емпириската литература за интринзичната мотивација и интерес.

Во поново време, централен во психологијата е моделот на поединецот како проактивен, саморегулирачки организам кој е во интеракција со околината. Овој модел е високо компатибилен со моделот на психолошкото функционирање и развој формиран во склад со концептот на тек. Клучна карактеристика која моделот на тек ја дели со овие други современи теории е интеракционизмот. Наместо фокусирање на индивидуата, апстрахирана од контекстот (на пр. црти, типови на личност, стабилни диспозиции), истражувањата на искуството на тек го нагласуваат динамичкиот систем составен од личноста и околината, како и феноменологијата на интеракциите помеѓу нив (според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Бидејќи правецот на развивање на состојбата на тек е обликуван и од индивидуата и од околината, се зборува за појавна мотивација (анг.: emergent motivation) во отворен систем. Мотивацијата е појавна во смисла на тоа дека од оваа интеракција произлегуваат блиски цели. Феноменот на појавна мотивација значи дека нова активност, или активност која претходно не ни била привлечна можеме да ја доживееме како интринзично наградувачка, доколку еднаш искусиме тек во неа.

Квалитетот на ова искуство зависи од субјективно перципираните можности и капацитети за дејствување, а не од објективните. Тоа би значело дека не постои објективно дефинирано количество на информации и предизвици во искуството на поединецот, туку информации на кои селективно се обрнува внимание и можности за дејствување кои се перципирани.

Заедно со концептот на тек, развиен е поопшт модел на искуството, свесноста и селф-от, кој го објаснува она што се случува во искуствата на тек (според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Според овој модел, луѓето се соочени со огромно количество информации. Свесноста (анг.: *consciousness*) е комплексен систем кој кај луѓето еволуирал за селектирање од мноштвото информации, нивна обработка и складирање. Информацијата во свесноста се јавува преку селективно насочување на вниманието. Кога еднаш ќе се обрне внимание на информацијата, таа влегува во свеста (анг.: *awareness*), систем кој ги опфаќа сите процеси кои се одвиваат во свесноста (на пример, мислење, волја и чувство во врска со оваа информација). Системот на помнење потоа ги складира и пронаоѓа информациите.

Селф-от се појавува кога настапува свесноста и се станува свесен за себеси во смисла на информации во врска со телото, субјективните состојби, изминатите сеќавања и личната иднина. Може да се зборува за два аспекти на селф-от кои го одразуваат (а) збирот на процесите на свеста на поединецот и (б) информациите за себеси кои навлегуваат во свеста кога се станува објект на сопственото внимание. Селф-от станува организиран околу цели.

Свесноста ни дава степен на контрола, ослободувајќи нè од потполна покорност на она што ни го диктираат гените и културата преку нивното претставување во свеста, а со тоа нудејќи можност за нивно отфрлување. Покрај гените и културата кои го насочуваат нашето дејствување, свесноста воспоставува теленомија на селф-от, односно збир на цели кои се слободно избрани од поединецот.

Процесите на вниманието го обликуваат искуството на поединецот. Навлегувањето во состојба на тек и останувањето во неа се детерминирани од вниманието. Навлегувањето во оваа состојба во голема мера е функција од тоа како вниманието било насочено во минатото и како е насочено во сегашноста од структурните услови на активноста. Интересите кои се развиени во минатото го насочуваат вниманието кон одредени предизвици. Јасните и блиски цели, непосредните повратни информации и совладливите нивоа на предизвик го ориентираат организмот на единствен и координиран начин, така што вниманието станува потполно задлабочено во полето на стимулус. Постои интензивна концентрација и губење на самосвеста. Перцепцијата за минувањето на времето се искривува бидејќи вниманието е потполно фокусирано на друго место.

За да се остане во состојба на тек, потребно е вниманието да биде одржано од ограничениот поле од стимулуси. Исто како и состојбата на тек, апатијата, здодевноста и анксиозноста се главни функции од тоа како вниманието е структурирано во одреден момент.

Состојбата на тек е интринзично наградувачка и го води поединецот кон тоа да бара да ги реплицира искуствата на тек. Тоа воведува селективен механизам во психолошкото функционирање што го поттикнува развојот. Како што луѓето ги совладуваат предизвиците во активноста, тие развиваат повисоки нивоа на вештини и активноста престанува да биде предизвикувачка како порано. За да продолжат да искусуваат тек, тие мора да идентификуваат прогресивно покомплексни предизвици во кои ќе се ангажираат. Телеономијата на селфот, според тоа, е принцип на растот бидејќи оптималното ниво на предизвик ги проширува постоечките способности, резултирајќи во покомплексен склоп на капацитети за дејствување. Активноста на тек не само што обезбедува склоп на предизвици или можности за дејствување, туку обично обезбедува и систем на предизвици кои постепено се зголемуваат, прилагодувајќи го континуираното и продлабочено уживање како што вештините се развиваат (според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Од самиот почеток на своите истражувања, Csikszentmihalyi (1975/2000) ја забележал веројатноста за постоење на *автотелична личност*, односно личност која има тенденција да ужива во животот или „главно ги прави нештата заради нив самите, а не за да постигне некоја подоцнежна надворешна цел“ (Csikszentmihalyi, 1997, p. 117, според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Овој тип на личност се одликува со неколку метавештини или компетенции кои му овозможуваат на поединецот да навлезе во состојба на тек и да остане во неа. Овие метавештини вклучуваат општа љубопитност и интерес за животот, перзистентност и ниска егоцентричност, што резултира во способноста да се биде мотивиран од интринзични награди.

Goleman (2005) дава невролошко објаснување на состојбата на тек, според кое во таа состојба мозокот ја прилагодува мозочната активност на минималното потребно ниво, со што ја заштедува енергијата. Лицето кое е во состојба на тек на тој начин избегнува непотребна стимулација која постои во состојба на напнатост и бес, кога во мозокот постои неконтролирана стимулација.

### **Мерење на состојбата на тек**

Во психологијата не било посветено големо внимание во развивањето методи за систематско проучување на субјективното искуство, за кое долго време по згаснувањето на интроспективната психологија се сметало дека е надвор од сферата на

научно истражување. Во поново време зголемен е интересот за субјективното искуство и за методите кои се користат во проучување на состојбата на тек.

Концептот на тек произлегол од интервјуата во врска со природата на искуството во активности во кои луѓето станувале потполно вклучени (Csikszentmihalyi, 1975/2000, според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Во поново време состојбата на тек се мери со користење на различни методи, како квантитативни, така и квалитативни. Квалитативните мерки на состојбата на тек вклучуваат интервјуа и Методологија на примероци на искуства.

### *1. Интервјуа*

Полуструктурираните интервјуа обезбедуваат холистички пристап до искуството на тек во контекст на реалниот живот. Со нив се овозможува иницијално идентификување и опишување на димензиите и динамиката на искуството на тек и се користат во студии кои се насочени кон богат и интегриран опис.

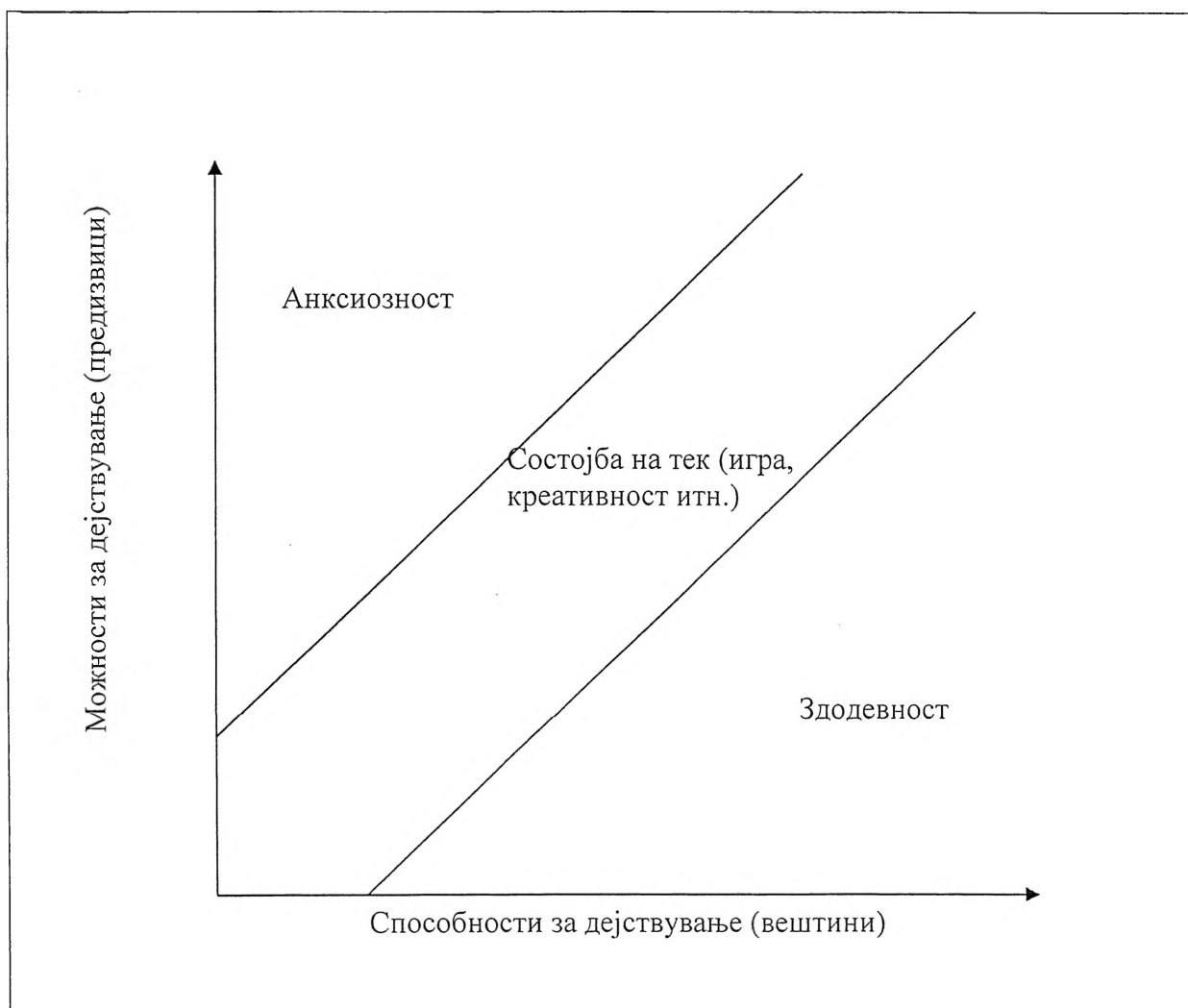
### *2. Метод на примероци на искуства*

Во доцните седумдесетти години од XX век истражувачите развиле алатка единствено прилагодена за проучување на искуствата во одредена ситуација, вклучувајќи го оптималното искуство, што резултирало со напредок во проучувањето на искуството на тек. Методот на примероци на искуства се состои од тоа што субјектите се опремени со уреди (пејцери, програмирани часовници или рачни компјутери) кои им сигнализираат во програмирано време да пополнат прашалник опишувајќи го моментот во кој го добиле сигналот. Се земаат примероци од низата реални, секојдневни искуства. Се добиваат информации не само за активностите, туку и за когнитивните, емоционалните и мотивациски состојби. Содржините на прашалниците, распоредите на сигнализирање и времетраењето на истражувањата варираат во зависност од истражувачките цели.

Овие студии на состојбата на тек се фокусирани на испитуваните моменти во два случаи, односно кога постојат услови за појава на состојба на тек, на основа на постоење рамнотежа помеѓу предизвиците и вештините; и/или кога се известува за постоење на состојба на тек. Последното обично се мери со собирање на нивоата на концентрација, вклученост и уживање кои испитаниците ги проценуваат на

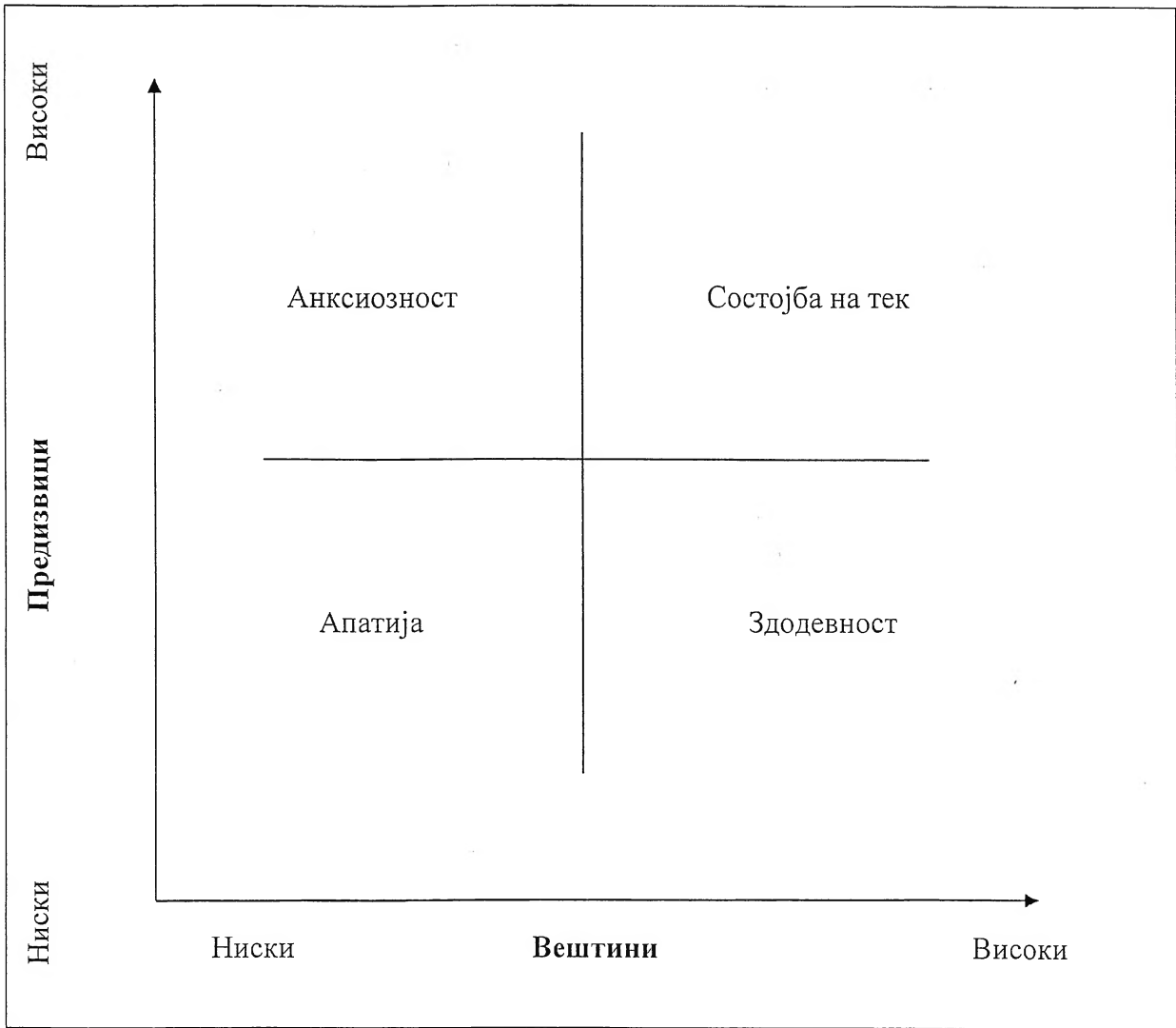
десеттостепени скали. Ова е популарна методологија за мерење на состојбата на тек, но нејзин недостаток е тоа што се прекинува самото искуство кое би требало да се мери.

Првото претставување на феноменолошката слика во термини на перципирани предизвици и вештини идентификувало три области на искуство: област на тек во која предизвиците и вештините се усогласени; област на здодевност, каде можностите за дејствување заостануваат во однос на вештините; и област на анксиозност, каде предизвиците сè повеќе ги надминуваат капацитетите за дејствување (Слика 1; според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).



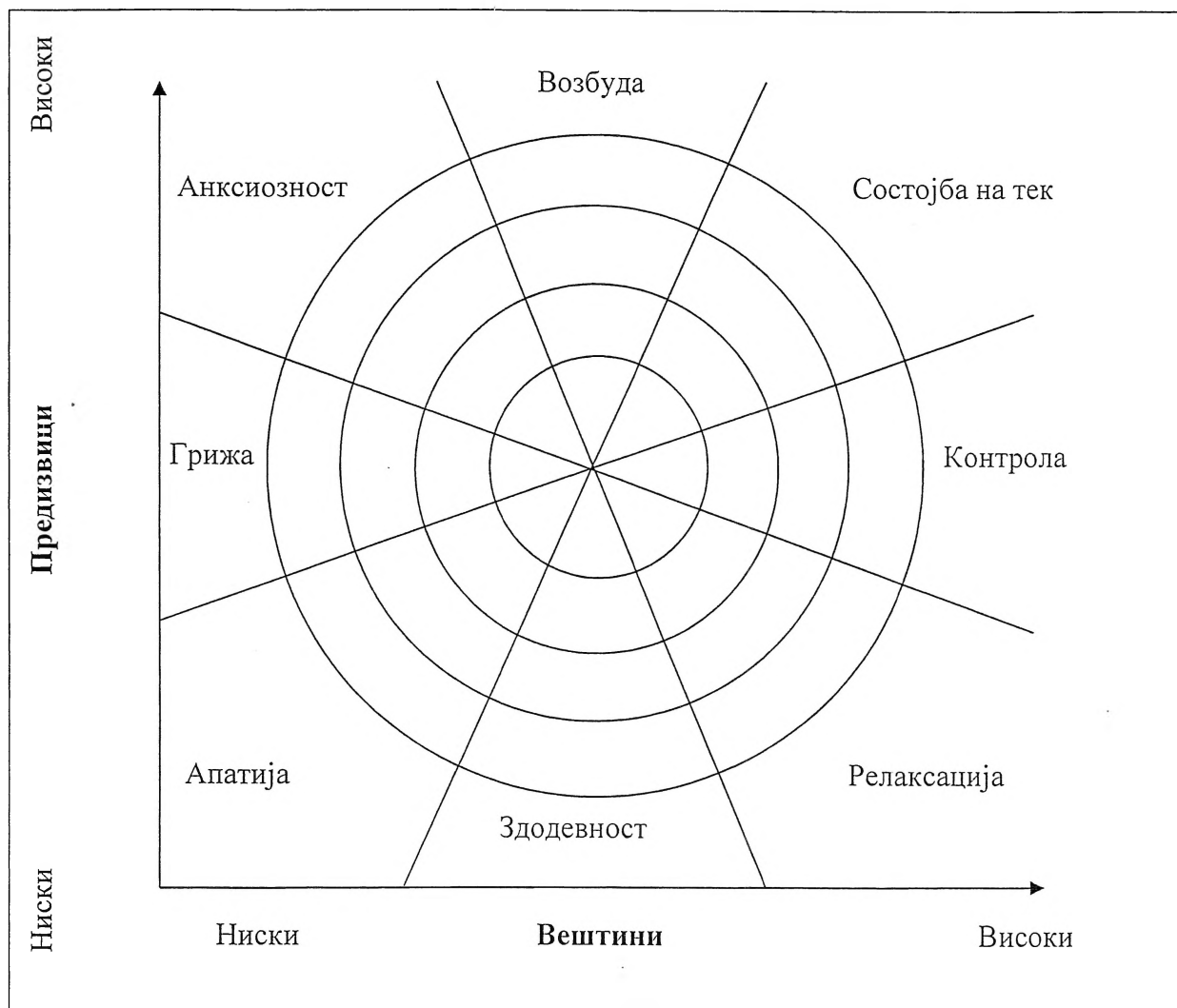
Слика 1. Изворниот модел на состојбата на тек според Чикзентмихаљи (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 94). Состојба на тек се јавува кога постои рамнотежа помеѓу перципираните можности за дејствување и перципираните вештини.

Сепак, првичните анализи на податоците од Методот на примероци на искуства не биле во согласност со ова претставување. Едноставното урамнотежување на предизвиците и вештините не го оптимизира квалитетот на искуството бидејќи својствена на концептот на тек е идејата за проширување на способностите. Активностите кои пружаат минимални можности за дејствување не водат кон состојба на тек, без оглед на тоа дали поединецот доживува рамнотежа помеѓу перципираните предизвици и вештини. Massimini и неговите соработници од Универзитетот во Милано го решиле овој проблем со поставување на индивидуална гранична точка според која се евалуирани индивидуалните предизвици и вештини (Massimini & Carli, 1988, според Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011). Со користење на Методот на примероци на искуства, тие претпоставиле дека оптималното искуство ќе се јави само кога предизвиците и вештините се во рамнотежа над одредено ниво. Затоа состојбата на тек е рedefинирана како рамнотежа помеѓу предизвиците и вештините *кога обете се над просечното ниво за поединецот*. Тоа би значело дека состојбата на тек се очекува да се појави кога поединците перципираат поголеми можности за дејствување од оние со кои се среќаваат во просек во секојдневниот живот и имаат соодветни вештини за да се ангажираат во овие активности. Оваа промена битно ја изменила феноменолошката слика откривајќи четврта состојба, апатија, која е поврзана со ниски предизвици и ниски вештини (Слика 2). Искуствено, апатијата е сфера на стагнација и дифузија на вниманието, спротивно од состојбата на тек.



Слика 2. Моделот на четири области во кој е додаден елемент на апатија, која се јавува кога и предизвиците и вештините се ниски (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992).

Последователно е изграден модел во кој феноменолошката слика е подобро претставена со диференцирање на полето на предизвици/ вештини во осум искуствени области, наместо во четири квадранти, и тоа: состојба на тек, возбуда, анксиозност, грижа, апатија, здодевност, релаксација и контрола (Слика 3). Операционално, просторот на предизвици/ вештини е поделен во низа концентрични кругови, поврзани со зголемување на интензитетот на искуството. Квалитетот на искуството се интензивира во област или квадрант во кој предизвиците и вештините се оддалечуваат од просечните нивоа за поединецот. Надворешните прстени на областа на тек теоретски ја претставуваат областа на длабоки искуства на тек.



Слика 3. Актуелниот модел на состојбата на тек (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p. 95). Состојбата на тек се јавува кога перципираните предизвици и вештини се над просечните нивоа за поединецот.

### 3. Прашалници

Еднократните мерки добиени од прашалници од типот на хартија и молив се користат кога целта не е да се идентификуваат, туку да се измерат димензиите на искуството на тек и/или разликите во неговото јавување во различни контексти или кај различни индивидуи. Слабоста на интервјуата и прашалниците лежи во нивното потпирање на ретроспективната реконструкција на минатото искуство, како и во барањето испитаниците најпрво да направат процена меѓу многуте засебни искуства за да создадат слика на типичното субјективно искуство кога сè оди како што треба, а потоа да ја проценат фреквенцијата и/или интензитетот на тоа искуство (според

Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Развиени се повеќе прашалници за мерење на состојбата на тек кои се користат во различни ситуации.

Прашалникот за состојба на тек (Flow Questionnaire) се состои од тоа што на испитаниците им се претставени неколку извадоци кои ја опишуваат состојбата на тек и од нив се бара да одговорат дали некогаш имале такви искуства, колку често и во кој контекст на активност (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Скалата за состојба на тек (Flow Scale) се состои од тоа што испитаникот ја проценува фреквенцијата со која ја искусува секоја од десетте димензии на искуството на тек (Mayers, 1978, според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Delle Fave и Massimini (1988) ги користеле прашалникот и скалата за состојба на тек заедно за да ги идентификуваат активностите поврзани со оваа состојба, а потоа да ги споредат процените на димензиите за примарните активности поврзани со ова искуство со оние за вообичаени, секојдневни активности (на пример работа, гледање телевизија).

Во поново време развиени се скали од типот на хартија и молив кои ја мерат состојбата на тек во специфични контексти. Скалата за состојба на тек- 2 (Flow State Scale- 2; FSS- 2) и Скалата за диспозиција кон состојба на тек (Dispositional Flow Scale- 2; DFS- 2; Jackson & Eklund, 2002) се две скали наменети за самопроцена на искуствата на тек во физичка активност. Скалите се претставени како начини на процена на искуството на тек доживеано во одредена ситуација (FSS- 2) или фреквенцијата на искуствата на тек во одредена физичка активност општо (DFS- 2). FSS- 2 се базира на деветдимензионалниот пристап на Csikszentmihalyi за состојбата на тек и се состои од 36 ајтеми, со четири ајтеми за секоја од деветте димензии на состојбата на тек. Скалата покажува висока релијабилност и внатрешна конзистентност.

Инвентарот на понесеност во работата (WOLF; WOrk reLated Flow inventory), кој е користен во ова истражување, е мерка на состојбата на тек во работата, а поаѓа од концептуализацијата на Bakker (2005) за искуството на тек. Иако оваа концептуализација е ограничена во својата природа бидејќи ги игнорира важните димензии на состојбата на тек, како на пример, рамнотежата помеѓу предизвиците и вештините која претставува јадро на искуството на тек, сепак истражувачите тврдат дека рамнотежата помеѓу предизвиците и вештините е важен предуслов за појава на состојба на тек, а не дел од неа (Quinn, 2005; Chen et al., 1999; Bakker, 2005, според

Rupayana, 2008). Според тоа, WOLF обезбедува подобра, постабилна мерка на состојбата на тек која ги исклучува сите непотребни антецеденти и консеквенци од состојбата на тек кои ги мери FSS- 2, како рамнотежата помеѓу предизвиците и вештините и спојувањето на активноста со свеста (според Rupayana, 2008).

Во поново време, со зголемување на интересот за автотеличната личност, сè поголемо внимание се обрнува на мерење на индивидуалните разлики во автотеличната личност, односно диспозицијата да се искуси тек. Времето поминато во состојба на тек (Time spent in flow) е најшироко користена мерка за општата склоност кон состојба на тек (Adlai- Gail, 1994; Hektner, 1996, според Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Шведскиот прашалник за склоност кон состојба на тек (Flow Proneness Questionnaire; SFPQ) е понова мерка за тоа колку често испитаникот има искуства на тек во три различни ситуации типични за поделба на активностите во индустријализираните општества, и тоа: работа, грижа за себе и слободно време. Прашалникот се состои од 22 ајтеми, по 7 за секоја област и иницијално прашање за тоа дали испитаникот е професионално активен, така што првите 7 ајтеми за состојбата на тек во работата ги одговараат само испитаниците кои се вработени. Секој ајтем има пет алтернативи за одговор (од *никогаш* до *секој ден*). Ајтемите ги опфаќаат главните димензии на искуството на тек (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988), односно димензиите кои според претходно извршената факторска анализа на DFS- 2 имаат највисоки заситувања на општиот фактор на тек (Jackson & Eklund, 2004). Овие димензии се: субјективно чувство на концентрација, рамнотежа помеѓу предизвиците и вештините во одредена задача, експлицитни цели, јасна повратна информација, чувство на контрола, отсуство на чувство на здодевност и уживање (според Ullén, Manzano, Almeida et al., 2012).

### **Антецеденти и консеквенци на состојбата на тек**

Состојбата на тек е поврзана со ориентираноста кон задачите (Jackson & Roberts, 1992), перцептивната способност (Jackson & Eklund, 2002) и мотивацијата (Kowal & Fortier, 1999), за што зборуваат резултатите од истражувањата во областа на

спортот (според Rupayana, 2008). Наспроти наодите кои покажуваат дека состојбата на тек се јавува почесто во работна средина (LeFevre, 1988 според Rupayana, 2008), бројот на истражувања на оваа состојба на работното место сè уште не е голем. Состојбата на тек е потпомогната од високата мотивација за постигнување (Eisenberger, Jones, Stinglhamber, Shanock & Randall, 2005). Организациските ресурси, како што се автономија, социјална поддршка, обучување од претпоставен и повратна информација за перформансата се важни антецеденти на состојбата на тек кај студентите по музика и нивните наставници (Bakker, 2005). Salanova et al. (2006) пронашле дека и организациските ресурси (на пример, атмосфера на социјална поддршка, иновација и правила) и личните ресурси (на пример, верувањата за самоефикасноста) поттикнале состојба на тек кај 258 наставници, а овие искуства имале позитивно влијание на личните и организациските ресурси (според Salanova et al., 2006; Ko & Donaldson, 2011). Клучните карактеристики на работата во моделот на Hackman & Oldham (1980) за карактеристиките на работата, односно автономијата, идентитетот на задачата, вариететот на вештини, повратната информација од задачата и значајноста на задачата, се покажало дека влијаат на искуството на тек во работата (Demerouti, 2006, според Rupayana, 2008). Автономијата, перципираната контрола и релевантноста на училишната задача се покажало дека влијаат на искуството на тек кај средношколци (Shernoff et al, 2003, според Rupayana, 2008).

Главна последица од искуството на тек е уживањето и пријатната задлабоченост. Теоријата на тек е едно од најчестите објаснувања за пријатната задлабоченост во спортските и активностите во слободното време и е поврзувана со неколку важни исходи на работното место, како зголемување на интересот за задачата (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993), позитивно расположение (Eisenberger et al., 2005), перформанса (Demerouti, 2006), организациска спонтаност посредувана од позитивно расположение (Eisenberger et al., 2005), како и физичка и психолошка добросостојба (Steele, 2006, според Rupayana, 2008). Состојбата на тек исто така влијае на уживањето во работата и чувствата на професионална ефикасност кај новинарите (Burke & Mattheisen, 2004, според Rupayana, 2008). Поради тоа се очекува состојбата на тек во академската работа исто така да доведе до позитивни исходи, да го редуцира стресот и да ја зголеми добросостојбата кај студентите. Иако не е голем бројот на истражувањата во оваа област, пронајдено е дека предиктори на состојбата на тек се

карактеристиките на академската работа, а исход е поголема психолошка и физичка добросостојба кај студентите (Steele, 2006, според Rupayana, 2008).

Истражувањата покажуваат дека искуствата на тек не само што моментално го подобруваат квалитетот на животот, туку и долгорочно придонесуваат кон поквалитетен живот (Massimini & Carli, 1998; Lefevre, 1998; Wells, 1998; Csikszentmihalyi, 1998b; според De Prycker, 2007). Луѓето кои често искусуваат тек се посреќни, поведри, пријателски расположени, силни, сконцентрирани и социјабилни (Massimini & Carli, 1998; според De Prycker, 2007). Овој преносен ефект на состојбата на тек не само што предизвикува повеќе позитивни емоции, туку влијае и на другите психолошки процеси. Овие луѓе се исто така помотивирани, покреативни и позадоволни (Massimini and Carli, 1998; Lefevre, 1998; според De Prycker, 2007). Долгорочно, колку повеќе тек искусуваме во секојдневниот живот, толку поверојатно е дека ќе се чувствуваме севкупно среќни (според Csikszentmihalyi, 1996). Но ова, исто така, зависи од тоа која активност ни обезбедува тек. За жал, последиците од искусувањето тек не секогаш се корисни, бидејќи постои можност луѓето да бараат вакво искуство во активности кои се неутрални или деструктивни за себе и/или за општеството (Csikszentmihalyi & Larson, 1978; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; според Csikszentmihalyi, 2002). Многу луѓе сметаат дека единствени предизвици на кои можат да одговорат се насилство, коцкање итн. Некои од овие искуства можат да бидат пријатни, но овие епизоди на тек не придонесуваат кон чувство на задоволство и среќа со текот на времето. Задоволството не води кон креативност, туку наскоро се претвора во зависност (според Csikszentmihalyi, 1996).

Зависноста од активноста која е во интеракција или е поврзана со искуството на тек е опишана во студија на случаи кај сурфери на големи бранови (Partington, Partington & Olivier, 2009). Оваа појава авторите на студијата ја објаснуваат со можна асоцијација помеѓу искуството на тек и компулсијата за вклучување во активноста (според Partington et al., 2009).

Според тоа, врската помеѓу состојбата на тек и среќата зависи од тоа дали активноста која продуцира тек е комплексна, дали таа води кон нови предизвици, а со самото тоа кон личен и културолошки развој (според Csikszentmihalyi, 1996).

## АКАДЕМСКА СОГОРЕНОСТ

### Концепт на согореноста

Согореноста како искуство постоела пред нејзината концептуализација како номенклатура. Значаен период во развојот на концептот на согореноста е средината на 70- тите години од XX век. Развојот на овој концепт се одвивал во две фази, пионерска и емпириска. Пионерската фаза е поврзана со појавата на научни статии од Freudenberg (1974) кој бил психијатар по професија и Maslach (1976) која била истражувач во областа на социјалната психологија. По објавувањето на првите статии, се појавиле мноштво текстови поврзани со оваа тема, но повеќето од нив не биле базирани на било какво емпириско истражување. Емпириската фаза се развила во текот на 80- тите години од XX век кога започнале прагматичните и конструктивни студии за оваа појава и кога се создадени неколку инструменти наменети да мерат согореност, меѓу кои најзначаен е Maslach Burnout Inventory (MBI), развиен од Maslach и Jackson во 1981 година (Maslach & Jackson, 1981; според Maslach & Jackson, 1984; Morgan, 2008). Во текот на овие две фази биле откриени клучните димензии на феноменот на согореност (Maslach & Jackson, 1981; според Morgan, 2008).

Maslach & Jackson (1984) даваат дефиниција на поимот согореност која не е заснована на теоретски модел, туку е изведена емпириски. Според нив, согореност претставува синдром на емоционална исцрпеност, деперсонализација и намалено лично достигнување кое може да се јави кај поединците кои работат со луѓе. Емоционалната исцрпеност се однесува на чувствата на емоционална пренапрегнатост и исцрпеност од контактот со другите луѓе. Деперсонализацијата се однесува на бесчувствителен и груб одговор кон овие луѓе, кои се обично приматели на услугата или грижата од страна на поединецот. Намаленото лично достигнување се однесува на намалување на чувствата на компетентност и успешно достигнување во работата на поединецот со луѓе.

Повеќе од две децении истражувања и пракса покажале дека согореност постои и надвор од областа на работа со луѓе. Schaufeli et al. (1996) концептот на согореност и

неговото мерење го прошириле и кај вработените во други професии, а не само кај оние кои „работат со луѓе“ (според Campbell & Rothmann, 2005). Според нив, согореност претставува психолошки синдром кој се карактеризира со исцрпеност, цинизам и неефикасност. Исцрпеноста се однесува на чувствата на пренапрегнатост и осиромашеност на сопствените емоционални и физички ресурси. Цинизмот претставува негативен, неосетлив или рамнодушен одговор на различните аспекти на работата. Професионалната ефикасност се опишува како чувство на компетентност, продуктивност и достигнување во работата.

Според некои истражувачи, согореноста би требало да биде концептуализирана како еднодимензионален конструкт, чиј централен аспект е исцрпеноста (Freudenberger & Richelson, 1980; Maslach, 1993; Shirom, 1989; според Morgan, 2008). Според Maslach (1993) податоците од истражувањата ја поддржуваат трифакторската структура на согореноста. Докази за постоењето на трифакторската структура постојат и кај популацијата на студенти (Lingard, Yip, Rowlinson & Kwan, 2007; според Morgan, 2008).

Според Salanova et al. (2005) согореноста би требало да биде концептуализирана како четиридимензионален модел, кој би ги вклучувал и скалата на деперсонализација и скалата на цинизам како фактори на согореност. Според авторите, деперсонализацијата и цинизмот се два одделни концепти и секој од нив придонесува кон согореноста.

Breso et al. (2007) и Schaufeli & Salanova (2007) сметаат дека позитивно формулираната скала за ефикасност на MBI би требала да биде концептуализирана како негативно формулирана скала за неефикасност. Авторите сметаат дека исцрпеноста и деперсонализацијата се основни симптоми на согореноста, а професионалната ефикасност се чини дека е поврзана со ангажираноста. Според тоа, тие тврдат дека професионалната неефикасност покажува подобра согласност со концептуализацијата на согореноста и е посоодветна да го долови вистинското значење на согореноста (според Schaufeli & Salanova, 2007; Morgan, 2008).

Поставени се мноштво теории кои ја објаснуваат согореноста, но сепак не постои теорија која е општоприфатена. Schaufeli и Enzmann (1998) даваат преглед на различните модели кои се однесуваат на согореноста, но, според нив, сè уште недостасува сеопфатна теориска рамка (Schaufeli & Enzmann, 1998; според Morgan, 2008).

Постојат четири пристапи кои ја објаснуваат согореноста, и тоа: индивидуален, интерперсонален, организациски и социјален пристап.

Индивидуалниот пристап се фокусира на факторите и процесите во самата личност и користи различни психолошки теории, како психодинамичката теорија и теоријата на личноста. Сепак, овие пристапи главно не се емпириски поддржани.

Интерперсоналниот пристап ги испитува интеракциите на работното место за да ја утврди нивната релевантност во развојот на согореноста. И овие пристапи не се потполно емпириски поддржани.

Организацискиот пристап се состои од три модели (Schaufeli & Enzmann, 1998; според Morgan, 2008), и тоа: согореност како „шок од реалноста“ (Cherniss, 1980a; 1980b), согореност како „заразен“ процес (Golembiewski & Munzenrider, 1988) и согореност како неусогласеност помеѓу лицето и работата (Maslach & Leiter, 1997).

Социјалниот пристап согореноста ја концептуализира како поширок општествен проблем кој ги надминува индивидуалните и организациски фактори и се посматра во релација со општественото и културно ниво. Трите модели од кои се состои овој пристап (Schaufeli & Enzmann, 1998; според Morgan, 2008) се: согореност како отуѓување (Karger, 1981), согореност како дискрепанца помеѓу површинските и латентните функции на организацијата (Handy, 1988) и согореност како културолошки производ (Meyerson, 1994).

Поновите модели кои ја концептуализираат согореноста се моделот на работна оптовареност- ресурси (JD- R; Demerouti et al., 2001), сеопфатниот модел на согореност и ангажираност (COBE; Schaufeli & Bakker, 2004) и моделот на области од работниот живот (Leiter & Maslach, 2004; Leiter & Schaufeli, 2004; според Morgan, 2008).

Моделот на работна оптовареност- ресурси (JD- R; Demerouti et al., 2001) ќе биде опишан во овој дел. Овој модел е поддржан од бројни студии (Bakker & Demerouti, 2006; Xanthopoulou et al., 2007; според Morgan, 2008). Според него, работната средина се дели во две засебни категории, а секоја од нив е поврзана со специфичен исход (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2000; Demerouti et al., 2001; според Morgan, 2008). Овие две категории се работната оптовареност и работните ресурси.

Работната оптовареност е дефинирана како „оние физички, социјални или организациски аспекти од работата кои бараат постојан физички или ментален напор и затоа се поврзани со одредена физиолошка и психолошка цена“ (Demerouti et al., 2001, p. 501; според Morgan, 2008). Работната оптовареност се состои од различни аспекти,

како физичко оптоварување, временски притисок, контакт со клиентите, физичкото опкружување и работата во смени, како и разни други постоечки барања (Demerouti et al., 2001; според Morgan, 2008).

Работните ресурси се дефинирани како „физички, психолошки, социјални или организациски аспекти од работата кои можат: а) да бидат функционални во остварување на работните цели; б) да ја редуцираат работната оптовареност поврзана со физиолошката и психолошката цена; и в) да стимулираат личен раст и развој“ (Demerouti et al., 2001, p. 501; според Morgan, 2008). Работните ресурси се наоѓаат на различни нивоа во организацијата, вклучувајќи го начинот на кој е организирана работата, нивото на интерперсонални и социјални врски и нивото на задачата (Bakker & Demerouti, 2006, според Morgan, 2008).

Според JD- R моделот, согореноста е двофазен процес. Првата фаза се јавува кога прекумерната работна оптовареност кај поединецот резултира со трошење на енергијата и, последователно, со исцрпеност. Втората фаза се јавува кога ограничените работни ресурси го спречуваат исполнувањето на работните барања, што резултира со повлекување од работата и, последователно, одвојување од неа (Demerouti et al., 2001; според Morgan, 2008). Според овој модел, оптовареноста е поврзана со исцрпеноста, а ресурсите се поврзани со ангажираноста (Demerouti et al., 2000; Demerouti et al., 2001; според Morgan, 2008).

### **Антецеденти и консеквенци на согореноста**

Многу истражувања обезбедиле доказ дека работната оптовареност е поврзана со согореноста. Обемот на работа, кој е квантитативна компонента на работната оптовареност бил предмет на многу истражувања. Истражувањата покажале дека обемот на работа е поврзан со зголемен стрес, ментален напор и согореност (Agius et al., 1996; Arsenault, Dolan & van Ameringen, 1991; Deary et al., 1996; Embriaco, Azoulay et al., 2007; Lindholm, 2006; според Morgan, 2008). Квалитативната работна оптовареност, вклучувајќи го конфликтот на улоги и двосмисленоста на улоги, исто така се поврзани со согореноста. Конфликтот на улоги е производ на конфликтни барања во работата, а двосмисленоста на улоги се однесува на недостиг на доволно информации за компетентно извршување на работата (Maslach et al., 2001; според Morgan, 2008). Работата во смени исто така е поврзана со согореноста, а поврзана е и со здравствени ризици, редуцирање на квалитетот на односите во семејството и

зголемен замор (Davis, Crouter & McHale, 2006; Demerouti, Geurts, Bakker & Euwema, 2004; Ellingsen, Bener & Gehani, 2007; Jansen, van Amelswoort, Kristensen, van den Brandt & Kan, 2003; според Morgan, 2008). Исто така, работата во смени влијае на физиолошката, психолошката и социјалната добросостојба на поединецот (Fenwick & Tausig, 2001), а поврзана е со намалена посветеност и задоволство од работата, зголемен конфликт помеѓу работата и домот, како и зголемена исцрпеност, цинизам и отсуство од работа (Demerouti et al., 2004; Koustelios, 2001; според Morgan, 2008).

Најчесто испитувани работни ресурси кои се поврзани со согореноста се социјалната поддршка и поддршката од претпоставениот (Maslach et al, 2001), потоа поддршката од организацијата, можностите за раст и напредување, како и информациите и контролата на работата (Jackson et al., 2006; Maslach et al, 2001; според Morgan, 2008). Ограничените повратни информации во врска со работата и ограничените можности за донесување одлуки во врска со работата можат да ја зголемат подложноста на согореност.

Појавата на согореност е поврзана со бројни индивидуални фактори. Овие фактори ги вклучуваат особините на личноста, ставовите кон работата, стилите на справување и демографските фактори. Меѓу демографските фактори, во литературата постојат докази за поврзаноста на возраста и полот со согореноста.

Возраста игра значајна улога во развојот на согореност. Според истражувањата, кај помладите вработени почесто се јавува согореност отколку кај постарите. Помладите луѓе имаат високи очекувања од нивната работа, имаат тенденција да бидат многу вклучени во неа и на работата гледаат како на централна во нивниот живот (Cordes & Dougherty, 1993; според Morgan, 2008). Сепак, потребно е внимателно да се изведуваат заклучоците, бидејќи постои веројатност поединците кои имале помали искуства на согореност да останат на работа, а оние кои имаат тенденција да искушат повисоки нивоа на согореност да ја напуштат работата на помлада возраст (Schaufeli & Enzmann, 1998; според Morgan, 2008).

Во однос на поврзаноста на полот со согореноста, постојат контрадикторни наоди. Според повеќето студии, жените имаат повисоки скорови на емоционална исцрпеност, а мажите на деперсонализација (Bakker et al., 2002; Schaufeli & Enzmann, 1998; според Morgan, 2008). Покрај истражувањата кои ги потврдуваат овие наоди, постојат и спротивни наоди. Bekker, Croon & Bressers (2005) во истражување во кое учествувале медицински сестри, пронашле дека мажите имаат повисоки нивоа на емоционална исцрпеност од жените. Сепак, овие наоди можат да резултираат од тоа

што во истиот примерок мажите известиле за значајно повеќе работни часови. Tomic et al. (2004) на примерок од министри, пронашле дека полот не придонесува значајно за согореноста (според Morgan, 2008).

Контрадикторните наоди во однос на поврзаноста на полот со согореноста можат да бидат објаснети со разликите во половите улоги (Schaufeli & Enzmann, 1998; според Morgan, 2008). Сепак, потребни се повеќе истражувања кои би ја разјасниле оваа поврзаност.

Фактори на личноста за кои постојат докази дека се поврзани со согореноста се: *цврста* личност, локус на контрола, тип- А на поведение, невротизам и екстроверзија (Boyle et al., 1991; Deary, Watson & Hogston, 2003, Schaufeli & Enzmann, 1998, според Morgan, 2008).

Цврстината, како црта на личноста која се карактеризира со вклученост во активностите, отвореност кон промени и чувство на контрола над настаните, е негативно поврзана со сите три фактори на согореноста. Поединците кои имаат надворешен локус на контрола, односно кои ги припишуваат настаните на фактори надвор од нив самите, искусуваат повисоки нивоа на исцрпеност и деперсонализација, а пониски нивоа на лично достигнување. Типот А на поведение, кој се карактеризира со компетитивност, контрола и животен стил под временски притисок, е позитивно поврзан со согореноста (Schaufeli & Enzmann, 1998, според Morgan, 2008).

Истражувањата кои ја испитувале поврзаноста на согореноста со Големите Пет фактори на личноста, укажуваат на тоа дека сите пет фактори се поврзани со согореноста, но најконзистентни се наодите кои се однесуваат на цртите невротизам и екстроверзија. Невротизмот е поврзан со сите три фактори на согореност, имено, емоционална исцрпеност, деперсонализација и лично достигнување (Bakker et al., 2006; Bühler & Land, 2003; Kokkinos, 2007; според Morgan, 2008). Според истражувањето спроведено од Morgan (2008) кај студенти, невротизмот е позитивно поврзан со емоционалната исцрпеност и цинизам, а негативно поврзан со професионалната ефикасност.

Екстроверзијата е негативно поврзана со емоционалната исцрпеност и деперсонализација, а позитивно е поврзана со личното достигнување (Bakker et al., 2006; Kokkinos, 2007; Tomic et al., 2004; според Morgan, 2008). Во истражувањето спроведено од Morgan (2008), екстроверзијата е негативно поврзана со емоционална исцрпеност и цинизам, а позитивно поврзана со професионалната ефикасност кај студентите.

Стиловите на справување исто така се истражувани како антецеденти на согореноста. Справувањето насочено кон проблемот не е поврзано со согореноста, додека справувањето насочено кон емоциите е позитивно поврзано со согореноста (Boyle et al., 1991; според Morgan, 2008).

Согореноста е поврзана со негативни последици како на индивидуално, така и на организациско ниво. На индивидуално ниво, таа покажува поврзаност со физиолошки инфекции, психосоматски тегоби (Schaufeli & Enzmann, 1998), здравствени проблеми, депресија, злоупотреба на супстанции (Freudenberger & Richelson, 1980) и др. (Schaufeli, 2003, според Morgan, 2008). Исто така, таа е поврзана со квалитетот на семејниот живот (Maslach & Jackson, 1982), а може да влијае и на когнитивната перформанса и вниманието (Sandström, Rhodin, Lundberg, Ollson & Nyberg, 2005; van der Linden, Keijsers, Eling & van Schaijk, 2005), како и на креативноста (Berg, Hansson & Hallberg, 2008; Eckert, Stacey & Wiley, 1999; според Morgan, 2008).

На организациско ниво, постојат докази дека согореноста влијае на односот на поединецот кон организацијата, што резултира со незадоволство од работата, намера таа да се напушти и слаба посветеност на организацијата (Schaufeli, 2003), а поврзана е и со намалена работна перформанса (Parker & Kulik, 1995) и отсуство од работа (Bakker et al., 2003; според Morgan, 2008).

### **Согореност кај студенти**

Како што погоре веќе е споменато, концептот на согореност е проширен кон сите видови професии и професионални групи, иако првично бил ограничен во јавниот сектор (на пример, здравствена заштита, образование и социјална работа). Исто така се покажало дека согореност постои и кај студентите (Balogun, Helgemoe, Pellegrini & Hoeberlein, 1996; Gold & Michael, 1985, според Schaufeli, Martínez et al., 2002).

Иако истражувањата на оваа појава кај студентите биле ограничени поради недостиг на валидирани инструменти посебно наменети да мерат согореност кај студенти, со достапноста на вакви инструменти во поново време станува јасно дека студентите доживуваат значителни нивоа на согореност. Согореноста кај студенти се однесува на чувствата на исцрпеност поради студиските барања, циничен и рамнодушен однос кон сопствените студии и чувство на некомпетентност како студент (според Schaufeli, Martínez et al., 2002).

Согореноста кај студенти е поврзана со бројни стресори, вклучувајќи ги долгите часови на ангажираност во практичната работа, грижата за оцените, несигурноста во врска со иднината, ниски нивоа на контрола, помало задоволство од рамнотежата помеѓу личниот и професионалниот живот и ниски нивоа на поддршка од врсниците и пријателите (Boudreau et al., 2004, според Rostami, Abedi & Schaufeli, 2012).

Фактори поврзани со стрес и согореност кај студентите се и формирањето нови пријателства и губење на постоечките, зголемен обем на академска работа, академски притисок, прилагодување на новата студиска клима, финансиски грижи, конкуренција со врсниците, здодевност, романтични врски, административни проблеми и тешкотии во управување со времето (Cushman & West, 2006; Dyrbye et al., 2005; Dyrbye et al., 2006; Moffat et al., 2004; Pines et al., 1981; Weckwerth & Flynn, 2006; според Morgan, 2008).

Други фактори поврзани со искуство на стрес кај студентите се и односите со академскиот кадар, како предавачите (Cushman & West, 2006) и многу други фактори, како семејни проблеми, ограничено време за интеракција со семејството, смрт на член на семејството, ниски оценки, пропуштање на часови, одолговлекување итн. (Abouserie, 1994; Bernhard, 1997; Cushman & West, 2006; Negga et al., 2007; според Morgan, 2008).

Наодите во врска со демографските фактори укажуваат на тоа дека помладите луѓе се поподложни на согореност, и дека женските студенти е поверојатно да искуват емоционална исцрпеност, а машките деперсонализација (според Morgan, 2008).

Слично како во организациски контекст, согореноста кај студентите може да има штетни последици и за студентот и за универзитетот, вклучувајќи намалена академска перформанса, намалено помнење, намалено самопочитување, исцрпеност и намера да се напушти факултетот предвреме (Gauché, 2006; Jacobs & Dodd, 2003; Law, 2007; Meier & Schmeck, 1985; Schaufeli et al., 2002; според Morgan, 2008).

### **Мерење на согореноста**

Инвентарот на согореност на Maslach (Maslach Burnout Inventory; MBI; Maslach & Jackson, 1986) е најшироко користен инструмент за мерење на согореноста. Развиени се четири верзии на овој инвентар, и тоа: Maslach Burnout Inventory- Human Service Survey (MBI- HSS; Maslach & Jackson, 1996), Maslach Burnout Inventory- Educators Survey (MBI- ES; Maslach, Jackson & Schwab, 1996b), Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI- GS; Schaufeli, Leiter, Maslach and Jackson, 1996) и Maslach Burnout

Inventory- Student Survey (MBI- SS; Schaufeli et al., 2002) (според Morgan, 2008). Димензиите на согореноста се различно концептуализирани.

Maslach Burnout Inventory- Human Service Survey (MBI- HSS; Maslach & Jackson, 1996) мери три димензии на согореноста: емоционална исцрпеност, деперсонализација и (намалено) лично достигнување. Оваа верзија на MBI е развиена за користење исклучиво кај вработени кои работат со луѓе, бидејќи димензиите се дефинирани во термини на интеракции со другите луѓе.

Maslach Burnout Inventory- Educators Survey (MBI- ES; Maslach et al., 1996b) е наменет за професии во областа на образование. Аналогно на MBI- HSS, субскалите на MBI- ES се мерки на емоционална исцрпеност, деперсонализација и намалено лично достигнување.

Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI- GS; Schaufeli et al., 1996) ги мери паралелните димензии на оние во MBI, со таа разлика што ајтемите не се однесуваат експлицитно на работата со луѓе, туку се однесуваат на поопшти, несоцијални аспекти на работата. Субскалите на MBI- GS се следните: исцрпеност (Exhaustion; EX), цинизам (Cynicism; CY) и професионална ефикасност (Professional Efficacy; PE; Schaufeli et al., 1996, според Campbell & Rothmann, 2005). Ајтемите кои ја мерат исцрпеноста се однесуваат на замореност, но не се однесуваат директно на другите луѓе како извор на овие чувства. Цинизмот ја одразува индиферентноста или дистанцираниот однос кон работата општо, не неопходно во врска со другите луѓе. Професионалната ефикасност има поширок фокус во споредба со паралелната оригинална MBI скала, опфаќајќи социјални и несоцијални аспекти на професионалното достигнување (според Schaufeli, Salanova, Gonzalez- Romá & Bakker, 2002).

Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI- SS; Schaufeli et al., 2002), кој е користен во ова истражување, е модифицирана верзија на MBI- GS. Во оваа верзија, ајтемите кои се однесуваат на работен контекст се прилагодени да одговараат на академскиот контекст. На пример, термините како *работа* се преформулирани како *студии*. Овој инструмент е развиен како одговор на идејата дека согореност постои и кај студентската популација (Neuman et al., 1990, според Morgan, 2008).

Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) е алтернативна мерка на согореноста, која првично е конструирана и валидирана кај различни професионални групи во Германија (Demerouti, 1999; Demerouti & Nachreiner, 1998, според Demerouti, Mostert & Bakker, 2010). Овој инструмент вклучува позитивно и негативно формулирани ајтеми кои ги

проценуваат двете основни димензии на согореноста: исцрпеност (Exhaustion) и одвојување (Disengagement) од работата. Исцрпеноста е дефинирана како последица од интензивен физички, афективен и когнитивен напор, односно како долгорочна последица од пролонгирана изложеност на одредени работни барања. За разлика од операционализацијата на исцрпеноста во оригиналната MBI или MBI- GS, OLBI ги опфаќа не само афективните, туку и физичките и когнитивните аспекти на исцрпеноста, што овозможува негова примена кај работници кои вршат физичка и умствена работа. Одвојувањето во OLBI се однесува на дистанцирање од сопствената работа општо, од работниот објект и од содржината на работата. Исто така, овие ајтеми се однесуваат на врската помеѓу работниците и нивната работа, особено во поглед на идентификација со работата и желба да се продолжи во истата професија (според Demerouti et al., 2010).

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke & Smith, 2001) е мултидимензионален инвентар кој се состои од 15 ајтеми кои ги проценуваат трите субскали за согореност во спортот. Субскалите вклучуваат намалено чувство на достигнување, емоционална и физичка исцрпеност и обезвреднување на спортот. Испитаниците даваат одговор за степенот до кој секој ајтем се однесува на нив со користење на скала од 1 до 5, каде 1 означува „скоро никогаш“, а 5 означува „скоро секогаш“. Првиот и четиринаесеттиот ајтем се обратно бодувани. Иако овој инвентар е прилично нов начин на процена на согореноста специфична кај спортистите, тој поминал низ неколку фази на развој пред да ја достигне актуелната состојба (според Harris, 2005).

## **РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА**

**Релевантни истражувања на релација страст кон активности- состојба на тек**

Во истражувањето на Vallerand et al. (2003, Студија 1) во кое учествувале студенти од колеџ, била испитувана врската помеѓу страста кон омилени активности и исходите доживевани за време на ангажирањето во активност (состојба на тек, позитивни емоции и концентрација); по ангажирањето во активност (позитивни емоции) и кога испитаниците се спречени да се ангажираат во активност (когниција и

афект). Страста била мерена со Општата скала за страст (Vallerand et al., 2003), а состојбата на тек со Скалата за состојба на тек на Jackson и Marsh (1996), односно трите нејзини субскали (предизвик, отсуство на самосвест и контрола). Резултатите покажале дека хармоничната страст е поврзана со адаптивните исходи како состојба на тек, позитивни емоции и концентрација, додека опсесивната страст е поврзана со негативни емоции и конфликт со другите аспекти од животот, а не е поврзана со состојбата на тек, позитивните емоции и концентрацијата (според Vallerand et al., 2003).

Во истражувањето на Forest, Mageau, Sarrazin et al. (2011) каде дуалистичкиот модел на страст е применет во работен контекст, испитувана е врската на хармоничната и опсесивната страст со исходите на оптимално функционирање на работа. Хармоничната страст кон работата била позитивно поврзана со менталното здравје, виталност, афективна посветеност, како и со трите елементи на состојбата на тек (концентрација на задачата, чувство на контрола и автотелично искуство) кои биле проценувани со француската верзија на Скалата за состојба на тек (Flow State Scale; Jackson & Marsh, 1996), адаптирана за работен контекст (Forest, LeBrock, Madore & Boudrias, 2005; според Forest et al., 2011). Овие врски биле делумно посредувани од задоволеноста на базичните психолошки потреби за автономија, компетенција и поврзаност. Во ова истражување опсесивната страст била директен негативен предиктор на менталното здравје, а не била систематски поврзана со состојбата на тек, иако била слаб позитивен предиктор на автотеличното искуство.

Carpentier, Mageau & Vallerand (2012) спровеле истражување во кое ги испитувале психолошките механизми кои лежат во основа на различното влијание на двата типа на страст врз добросостојбата. Во истражувањето учествувале 172 студенти од два различни колеџи. Испитаниците пополниле прашалници од кои се добивале мерки за страст, субјективна добросостојба, тенденција испитаниците да размислуваат за нивната омилената активност додека се ангажирани во друга активност и искуства на тек. За мерење на искуството на тек била користена Субскалата за автотелично искуство од Скалата за состојба на тек (Jackson & Marsh, 1996). Резултатите покажале дека колку повеќе луѓето имаат хармонична страст, толку повеќе кај нив постои тенденција да искусат тек во нивната омилена активност, што за возврат предвидува повисоко ниво на субјективна добросостојба. Неочекувано, хармоничната страст кон омилената активност била исто така позитивно поврзана со искуствата на тек во другите активности (во овој случај студирањето е одбрано како „друга“ активност).

Опсесивната страст не била систематски поврзана со состојбата на тек во омилената активност. Спротивно, колку повеќе луѓето имаат опсесивна страст, толку повеќе имаат тенденција да размислуваат за нивната страствена активност додека се ангажирани во друга активност, што не е систематски случај за лицата со хармонична страст. Овие размислувања биле негативно поврзани со искуствата на тек во другата активност, кои се позитивно поврзани со субјективната добросостојба.

Philippe, Vallerand, Andrianarisoa et al. (2009) спровеле корелативно истражување кај спортски судии кое ја испитувало улогата на страста за судење во афективното и когнитивно функционирање во текот на играта (Студија 1), како и когнитивните и афективните реакции по направена важна грешка во судењето (Студија 2). Во согласност со очекувањата, резултатите од парцијалната корелација покажале дека хармоничната страст е позитивно поврзана со позитивни емоционални искуства и искуства на тек за време на играта, а не е поврзана со негативни емоционални искуства за време на играта. Исто така, хармоничната страст била негативно поврзана со стрес и негативни емоции кон себе по правење на важна грешка. Спротивно, опсесивната страст била позитивно поврзана со негативни емоционални искуства, а не била поврзана со позитивни емоции и искуства на тек за време на играта. Додатно, опсесивната страст била позитивно поврзана со стрес и негативни емоции кон себе по правење на важна грешка. И во двете студии се покажало дека повеќето спортски судии имале страст кон судењето. Наспроти ограничувањата поради неможност за изведување на каузали заклучоци, ова истражување дало прелиминарна поддршка за Дуалистичката концепција на страст во судење.

Dammug (2011) ја испитувал врската помеѓу мотивацијата, страста и искуството на тек во областа на спортот. Во лонгитудиналното истражување учествувале 95 спортисти од четири спортски средни училишта во Норвешка, претставувајќи тринаесет различни спортски дисциплини. Како инструменти биле користени оригиналните верзии на Скалата за мотивација во спортот (Sport Motivation Scale; SMS; Pelletier et al., 1995), Скалата за страст (Passion Scale; Vallerand et al., 2003) и Скалата за диспозиција кон состојба на тек- 2 (Dispositional Flow Scale- 2; DFS- 2; Jackson & Eklund, 2002), преведени на норвешки јазик. Резултатите покажале силна позитивна врска помеѓу интринзичната мотивација, хармоничната страст и состојбата на тек. Спротивно на поставените хипотези, опсесивната страст и идентификуваната регулација (екстринзична мотивација) исто така биле позитивно поврзани со состојбата на тек, со тоа што корелацијата помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек била

послаба, но статистички значајна. Промените во интринзичната мотивација биле најсилен позитивен предиктор кој ги објаснувал промените во состојбата на тек. Позитивната корелација помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек авторот ја објаснува со аргументот дека кога постои висока корелација помеѓу хармоничната и опсесивната страст, како во овој случај, поверојатно е опсесивната страст позитивно да корелира со состојбата на тек. Овој резултат го поврзува и со наодите на Parington et al. (2009) кои укажуваат на темната страна на искуството на тек, односно karakteristikите како зависност од активноста, чувство на контрола и дисфункционалност при обидот „нормално“ да се функционира во општеството поради вклученоста во активноста, кои пак ги одразуваат karakteristikите на опсесивната страст.

Wang, Liu, Chye et al. (2011) ја испитувале мотивацијата кај млади луѓе за интернет игри со користење на Дуалистичкиот модел на страст. Во ова корелативно истражување учествувале 1074 средношколци од машки пол. Состојбата на тек била проценувана со Скалата за диспозиција кон состојба на тек (Dispositional Flow Scale- 2; DFS- 2; Jackson & Eklund, 2004), а четирите типа на регулаторни стилови, односно бихевиорални регулации во компјутерските игри (интроектирана, надворешна, идентификувана и интринзична регулација) биле проценувани со Скалата за перципиран локус на каузалност (PLOC; Goudas, Biddle & Fox, 1994; според Wang et al., 2011). Хармоничната страст во ова истражување била директен предиктор на состојбата на тек во дигиталните игри, а интринзичната регулација била директен и индиректен предиктор (преку хармоничната страст) на состојбата на тек.

### **Релевантни истражувања на релација страст кон активности- согореност**

Во истражувањето на Vallerand et al. (2003) добиена е значајна позитивна поврзаност на опсесивната страст со неадаптивните исходи за време на ангажирањето во задача, како што се негативни емоции и конфликт со другите аспекти од животот на поединецот (Студија 1); со зголемен општ негативен афект (Студија 2); со ригидна перзистентност (Студија 3) и со автодеструктивно однесување (Студија 4).

Во истражувањето на Carbonneau, Vallerand, Fernet et al. (2008), од 494 наставници се добиени мерки за страст кон поучување и различни исходи поврзани со нивната професија два пати за време на тримесечен период. За мерење на професионалната согореност биле користени првите две димензии (емоционална

исцрпеност и деперсонализација) од француско- канадската верзија (Dion & Tessier, 1994) на MBI (Maslach & Jackson, 1986). Резултатите покажале дека зголемувањето на хармоничната страст кон работата предвидува зголемување на работното задоволство и намалување на симптомите на професионална согореност со текот на времето, додека промените во опсесивната страст не биле поврзани со вакви исходи (според Carbonneau et al., 2008).

Vallerand, Paquet, Philippe et al. (2010) спровеле истражување чија намена била да се тестира модел според кој опсесивната страст предизвикува конфликт помеѓу работата и другите животни активности, кој придонесува за појава на согореност, а хармоничната страст придонесува за работното задоволство кое спречува појава на согореност. Овој модел бил тестиран во две студии кај медицински сестри, а за мерење на согореноста била користена субскалата за емоционална исцрпеност од MBI- HSS (Maslach & Jackson, 1996). Резултатите од шестмесечното лонгитудиналното истражување (Студија 2) обезбедиле поддршка за моделот според кој хармоничната страст предвидува зголемување на работното задоволство и намалување на конфликтот помеѓу работата и другите активности во животот. Обратно, опсесивната страст предвидува зголемување на конфликтот. За возврат, работното задоволство и конфликтот предвидуваат намалување и зголемување на промените во професионалната согореност што се случуваат со текот на времето (според Vallerand et al., 2010).

Во истражувањето на Stoeber et al. (2011) спроведено кај 105 студенти по психологија од втора година, испитувана е врската на хармоничната и опсесивната страст кон студирање со трите компоненти на академска ангажираност (енергичност, посветеност и задлабоченост) и трите компоненти на согореност (исцрпеност, цинизам и неефикасност), контролирајќи ги ефектите на автономната и контролирана мотивација. За мерење на академската ангажираност користена е Utrecht Work Engagement Scale- Student (UWES- S; Schaufeli, Salanova et al., 2002). За мерење на академската согореност користен е Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI- SS; Schaufeli, Martínez et al., 2002), а како мерка на автономната и контролирана мотивација за студирање користен е идиографскиот метод на Sheldon (Sheldon, 2002; Sheldon & Elliot, 1999, според Stoeber et al., 2011), кој користи лични цели генерирани од самите учесници, како единици на анализа на мотивацијата. Резултатите од корелативната анализа покажале дека и хармоничната и опсесивната страст позитивно корелирале со сите три аспекти на академската ангажираност. Само хармоничната

страст негативно корелирала со сите три аспекти на академската согореност. Спротивно на претходните наоди кои покажале позитивна корелација помеѓу опсесивната страст и согореноста кај вработени (Carbonneau et al., 2008), опсесивната страст кон студирањето негативно корелирала со два аспекти на академската согореност (цинизам и неефикасност). Резултатите од регресивната анализа покажале дека хармоничната страст ја објаснила варијансата во два аспекти на ангажираност (енергичност и посветеност) и два аспекти на согореност (цинизам и неефикасност) откако опсесивната страст и мотивацијата за студирање биле контролирани. Опсесивната страст ја објаснила варијансата во два аспекти на ангажираност (енергичност и задлабоченост) и била предиктор на пониски нивоа на неефикасност откако хармоничната страст и мотивацијата за студирање биле контролирани. Негативната корелација на опсесивната страст со двата аспекти на академска согореност, која не е во согласност со наодите од претходните истражувања (Carbonneau et al., 2008), авторите ја објаснуваат со позитивната корелација помеѓу хармоничната и опсесивната страст добиена во нивното истражување, со возраста на испитаниците, како и со времето на студирање кај нивните испитаници кое, според нив, е прекратко за да се појави согореност.

Gustafsson, Hassmén & Hassmén (2011) спровеле истражување во областа на спортот со цел да се испита дали хармоничната и опсесивната страст претставуваат еднаков ризик за појава на согореност. Во истражувањето учествувале 258 натпреварувачи (94 женски и 164 машки) на возраст од 16 до 20 години. Сите биле ученици во една од двете спортски академии во Шведска, претставувајќи 21 различна спортска дисциплина, кои вклучуваат тимски и индивидуални спортови. Страста е мерена со Скалата за страст (Passion Scale, Vallerand et al., 2003), а согореноста е проценувана со шведската верзија на Прашалникот за согореност кај спортисти (ABQ; Raedeke & Smith, 2001; според Gustafsson et al., 2011). Резултатите од парцијалната корелација и мултиваријатната анализа на варијанса покажале дека спортистите со опсесивна страст имале повисоки скорови на инвентарот за согореност од оние со хармонична страст. Резултатите од субскалата за емоционална исцрпеност покажале дека хармоничната страст била негативно поврзана со емоционалната исцрпеност, додека опсесивната страст била позитивно поврзана со неа, а не била поврзана со другите две димензии на согореност. Овие наоди ја поддржале претпоставката дека, иако двете форми на страст можат да бидат составен дел на елитните спортови,

спортистите со високи скорови на опсесивна страст се под поголем ризик од развој на согореност од оние со хармонична страст (според Gustafsson et al., 2011).

Во други истражувања во областа на спортот наодите во врска со поврзаноста на страста со димензијата емоционална исцрпеност се неконзистентни (според Vallerand & Verne- Fillion, 2013). Во истражувањето спроведено со кошаркари, Lalande et al. (2013, Студија 3) пронашле дека опсесивната страст била значајно позитивно поврзана со емоционалната исцрпеност, додека хармоничната страст не била поврзана со оваа димензија. Во други истражувања спроведени со елитни фудбалери (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011), резултатите не покажале значајна поврзаност на било кој од двата типа на страст со емоционалната исцрпеност (според Vallerand & Verne- Fillion, 2013).

### **Релевантни истражувања на релација состојба на тек- согореност**

Lavigne, Forest & Crevier- Braud (2012) спровеле две истражувања (едно корелативно и едно лонгитудинално) во кои учествувале професионалци од различни области. Целта била да се провери медијаторската улога на искуствата на тек во врска помеѓу страста кон работата и согореноста. Било претпоставено дека хармоничната страст кон работата ќе води кон ниски нивоа на согореност преку овозможување чести искуства на тек, додека опсесивната страст директно ќе води кон високи нивоа на согореност. За мерење на состојбата на тек биле користени трите субскали (концентрација, контрола и автотелично искуство) од скалата на Jackson & Marsh (1996) адаптирана и валидирана за искуство на тек во работата (Forest, LeBrock, Madore & Boudrias, 2005). За мерење на согореноста биле користени трите субскали (емоционална исцрпеност, цинизам и чувство на ефикасност) од француската верзија (Dion & Tessier, 1994) на MBI (Maslach & Jackson, 1986). Резултатите покажале дека хармоничната страст кон работата била позитивно поврзана со искуството на тек, кое било негативно поврзано со димензиите на согореност. Со други зборови, хармоничната страст кон работата ги заштитува работниците од согореност, овозможувајќи честа појава на епизоди на тек. Спротивно, опсесивната страст била во директна врска со димензијата емоционалната исцрпеност, а не била поврзана со искуствата на тек во двете студии. Во двете студии опсесивната страст била директен позитивен предиктор на емоционална исцрпеност (според Lavigne et al., 2012).

## ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

Во согласност со теориските сфаќања и наодите од досегашните истражувања за поврзаноста на страста, состојбата на тек и согореноста, поставени се следните хипотези:

**Хипотеза 1:** Со зголемување на нивото на хармонична страст кон студирање се зголемува нивото на состојбата на тек кај студентите, а помеѓу опсесивната страст кон студирање и состојбата на тек не постои поврзаност.

Поставената хипотеза се смета за најдобар одговор на истражувачкиот проблем поради наодите на Vallerand et al. (2003, Студија 1), Forest et al. (2011), Carpentier et al. (2012) и Philippe et al. (2009, Студија 1 и 2), каде е добиена позитивна поврзаност на хармоничната страст со состојбата на тек, а помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек не е пронајдена поврзаност.

**Хипотеза 2:** Со зголемување на нивото на хармонична страст кон студирање се намалува нивото на академска согореност, а со зголемување на нивото на опсесивна страст кон студирање се зголемува нивото на академска согореност кај студентите.

Оваа хипотеза се смета за најдобар одговор на истражувачкиот проблем поради наодите на Carbonneau et al. (2008) и Vallerand et al. (2010), каде е добиена негативна поврзаност на согореноста со хармоничната страст, а позитивна со опсесивната страст, како и наодите на Gustafsson et al. (2011) каде хармоничната страст била негативно, а опсесивната позитивно поврзана со емоционалната исцрпеност.

**Хипотеза 3:** Со зголемување на нивото на состојбата на тек се намалува нивото на академска согореност кај студентите.

Негативна поврзаност на состојбата на тек и согореноста е добиена во истражувањето на Lavigne et al. (2012).

Развојот во истражувањата на согореноста се однесува на сè поголем број студии за поврзаноста на овој синдром со ангажираноста (анг.: engagement), која во извесна смисла се смета за негова „спротивност“ (Schaufeli, Martínez et al., 2002; Demerouti et al., 2010). Состојбата на тек и ангажираноста се дефинирани на сличен начин, а често се користат како синоними во литературата (Shernoff, Csikszentmihalyi,

Schneider & Shernoff, 2003; Schaufeli & Salanova, 2005, според Rupayana, 2008), што укажува на тоа дека постои извесен степен на конфузија во врска со значењето и преклопување на овие два концепти. За разлика од состојбата на тек, за која се смета дека е моментална и специфична состојба, ангажираноста се смета за поперзистентна и попервазивна афективно- когнитивна состојба, која не е фокусирана на одреден објект, настан, индивидуа или однесување. Таа се дефинира како позитивна и исполнувачка состојба на умот поврзана со работата која се карактеризира со енергичност, посветеност и задлабоченост (Schaufeli, Martínez et al., 2002). Состојбата на задлабоченост во работата го надминува самото чувство на ефикасност и се приближува кон она што се нарекува состојба на тек. Меѓутоа, состојбата на тек повеќе се однесува на посебно, краткотрајно врвно искуство, за разлика од состојбата на умот која е повеќе первазивна и перзистентна, како што е случајот со ангажираноста. Врз основа на некои емпириски истражувања (Rupayana, 2008) се смета дека состојбата на тек и ангажираноста се мерки на исти основни латентни конструкти. Оттаму се претпоставува дека состојбата на тек ќе биде негативно поврзана со академската согореност.

**Хипотеза 4:** Врз основа на хармоничната и опсесивната страст кон студирање може да се предвиди академската согореност кај студентите.

## ОПЕРАЦИОНАЛНА ДЕФИНИЦИЈА НА ВАРИЈАБЛИТЕ ВО ИСТРАЖУВАЊЕТО

Варијаблата **Страст кон студирањето** е претставена преку два скор добиени на двете субскали (за хармонична и за осесивна страст) на *Опитната скала за страст* (Passion Scale, Vallerand et al., 2003), со тврдења прилагодени да ја мерат страста кон студирање.

**Хармонична страст:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Хармонична страст* (Harmonious Passion; HP), која ги опфаќа ајтемите: 1, 3, 5, 6, 8 и 10.

**Опсесивна страст:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Опсесивна страст* (Obsessive Passion; OP), која ги опфаќа ајтемите: 2, 4, 7, 9, 11 и 12.

Варијаблата **Состојба на тек** операционално се дефинира преку добиениот скор на *Инвентарот на понесеност во работата* (WOLF; WOrk- reLated Flow inventory, Bakker, 2005). Овој скор е збирен и се добива со собирање на скоровите за трите компоненти кои ја сочинуваат состојбата на тек, односно компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација.

**Задлабоченост:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Задлабоченост* (Absorption), која ги опфаќа ајтемите од 1 до 4.

**Уживање:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Уживање* (Enjoyment), која ги опфаќа ајтемите од 5 до 8.

**Интринзична мотивација:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Интринзична мотивација* (Intrinsic Motivation), која ги опфаќа ајтемите од 9 до 14.

Варијаблата **Академска согореност** операционално се дефинира преку добиениот скор на *Инвентарот на согореност на Maslach*, верзија дизајнирана за користење со студенти (Maslach Burnout Inventory- Student Survey, MBI- SS; Schaufeli, Martínez et al., 2002). Овој скор е збирен и се добива со собирање на скоровите за трите компоненти кои ја сочинуваат академската согореност, односно компонентите исцрпеност, цинизам и академска ефикасност.

**Исцрпеност:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Исцрпеност* (Exhaustion; EX), која ги опфаќа ајтемите од 1 до 5.

**Цинизам:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Цинизам* (Cynicism; CY), која ги опфаќа ајтемите од 6 до 9.

**Академска ефикасност:** операционално се дефинира преку добиениот скор на субскалата *Академска ефикасност* (Academic Efficacy; EF), која ги опфаќа ајтемите од 10 до 15.

## КОНТРОЛА НА РЕЛЕВАНТНИТЕ ВАРИЈАБЛИ

Постојат бројни фактори кои би можеле да влијаат врз појавите кои се предмет на истражување. Еден од тие фактори е годината на студии. Состојбата на тек се јавува кога постои рамнотежа помеѓу високо ниво на предизвици и високо ниво на вештини (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, според Sánchez, 2009). Контрола на оваа варијабла е обезбедена на тој начин што во истражувањето се вклучени студенти од повисоките години на студии, поради претпоставката дека тие веќе имаат развиено одредени професионални вештини кои се предуслов за појава на состојбата на тек.

Релевантна варијабла би можела да биде и тежината на студиите. Кога предизвиците и вештините се високи, лицето ги проширува своите капацитети со веројатност за учење на нови вештини и зголемување на самодовербата и личната комплексност (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989, според Sánchez, 2009). Контрола на оваа варијабла е обезбедена на тој начин што во истражувањето се вклучени студенти од факултети кои според својата тежина главно претставуваат поголем предизвик за вештините на студентите (Факултет за електротехника и информациски технологии- студиска програма телекомуникации, Медицински факултет- студиска програма општа медицина, Правен факултет- студиска програма правни студии, Филозофски факултет- студиска програма психологија).

Други релевантни варијабли би можеле да бидат мотивацијата за студирање и факторите на личноста. Мотивацијата е поврзана со двете форми на страст (Vallerand et al., 2003) и со состојбата на тек (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Фактори на личноста поврзани со состојбата на тек се автотеличната личност опишана погоре (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), како и невротичизмот и совесноста (Ullén et al., 2012). Самоефикасноста исто така е поврзана со искуствата на тек (Bassi et al., 2007; Salanova et al., 2006, според Sánchez, 2009). Фактори на личноста поврзани со согореноста се: *цврста* личност, локус на контрола, тип- А на поведение, невротичизам и екстроверзија (Boyle et al., 1991; Deary, Watson & Hogston, 2003, Schaufeli & Enzmann, 1998, според Morgan, 2008). Недостигот на контрола на овие релевантни варијабли како и пригодиот примерок делумно ќе го ограничи толкувањето и генерализацијата на резултатите и заклучоците од истражувањето.

## МЕТОД

За проверка на истражувачкиот проблем користена е квантитативна методологија, а за обработка на податоците применета е корелациска и регресивна анализа.

## ИСПИТАНИЦИ

Предметна популација во ова истражување се сите студенти, додека достапната популација ја сочинуваат редовните студенти кои во учебната 2012/2013 година се запишани на трета година студии на Факултетот за електротехника и информациски технологии- студиска програма телекомуникации, трета година студии на Правниот факултет- студиска програма правни студии, петта година студии на Медицинскиот факултет- студиска програма општа медицина и трета година студии на Филозофскиот факултет- студиска програма психологија, сите од Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје.

Примерокот е пригоден и е формиран од сите редовни студенти на гореспоменатите факултети кои на денот на испитувањето беа присутни на нивните матични факултети. Истражувањето е спроведено на примерок од вкупно 198 испитаници и тоа 40 од Факултетот за електротехника и информациски технологии, 53 од Правниот факултет, 48 од Медицинскиот факултет и 57 од Филозофскиот факултет.

Од овој примерок селектирани се испитаниците кои постигнале скор 4 и повеќе на секој од петте критериумски ајтеми кои се однесуваат на дефиницијата на страста (Прилог 2). Овој критериум го задоволуваат 120 од вкупно 198 или 60,6% од испитаниците, и тоа 21 од вкупно 40 или 52,5 % од испитаниците од Факултетот за електротехника и информациски технологии, 25 од вкупно 53 или 47,17% од испитаниците од Правниот факултет, 42 од вкупно 48 или 87,5% од испитаниците од

Медицинскиот факултет и 32 од вкупно 57 или 56,14% од испитаниците од Филозофскиот факултет.

Од овој примерок елиминирани се испитаниците кои не одговориле на сите ајтеми на трите скали користени во истражувањето, така што конечниот примерок се состои од вкупно 108 испитаници. Од нив 96 субјекти се од женски, а 12 од машки пол. Нивната возраст се движи од 20 до 23 години, а просечната возраст е 21,52 година. Нивниот просечен академски успех до моментот на испитувањето е околу 8,40. 54 субјекти се корисници на студентска стипендија, а 54 не се корисници. 72 субјекти или 66,67% студираат во државната, а 36 субјекти или 33,33% студираат во приватната квота. Демографските податоци за испитаниците кои го сочинуваат конечниот примерок се прикажани во Табела 1.

Табела 1. Демографски карактеристики на примерокот испитаници

|                                          |          | ВИД НА СТУДИИ        |               |                   |             |        |
|------------------------------------------|----------|----------------------|---------------|-------------------|-------------|--------|
|                                          |          | Телекомуни-<br>кации | Правни студии | Општа<br>медицина | Психологија | Вкупно |
| Пол                                      | Женски   | 15                   | 19            | 33                | 29          | 96     |
|                                          | Машки    | 4                    | 2             | 5                 | 1           | 12     |
| Просечна возраст<br>(години)             |          | 20,79                | 21,10         | 22,82             | 20,63       | 21,52  |
| Просечен академски<br>успех              |          | 7,95                 | 8,33          | 8,95              | 8,03        | 8,40   |
| Корисници на<br>студентска<br>стипендија | Да       | 10                   | 7             | 29                | 8           | 54     |
|                                          | Не       | 9                    | 14            | 9                 | 22          | 54     |
| Квота                                    | Државна  | 18                   | 18            | 27                | 9           | 72     |
|                                          | Приватна | 1                    | 3             | 11                | 21          | 36     |
| N                                        |          | 19                   | 21            | 38                | 30          | 108    |

Иако примерокот е избран за да вклучува студенти кои студираат во различни области, односно технички, општествени и медицински науки, сепак е ограничена можноста да се врши генерализација на добиените резултати на предметната популација, што делумно ќе го ограничи толкувањето на резултатите.

## МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ

Во истражувањето се користени три скали кои ги проценуваат страста кон студирање, состојбата на тек и академската согореност. На посебен лист (Прилог 1) испитаниците ги внесуваа нивните основни демографски податоци.

Варијаблата страст кон студирањето е испитувана со *Опитата скала за страст* (Passion Scale, Vallerand et al., 2003; Прилог 2). Од испитаниците најпрво се бара да мислат на нивната омилена активност, а потоа да ја пополнат *Опитата скала за страст*. Скалата се состои од вкупно 17 ајтеми. Првиот дел од скалата ги проценува *Хармоничната* и *Опсесивната страст* со две субскали од по 6 ајтеми. Пример на ајтем за хармонична страст е: „Оваа активност е во хармонија со другите активности во мојот живот“. Пример на ајтем за опсесивна страст е: „Тешко ми е да го контролирам поривот за извршување на оваа активност“. Вториот дел од скалата, кој во актуелното истражување е користен за да се селектира примерокот, го проценува степенот до кој луѓето имаат страст за активноста. Степенот на страст се мери со аритметичката средина на петте критериумски ајтеми кои се однесуваат на дефиницијата на страста. Овие ајтеми се: 1. „Поминувам многу време во оваа активност“, 2. „Ми се допаѓа оваа активност“, 3. „Оваа активност е важна за мене“, 4. „Оваа активност е страст за мене“, 5. „Оваа активност е дел од тоа кој/а сум јас“. Одговорите се обезбедуваат на 7-степенна скала од Ликертов тип со степенување од 1 (*воопшто не се согласувам*) до 7 (*потполно се согласувам*).

Минималниот скор на секоја од двете субскали е 6, а максималниот 42. Минималниот скор на делот кој се однесува на критериумот за страст е 5, а максималниот 35. Повисок скор на субскалите означува повисок степен на постоење на хармонична, односно опсесивна страст кон одредена активност.

Во ова истражување е применета верзија на скалата адаптирана од авторот на истражувањето, со ајтеми прилагодени да ја мерат страста кон студирањето.

Метриски карактеристики на инструментот:

Резултатите од студиите на авторите (Vallerand et al., 2003) обезбедиле поддршка за дуалистичката концепција на страста. Резултатите од експлораторната и конфирматорната факторска анализа го потврдиле присуството на двата фактора кои одговараат на хармоничната и опсесивната страст (Студија 1). Конвергентната

валидност на скалата за страст исто така е потврдена. Иако квалитативно различни, обете субскали мерат поопшт концепт на страста бидејќи обете се позитивно и еднакво поврзани со допаѓање на активноста, време поминато во неа, вреднување на активноста и перцепција на активноста како страствена. Била потврдена и релијабилноста на двете субскали. Кронбах алфа коефициентите за двата фактора се движеле од 0,85 до 0,91 за опсесивна и од 0,73 до 0,84 за хармонична страст (Студија 1, 2 и 3).

Варијаблата Состојба на тек е испитувана со *Инвентарот на понесеност во работата* (WOLF; WOrk- ReLated Flow inventory, Bakker, 2005; Прилог 3). Скалата се состои од 14 ајтеми, од кои 4 мерат *Задлабоченост* (на пример, „Кога работам, не мислам на ништо друго“), 4 мерат *Уживање во работата* (на пример, „Мојата работа прави да се чувствувам добро“) и 6 мерат *Интринзична работна мотивација* (на пример, „Ја работам мојата работа едноставно за задоволството што таа ми го носи“). Одговорите се обезбедуваат на 7- степенa скала од Ликертов тип, со степенување од 1 (*никогаш*) до 7 (*секогаш*).

Минималниот скор е 14, а максималниот 98. Минималниот скор за субскалата Задлабоченост е 4, а максималниот 28. Минималниот скор за субскалата Уживање во работата е 4, а максималниот 28. Минималниот скор за субскалата Интринзична работна мотивација е 6, а максималниот 42. Повисок скор на скалата означува повисоко ниво на состојба на тек во работата.

Во ова истражување е применета верзија на скалата адаптирана од авторот на истражувањето, со ајтеми прилагодени за да бидат специфични за студентите.

Метриски карактеристики на инструментот:

Резултатите од студиите на авторот (Bakker, 2005, 2008) кај вработени од различни професионални групи (N=1346) пружиле поддршка за факторската валидност и за релијабилноста на инструментот. Исто така позитивните корелации помеѓу општиот индекс на тек и трите негови димензии ја потврдиле конвергентната валидност на WOLF. Наодите обезбедиле доказ и за конструктивната и предиктивната валидност на инструментот, со користење на пет карактеристики на работата како предиктори на состојбата на тек и рангирања од колегите за перформансата на испитаниците како исходи на состојбата на тек.

Кронбах алфа коефициентите за задлабоченост, уживање во работата и интринзична работна мотивација се движеле од 0,75 до 0,86; од 0,88 до 0,96 и од 0,63 до 0,82 соодветно. Тест- ретест релијабилноста на субскалите на WOLF била одредена со користење на податоци во кои 248 консултанти ја пополниле скалата двапати во интервал од 6 месеци. Тест- ретест корелациите изнесувале 0,74; 0,77 и 0,71 за задлабоченост, уживање во работата и интринзична работна мотивација, соодветно.

Варијаблата Академска согореност е испитувана со *Инвентарот на согореност на Maslach*, верзија дизајнирана за користење со студенти (Maslach Burnout Inventory-Student Survey, MBI- SS; Schaufeli, Martínez et al., 2002; Прилог 4).

Скалата се состои од 15 ајтеми од кои 5 мерат *Исцрпеност* (на пример, „Се чувствувам емоционално исцрпен/ исцрпена од моите студии“), 4 мерат *Цинизам* (на пример, „Поциничен/ поцинична сум во врска со потенцијалната корист од моите студии“) и 6 мерат *Академска ефикасност* (на пример, „Мојам ефективно да ги решам проблемите кои се јавуваат во врска со моите студии“). Студентите го назначуваат степенот на сложување со секој ајтем на 7- степенa скала со степенување од 0 (*никогаш*) до 6 (*секогаш*).

Минималниот скор е 0, а максималниот 90. Минималниот скор за субскалата Исцрпеност е 0, а максималниот 30. Минималниот скор за субскалата Цинизам е 0, а максималниот 24. Минималниот скор за субскалата Академска ефикасност е 0, а максималниот 36. Високите скорови на димензиите Исцрпеност и Цинизам и ниските скорови на димензијата Академска ефикасност укажуваат на Академска согореност (ајтемите за Академска ефикасност обратно се бодуваат).

Метриски карактеристики на инструментот:

Студија спроведена од авторот (Schaufeli, Martínez et al., 2002) ја испитувала психометриската структура на MBI- SS на примерок од студенти од три различни европски земји со користење на конфирматорна факторска анализа. Податоците ја потврдиле трифакторската структура на инструментот, но неговите факторски оптеретувања се разликувале од една до друга земја, и покрај прилично сличниот универзитетски контекст.

Релијабилност на инструментите добиена од пилот истражување:

Бидејќи ниту еден од наведените инструменти не бил користен во македонски контекст, спроведено е пилот истражување со нивните преведени верзии на

македонски јазик, со цел да се утврди релијабилноста. Истражувањето е спроведено во месец октомври 2012 година, на 57 испитаници, студенти од трета година на Филозофскиот факултет во Скопје, студиска програма психологија.

Кронбах алфа коефициентите за субскалите на Општата скала за страст, прилагодена да ја мери страста кон студирање, се: 0,77 за Хармонична страст и 0,68 за Опсесивна страст.

Алфа коефициентот на Инвентарот на понесеност во работата, верзија адаптирана за користење со студенти, е 0,84. Алфа коефициентите за трите субскали се: 0,61 за Задлабоченост, 0,84 за Уживање и 0,77 за Интринзична мотивација.

Алфа коефициентот на Инвентарот на согореност на Maslach, верзија дизајнирана за користење со студенти, е 0,78. Алфа коефициентите за трите субскали се: 0,77 за Исцрпеност, 0,88 за Цинизам и 0,68 за Академска ефикасност.

## ПОСТАПКА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Истражувањето е спроведено во периодот од 27. февруари до 12. март 2013 година, а податоците се собрани во три наврати. Во примерокот се вклучени и испитаниците кои учествуваа во пилот истражувањето опишано погоре. Сите инструменти се применети од страна на авторот на истражувањето, а податоците се собрани за време на редовната настава, во времетраење од 20- 30 минути.

Пред предавањето на тестовниот материјал на испитаниците им беа објаснети целите на истражувањето, им беше укажано дека треба да работат самостојно, но беа замолени да не започнуваат со работа додека не добијат знак за тоа.

Секој испитаник доби по еден примерок од листата за основните демографски карактеристики и трите скали на процена. Им беше кажано дека е потребно да пополнат три скали на процена, дека нивното учество е потполно доброволно и анонимно, дека можат да се откажат од учеството во било кое време и дека не постојат точни и неточни одговори. Беа замолени да даваат искрени одговори.

Откако испитаниците ги внесоа демографските податоци, заедно со шифрата и датумот на испитување (Прилог 1), им беше прочитано упатството од првата скала (Прилог 2). По пополнувањето на скалата, им беше прочитано упатството од втората скала (Прилог 3). Откако ја наполнија оваа скала, им беше прочитано упатството од

третата скала (Прилог 4). При тоа им беше напоменато истата шифра и датум да ги внесат и во означениот простор на секоја скала.

### **Постапки за статистичка обработка на податоците**

За проверка на истражувачките хипотези, при статистичката обработка на податоците користени се следните постапки:

- Корелациска анализа (Пирсонов коефициент на корелација и Парцијална корелација) за проверка на хипотезите 1 и 2;

- Пирсонов коефициент на корелација за проверка на хипотезата 3; и

- Регресивна анализа за проверка на хипотезата 4, односно за проценка на уделот на предикторските варијабли (хармонична и опсесивна страст кон студирањето) на критериумската варијабла (академска согореност). Регресивната анализа овозможува да се испита природата на односите помеѓу варијаблиите и врз основа на предикторските варијабли да се предвиди вредноста на критериумската варијабла, како и да се утврди колкаво е учеството на предикторските варијабли во варијансата на критериумската варијабла.

За статистичка обработка на податоците користен е статистички софтверски пакет SPSS за оперативен систем Windows.

## РЕЗУЛТАТИ

### РЕЗУЛТАТИ ОД ДЕСКРИПТИВНАТА АНАЛИЗА

Откако е формиран конечниот примерок со елиминирање на испитаниците кои не го задоволуваат критериумот за страст и на оние кои не одговориле на сите ајтеми на трите скали користени во истражувањето, извршена е статистичка обработка на податоците, пресметани се и графички прикажани вредностите кои се однесуваат на мерките на централна тенденција и мерките на варијабилност. За да се обезбеди подобра разбирливост и споредливост на мерките во поглед на користените скали, за секоја варијабла добиените скорови за секој испитаник се поделени со вкупниот број ајтеми за таа варијабла. На тој начин се добиени средни скорови од кои се пресметани аритметичките средини и стандардните отстапувања за скалите и субскалите. Дистрибуираноста на скоровите за секоја варијабла е графички прикажана и дадена во Прилог 5.

#### Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата страст кон студирањето

Во Табела 2 се претставени дескриптивните статистики кои се однесуваат на варијаблите хармонична и опсесивна страст кон студирањето. Во согласност со Дуалистичкиот модел на страст и истражувачките хипотези, дескриптивните статистики за хармоничната и опсесивната страст кон студирање се прикажани одделно.

Табела 2. Дескриптивни статистики за варијаблите хармонична и опсесивна страст кон студирањето

| Варијабли         | N   | min  | max  | Опсег | M    | SD   | Sk    |      | Ku   |      |
|-------------------|-----|------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|
|                   |     |      |      |       |      |      |       | SD   |      | SD   |
| Хармонична страст | 108 | 2,33 | 7,00 | 4,67  | 5,37 | 0,82 | -0,44 | 0,23 | 0,73 | 0,46 |
| Опсесивна страст  | 108 | 1,00 | 6,17 | 5,17  | 3,36 | 1,08 | 0,29  | 0,23 | 0,06 | 0,46 |

Од податоците дадени во Табела 2 може да се констатира дека во просек студентите имаат повисоко ниво на хармонична отколку опсесивна страст кон студирање. Вредностите на опсегот и стандардното отстапување за двете варијабли укажуваат на прилично изедначен распоред на добиените скорови и поголема варијабилност на скоровите за варијаблата опсесивна страст кон студирањето. Вредностите на скјунесот и куртозисот укажуваат на тоа дека не постои значајно отстапување од нормалната дистрибуција.

### Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата состојба на тек

Во Табела 3 се претставени дескриптивните статистики за варијаблата состојба на тек (вкупно) и за нејзините компоненти задлабоченост, уживање и интринзична мотивација. Аритметичката средина за состојбата на тек (вкупно) изнесува 4,41, што укажува на тоа дека во просек испитаниците понекогаш доживуваат состојба на тек во нивната академска работа. Субскалите за интринзична мотивација и уживање имаат највисоки аритметички средини (4,58 и 4,54 соодветно), што укажува на тоа дека испитаниците се често интринзично мотивирани во нивната академска работа и често уживаат во неа. Аритметичката средина за компонентата задлабоченост изнесува 4,01, што значи дека во просек испитаниците понекогаш доживуваат состојба на задлабоченост во нивната академска работа.

Вредностите на опсегот и стандардното отстапување за овие варијабли укажуваат на прилично изедначен распоред на добиените скорови и приближно еднаква варијабилност на скоровите.

Табела 3. Дескриптивни статистики за варијаблата состојба на тек (вкупно) и за нејзините компоненти задлабоченост, уживање и интринзична мотивација

| Варијабли           | N   | min  | max  | Опсег | M    | SD   | Sk    |      | Ku   |      |
|---------------------|-----|------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|
|                     |     |      |      |       |      |      |       | SD   |      | SD   |
| Состојба на тек     | 108 | 1,79 | 7,00 | 5,21  | 4,41 | 0,89 | -0,13 | 0,23 | 0,99 | 0,46 |
| Задлабоченост       | 108 | 1,00 | 7,00 | 6,00  | 4,01 | 1,08 | -0,18 | 0,23 | 0,02 | 0,46 |
| Уживање             | 108 | 1,00 | 7,00 | 6,00  | 4,54 | 0,99 | -0,02 | 0,23 | 1,21 | 0,46 |
| Интринз. мотивација | 108 | 1,50 | 7,00 | 5,50  | 4,58 | 0,94 | -0,22 | 0,23 | 0,78 | 0,46 |

Вредноста на скјунесот за варијаблата состојба на тек (вкупно) е во прифатливи граници, но постои мало отстапување во вредноста на куртозисот, што укажува на тоа дека скоровите се сконцентрирани во средината.

Вредностите на скјунесот и куртозисот за компонентата задлабоченост се во прифатливи граници, што укажува на тоа дека не постои значајно отстапување од нормалната дистрибуција.

Вредноста на скјунесот за компонентата уживање е во прифатливи граници, но вредноста на куртозисот укажува на значајно вертикално отстапување, односно концентрација на скоровите во средината (Ku= 1,21). Овие вредности за компонентата интринзична мотивација се во прифатливи граници.

**Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата академска согореност**

Во Табела 4 се претставени дескриптивните статистики за варијаблата академска согореност (вкупно) и за нејзините компоненти исцрпеност, цинизам и академска неефикасност. Аритметичката средина за академската согореност (вкупно) изнесува 2,10, што укажува на тоа дека во просек испитаниците ретко чувствуваат знаци на согореност во врска со нивните студии. Субскалата за исцрпеност има највисока аритметичка средина од 3,16, што укажува на тоа дека испитаниците понекогаш се чувствуваат исцрпени од нивната академска работа. Аритметичката средина за компонентата цинизам изнесува 1,70, што значи дека во просек испитаниците ретко се чувствуваат цинично во врска со нивните студии. Најниска аритметичка средина од 1,49 е добиена за компонентата академска неефикасност, што значи дека во просек испитаниците многу ретко до ретко се чувствуваат неефикасни во нивната академска работа.

Вредностите на опсегот и стандардното отстапување за овие варијабли укажуваат на прилично изедначен распоред на добиените скорови и приближно еднаква варијабилност на скоровите.

Табела 4. Дескриптивни статистики за варијаблата академска согореност (вкупно) и за нејзините компоненти исцрпеност, цинизам и академска неефикасност

| Варијабли              | N   | min  | max  | Опсег | M    | SD   | Sk   |      | Ku    |      |
|------------------------|-----|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|
|                        |     |      |      |       |      |      |      | SD   |       | SD   |
| Академска согореност   | 108 | 0,40 | 4,80 | 4,40  | 2,10 | 0,75 | 0,39 | 0,23 | 0,84  | 0,46 |
| Исцрпеност             | 108 | 0,40 | 6,00 | 5,60  | 3,16 | 1,14 | 0,05 | 0,23 | -0,24 | 0,46 |
| Цинизам                | 108 | 0,00 | 5,50 | 5,50  | 1,70 | 1,34 | 0,72 | 0,23 | -0,22 | 0,46 |
| Академска неефикасност | 108 | 0,00 | 4,17 | 4,17  | 1,49 | 0,92 | 0,61 | 0,23 | -0,12 | 0,46 |

Вредностите на скјунесот и куртозисот за овие варијабли се во прифатливи граници. Иако постои позитивен скјунес во дистрибуцијата на скорови кај компонентите цинизам и академска неефикасност, овие отстапувања не се значајни, така што дистрибуцијата може да се смета за приближно нормална.

### РЕЗУЛТАТИ ОД КОРЕЛАЦИСКАТА АНАЛИЗА

Во овој дел се прикажани добиените резултати за поврзаноста на испитуваните појави во согласност со редоследот на истражувачките хипотези. При тоа вршено е двонасочно проверување на нултата хипотеза.

Најпрво се прикажани резултатите за поврзаноста на двата типа на страст со дефиницијата на страста која претставува збир на петте критериумски ајтеми (време поминато во академската работа, допаѓање, вреднување, степен до кој академската работа е „страст“ и степен на инклузија во селф-от). Резултатите се дадени во Табела 5.

Табела 5. Матрица на интеркорелации меѓу хармоничната страст кон студирање, опсесивната страст кон студирање и дефиницијата на страста (N=108)

| Варијабли               | 1       | 2       | 3 |
|-------------------------|---------|---------|---|
| 1.Хармонична страст     | 1       |         |   |
| 2.Опсесивна страст      | 0,185   | 1       |   |
| 3.Дефиниција на страста | 0,308** | 0,397** | 1 |

\*\* p<0,01

Врз основа на податоците од Табела 5, може да се заклучи дека не постои значајна поврзаност помеѓу хармоничната и опсесивната страст кон студирање ( $r=0,185$ ;  $p=0,055$ ). Дефиницијата на страста е значајно и позитивно поврзана со хармоничната ( $r=0,308$ ;  $p<0,01$ ) и со опсесивната страст ( $r=0,397$ ;  $p<0,01$ ).

### Резултати од корелациската анализа за поврзаноста на страста кон студирање со состојбата на тек

Во Табела 6 се прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на хармоничната страст кон студирање со состојбата на тек (вкупно), како и со компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација.

Табела 6. Матрица на интеркорелации меѓу хармоничната страст кон студирање, состојбата на тек (вкупно) и нејзините компоненти (задлабоченост, уживање и интринзична мотивација) ( $N=108$ ).

| Варијабли              | 1       | 2       | 3       | 4       | 5 |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|---|
| 1. Хармонична страст   | 1       |         |         |         |   |
| 2. Состојба на тек     | 0,288** | 1       |         |         |   |
| 3. Задлабоченост       | 0,258** | 0,874** | 1       |         |   |
| 4. Уживање             | 0,284** | 0,906** | 0,751** | 1       |   |
| 5. Интринз. мотивација | 0,240*  | 0,905** | 0,639** | 0,724** | 1 |

\*  $p<0,05$

\*\*  $p<0,01$

Врз основа на податоците од Табела 6, може да се заклучи дека постои значајна позитивна поврзаност помеѓу хармоничната страст и состојбата на тек ( $r=0,288$ ;  $p<0,01$ ), како и помеѓу хармоничната страст и компонентите задлабоченост ( $r=0,258$ ;  $p<0,01$ ), уживање ( $r=0,284$ ;  $p<0,01$ ) и интринзична мотивација ( $r=0,240$ ;  $p<0,05$ ). Исто така, податоците покажуваат постоење на значајна позитивна поврзаност меѓу сите три компоненти на состојбата на тек, како и на секоја од овие компоненти со состојбата на тек.

Во Табела 7 се прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на опсесивната страст кон студирање со состојбата на тек (вкупно), како и со компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација.

Табела 7. Матрица на интеркорелации меѓу опсесивната страст кон студирање, состојбата на тек (вкупно) и нејзините компоненти (задлабоченост, уживање и интринзична мотивација) (N=108)

| Варијабли              | 1     | 2       | 3       | 4       | 5 |
|------------------------|-------|---------|---------|---------|---|
| 1. Опсесивна страст    | 1     |         |         |         |   |
| 2. Состојба на тек     | 0,103 | 1       |         |         |   |
| 3. Задлабоченост       | 0,131 | 0,874** | 1       |         |   |
| 4. Уживање             | 0,128 | 0,906** | 0,751** | 1       |   |
| 5. Интринз. мотивација | 0,038 | 0,905** | 0,639** | 0,724** | 1 |

\*\*  $p<0,01$

Врз основа на податоците од Табела 7, може да се заклучи дека не постои значајна поврзаност помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек ( $r=0,103$ ;  $p=0,290$ ), како и помеѓу опсесивната страст и компонентите задлабоченост ( $r=0,131$ ;  $p=0,178$ ), уживање ( $r=0,128$ ;  $p=0,187$ ) и интринзична мотивација ( $r=0,038$ ;  $p=0,700$ ).

Податоците од Табела 6 и Табела 7 покажуваат постоење на статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу хармоничната страст кон студирање и состојбата на тек, како и помеѓу хармоничната страст кон студирање и компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација, а непостоење на статистички значајна поврзаност помеѓу опсесивната страст кон студирање и состојбата на тек, како и помеѓу опсесивната страст кон студирање и компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација.

### Резултати од анализата на парцијалната корелација

Иако субскалите за хармонична и опсесивна страст се квалитативно различни, се смета дека мерат поопшт концепт на страста. За таа цел спроведена е статистичка постапка за утврдување на парцијалната корелација на секој од овие два типа на страст (како предикторски варијабли) со состојбата на тек (како критериумска варијабла), во услови кога една од предикторските варијабли се држи константна.

Во Табела 8 се прикажани коефициентите на парцијална корелација кои се однесуваат на поврзаноста на хармоничната страст кон студирање со состојбата на тек (вкупно), како и со компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација, во услови кога опсесивната страст кон студирање се држи константна.

Табела 8. Коефициенти на парцијална корелација на хармоничната страст кон студирање со состојбата на тек (вкупно) и со компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација при непроменето ниво на опсесивната страст кон студирање (N=108)

| Контролирана варијабла | Варијабли           | Хармонична страст |
|------------------------|---------------------|-------------------|
| Опсесивна страст       | Состојба на тек     | 0,2754**          |
|                        | Задлабоченост       | 0,2396*           |
|                        | Уживање             | 0,2675**          |
|                        | Интринз. мотивација | 0,2374*           |

\*  $p<0,05$

\*\*  $p<0,01$

Врз основа на податоците од Табела 8, може да се заклучи дека при непроменето ниво на опсесивната страст постои значајна позитивна поврзаност помеѓу хармоничната страст и состојбата на тек ( $r=0,2754$ ;  $p<0,01$ ), како и помеѓу хармоничната страст и компонентите задлабоченост ( $r=0,2396$ ;  $p<0,05$ ), уживање ( $r=0,2675$ ;  $p<0,01$ ) и интринзична мотивација ( $r=0,2374$ ;  $p<0,05$ ). Оваа парцијална корелација е малку пониска од корелацијата помеѓу хармоничната страст и состојбата на тек добиена со Пирсоновиот коефициент на корелација ( $r= 0,288$ ).

Во Табела 9 се прикажани коефициентите на парцијална корелација кои се однесуваат на поврзаноста на опсесивната страст кон студирање со состојбата на тек (вкупно), како и со компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација, во услови кога хармоничната страст кон студирање се држи константна.

Табела 9. Коефициенти на парцијална корелација на опсесивната страст кон студирање со состојбата на тек (вкупно) и со компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација при непроменето ниво на хармоничната страст кон студирање (N=108)

| Контролирана варијабла | Варијабли           | Опсесивна страст |
|------------------------|---------------------|------------------|
| Хармонична страст      | Состојба на тек     | 0,0527           |
|                        | Задлабоченост       | 0,0875           |
|                        | Уживање             | 0,0801           |
|                        | Интринз. мотивација | -0,0072          |

Врз основа на податоците од Табела 9, може да се заклучи дека при непроменето ниво на хармоничната страст не постои значајна поврзаност помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек ( $r=0,0527$ ;  $p=0,590$ ), како ни помеѓу опсесивната

страст и компонентите задлабоченост ( $r=0,0875$ ;  $p=0,370$ ), уживање ( $r=0,0801$ ;  $p=0,412$ ) и интринзична мотивација ( $r=-0,0072$ ;  $p=0,942$ ). Оваа парцијална корелација е пониска од корелацијата помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек добиена со Пирсоновиот коефициент на корелација ( $r= 0,103$ ).

Врз основа на податоците од Табелите 6, 7, 8 и 9, може да се заклучи дека *хипотезата 1*, која гласи: со зголемување на нивото на хармонична страст кон студирање се зголемува нивото на состојбата на тек кај студентите, а помеѓу опсесивната страст кон студирање и состојбата на тек не постои поврзаност, *е потврдена*.

**Резултати од корелациската анализа за поврзаноста на страста кон студирање со академската согореност**

Во овој дел се прикажани резултатите кои се однесуваат на корелациската анализа на поврзаноста на хармоничната и опсесивната страст кон студирање со академската согореност.

Во Табела 10 се прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на хармоничната страст кон студирање со академската согореност (вкупно), како и со нејзините компоненти: исцрпеност, цинизам и академска неефикасност.

*Табела 10.* Матрица на интеркорелации помеѓу хармоничната страст кон студирање, академската согореност (вкупно) и нејзините компоненти (исцрпеност, цинизам и академска неефикасност) ( $N=108$ )

| Варијабли                 | 1        | 2       | 3       | 4       | 5 |
|---------------------------|----------|---------|---------|---------|---|
| 1. Хармонична страст      | 1        |         |         |         |   |
| 2. Академска согореност   | -0,405** | 1       |         |         |   |
| 3. Исцрпеност             | -0,136   | 0,670** | 1       |         |   |
| 4. Цинизам                | -0,260** | 0,812** | 0,422** | 1       |   |
| 5. Академска неефикасност | -0,441** | 0,576** | -0,067  | 0,262** | 1 |

\*\*  $p<0,01$

Врз основа на податоците од Табела 10, може да се заклучи дека постои значајна негативна поврзаност помеѓу хармоничната страст и академската согореност ( $r=-0,405$ ;  $p<0,01$ ), како и меѓу хармоничната страст и компонентите цинизам ( $r=-0,260$ ;  $p<0,01$ ), и академска неефикасност ( $r=-0,441$ ;  $p<0,01$ ). Резултатите не покажуваат постоење на значајна поврзаност помеѓу хармоничната страст и компонентата

исцрпеност ( $r=-0,136$ ;  $p=0,161$ ). Исто така, податоците покажуваат постоење на значајна позитивна поврзаност помеѓу компонентите исцрпеност и цинизам ( $r=0,422$ ;  $p<0,01$ ), цинизам и академска неефикасност ( $r=0,262$ ;  $p<0,01$ ), додека компонентите исцрпеност и академска неефикасност не се значајно меѓусебно поврзани ( $r=-0,067$ ;  $p=0,490$ ). Секоја од овие компоненти е значајно поврзана со академската согореност.

Во Табела 11 се прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на опсесивната страст кон студирање со академската согореност (вкупно), како и со компонентите исцрпеност, цинизам и академска неефикасност.

Табела 11. Матрица на интеркорелации меѓу опсесивната страст кон студирање, академската согореност (вкупно) и нејзините компонентите (исцрпеност, цинизам и академска неефикасност) ( $N=108$ )

| Варијабли                 | 1      | 2       | 3       | 4       | 5 |
|---------------------------|--------|---------|---------|---------|---|
| 1. Опсесивна страст       | 1      |         |         |         |   |
| 2. Академска согореност   | 0,120  | 1       |         |         |   |
| 3. Исцрпеност             | 0,197* | 0,670** | 1       |         |   |
| 4. Цинизам                | 0,085  | 0,812** | 0,422** | 1       |   |
| 5. Академска неефикасност | -0,040 | 0,576** | -0,067  | 0,262** | 1 |

\*  $p<0,05$

\*\*  $p<0,01$

Врз основа на податоците од Табела 11, може да се заклучи дека не постои значајна поврзаност помеѓу опсесивната страст и академската согореност ( $r=0,120$ ;  $p=0,217$ ), како и помеѓу опсесивната страст и компонентите цинизам ( $r=0,085$ ;  $p=0,382$ ), и академска неефикасност ( $r=-0,040$ ;  $p=0,684$ ). Резултатите покажуваат постоење на значајна позитивна поврзаност само помеѓу опсесивната страст и компонентата исцрпеност ( $r=0,197$ ;  $p<0,05$ ).

Податоците од Табела 10 и Табела 11 покажуваат статистички значајна негативна поврзаност помеѓу хармоничната страст кон студирање и академската согореност, како и помеѓу хармоничната страст кон студирање и компонентите цинизам и неефикасност, а нема статистички значајна поврзаност помеѓу хармоничната страст кон студирање и компонентата исцрпеност. Понатаму, податоците не покажуваат статистички значајна поврзаност помеѓу опсесивната страст кон студирање и академската согореност, како и помеѓу опсесивната страст кон студирање и компонентите цинизам и академска неефикасност, а постои статистички

значајна позитивна поврзаност помеѓу опсесивната страст кон студирање и компонентата исцрпеност.

**Резултати од анализата на парцијалната корелација**

Во Табела 12 се прикажани коефициентите на парцијална корелација кои се однесуваат на поврзаноста на хармоничната страст кон студирање со академската согореност (вкупно), како и со компонентите исцрпеност, цинизам и академска неефикасност, во услови кога опсесивната страст кон студирање се држи константна.

Табела 12. Коефициенти на парцијална корелација на хармоничната страст кон студирање со академската согореност (вкупно) и со компонентите исцрпеност, цинизам и академска неефикасност при непроменето ниво на опсесивната страст кон студирање (N=108)

| Контролирана варијабла | Варијабли              | Хармонична страст |
|------------------------|------------------------|-------------------|
| Опсесивна страст       | Академска согореност   | -0,4382**         |
|                        | Исцрпеност             | -0,1786           |
|                        | Цинизам                | -0,2813**         |
|                        | Академска неефикасност | -0,4421**         |

\*\*  $p<0,01$

Врз основа на податоците од Табела 12, може да се заклучи дека при непроменето ниво на опсесивната страст постои значајна негативна поврзаност помеѓу хармоничната страст и академската согореност ( $r=-0,4382$ ;  $p<0,01$ ), како и помеѓу хармоничната страст и компонентите цинизам ( $r=-0,2813$ ;  $p<0,01$ ) и академска неефикасност ( $r=-0,4421$ ;  $p<0,01$ ), додека помеѓу хармоничната страст и компонентата исцрпеност не постои значајна поврзаност ( $r=-0,1786$ ;  $p=0,066$ ). Овие парцијални корелации незначително се разликуваат од корелациите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација.

Во Табела 13 се прикажани коефициентите на парцијална корелација кои се однесуваат на поврзаноста на опсесивната страст кон студирање со академската согореност (вкупно), како и со компонентите исцрпеност, цинизам и академска неефикасност, во услови кога хармоничната страст кон студирање се држи константна.

Табела 13. Коефициенти на парцијална корелација на опсесивната страст кон студирање со академската согореност (вкупно) и со компонентите исцрпеност, цинизам и академска неефикасност при непроменето ниво на хармоничната страст кон студирање (N=108)

| Контролирана варијабла | Варијабли              | Опсесивна страст |
|------------------------|------------------------|------------------|
| Хармонична страст      | Академска согореност   | 0,2168*          |
|                        | Исцрпеност             | 0,2278*          |
|                        | Цинизам                | 0,1402           |
|                        | Академска неефикасност | 0,0477           |

\*  $p<0,05$

Врз основа на податоците од Табела 13, може да се заклучи дека при непроменето ниво на хармоничната страст постои значајна позитивна поврзаност помеѓу опсесивната страст и академската согореност ( $r=0,2168$ ;  $p<0,05$ ), како и помеѓу опсесивната страст и компонентата исцрпеност ( $r=0,2278$ ;  $p<0,05$ ). Опсесивната страст не е значајно поврзана со компонентата цинизам ( $r=0,1402$ ;  $p=0,150$ ), ниту со компонентата академска неефикасност ( $r=0,0477$ ;  $p=0,626$ ). Овие парцијални корелации се повисоки од оние добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација, а парцијалната корелација на опсесивната страст со академската согореност во поглед на статистичката значајност се разликува од корелацијата добиена со Пирсоновиот коефициент на корелација.

Врз основа на податоците од Табелите 10, 11, 12 и 13 може да се заклучи дека *хипотезата 2*, која гласи: Со зголемување на нивото на хармонична страст кон студирање се намалува нивото на академска согореност, а со зголемување на нивото на опсесивна страст кон студирање се зголемува нивото на академска согореност кај студентите, *главно е потврдена*.

### Резултати од корелациската анализа за поврзаноста на состојбата на тек со академската согореност

Во овој дел се прикажани резултатите кои се однесуваат на корелациската анализа на поврзаноста на состојбата на тек со академската согореност.

Во Табела 14 се прикажани интеркорелациите на состојбата на тек, академската согореност и нивните поединечни компоненти.

Табела 14. Матрица на интеркорелации на состојбата на тек (вкупно) и нејзините компоненти: задлабоченост, уживање и интринзична мотивација со академската согореност (вкупно) и нејзините компоненти: исцрпеност, цинизам и академска неефикасност (N=108)

| Варијабли                 | 1        | 2        | 3        | 4        | 5       | 6       | 7       | 8 |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---|
| 1. Состојба на тек        | 1        |          |          |          |         |         |         |   |
| 2. Задлабоченост          | 0,874**  | 1        |          |          |         |         |         |   |
| 3. Уживање                | 0,906**  | 0,751**  | 1        |          |         |         |         |   |
| 4. Интринзична мотивација | 0,905**  | 0,639**  | 0,724**  | 1        |         |         |         |   |
| 5. Академска согореност   | -0,498** | -0,354** | -0,408** | -0,541** | 1       |         |         |   |
| 6. Исцрпеност             | -0,196*  | -0,126   | -0,136   | -0,242*  | 0,670** | 1       |         |   |
| 7. Цинизам                | -0,357** | -0,270** | -0,292** | -0,378** | 0,812** | 0,422** | 1       |   |
| 8. Академска неефикасност | -0,473** | -0,337** | -0,416** | -0,496** | 0,576** | -0,067  | 0,262** | 1 |

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Врз основа на податоците од Табела 14, може да се заклучи дека постои значајна негативна поврзаност помеѓу состојбата на тек и академската согореност ( $r = -0,498$ ;  $p < 0,01$ ), како и меѓу состојбата на тек и компонентите исцрпеност ( $r = -0,196$ ;  $p < 0,05$ ), цинизам ( $r = -0,357$ ;  $p < 0,01$ ), и академска неефикасност ( $r = -0,473$ ;  $p < 0,01$ ). Академската согореност е значајно негативно поврзана со компонентите задлабоченост ( $r = -0,354$ ;  $p < 0,01$ ), уживање ( $r = -0,408$ ;  $p < 0,01$ ) и интринзична мотивација ( $r = -0,541$ ;  $p < 0,01$ ). Понатаму, компонентата задлабоченост е значајно и негативно поврзана со компонентите цинизам ( $r = -0,270$ ;  $p < 0,01$ ) и академска неефикасност ( $r = -0,337$ ;  $p < 0,01$ ), а со компонентата исцрпеност не е значајно поврзана ( $r = -0,126$ ;  $p = 0,194$ ). Компонентата уживање е значајно и негативно поврзана со компонентите цинизам ( $r = -0,292$ ;  $p < 0,01$ ) и академска неефикасност ( $r = -0,416$ ;  $p < 0,01$ ), а со компонентата исцрпеност не е значајно поврзана ( $r = -0,136$ ;  $p = 0,161$ ). Конечно, компонентата интринзична мотивација е значајно и негативно поврзана со сите три компоненти на академската согореност, и тоа со исцрпеност ( $r = -0,242$ ;  $p < 0,05$ ), цинизам ( $r = -0,378$ ;  $p < 0,01$ ) и со академска неефикасност ( $r = -0,496$ ;  $p < 0,01$ ).

Податоците од Табела 14 покажуваат статистички значајна негативна поврзаност помеѓу состојбата на тек и академската согореност, како и помеѓу состојбата на тек и компонентите исцрпеност, цинизам и академска неефикасност. Исто така, податоците покажуваат статистички значајна негативна поврзаност помеѓу

академската согореност и компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација.

Врз основа на овие податоци може да се заклучи дека *хипотезата 3*, која гласи: со зголемување на нивото на состојбата на тек се намалува нивото на академска согореност кај студентите, *е потврдена*.

### РЕЗУЛТАТИ ОД РЕГРЕСИВНАТА АНАЛИЗА

Со цел да се предвиди вредноста на критериумските варијабли (состојбата на тек и академската согореност) врз основа на предикторските варијабли (хармоничната и опсесивната страст кон студирање), како и да се утврди колкаво е учеството на предикторските варијабли во варијансата на критериумските варијабли, применета е постапка на регресивна анализа. Со оваа постапка ја испитуваме природата на односите помеѓу варијаблите и за таа цел применета е постапка на селекција чекор по чекор (stepwise selection).

Во Табела 15 се прикажани вредностите во регресивен модел кога предикторски варијабли се хармоничната и опсесивната страст кон студирање, а критериумска варијабла е академската согореност.

Табела 15. Статистики од мултиплата регресивна равенка<sup>б</sup>

| Модел | R     | R <sup>2</sup> | Дотерана R <sup>2</sup> | Станд. грешка на процената | Статистики на промената   |              |     |     |                         |
|-------|-------|----------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------|-----|-----|-------------------------|
|       |       |                |                         |                            | Промена на R <sup>2</sup> | Промена на F | df1 | df2 | Знач. на промената на F |
| 1     | 0,405 | 0,164          | 0,156                   | 0,69297                    | 0,164                     | 20,841       | 1   | 106 | 0,000                   |
| 2     | 0,451 | 0,204          | 0,188                   | 0,67971                    | 0,039                     | 5,179        | 1   | 105 | 0,025                   |

- а. Предикторски варијабли: (Константа), Хармонична страст  
б. Предикторски варијабли: (Константа), Хармонична страст, Опсесивна страст

Врз основа на мултиплата регресивна анализа добиени се два модели. Во првиот модел предикторска варијабла е хармоничната страст. Според податоците од Табела 15, хармоничната страст учествува со 16,4% во варијансата на академската согореност ( $R^2=0,164$ ,  $F(1, 106)= 20,841$ ,  $p<0,01$ ). Во вториот модел е вклучена и варијаблата опсесивна страст, која објаснува дополнителни 4% од варијансата на

академската согореност. Овој модел објаснува вкупно 20,4% од варијансата на критериумската варијабла ( $R^2=0,204$ ,  $F(1, 105)= 5,179$ ,  $p<0,05$ ).

Во Табела 16 се прикажани статистиците за предикторските варијабли кои влегуваат во регресивната равенка и од кои таа се дефинира.

Табела 16. Статистики за предикторските варијабли<sup>а</sup>

| Модел             | Нестандардизирани коефициенти |                   | Стандардизирани коефициенти | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|----------|----------|
|                   | <i>B</i>                      | Стандардна грешка | <i>Beta</i>                 |          |          |
| 1 (Константа)     | 4,096                         | 0,442             |                             | 9,267    | 0,000    |
| Хармонична страст | -0,372                        | 0,081             | -0,405                      | -4,565   | 0,000    |
| 2 (Константа)     | 3,804                         | 0,452             |                             | 8,414    | 0,000    |
| Хармонична страст | -0,406                        | 0,081             | -0,443                      | -4,995   | 0,000    |
| Опсесивна страст  | 0,141                         | 0,062             | 0,202                       | 2,276    | 0,025    |

а. Критериумска варијабла: Академска согореност

Врз основа на податоците од Табела 16, изведена е регресивна равенка со која може да се предвиди вредноста на академската согореност како критериумска варијабла:

$$\text{Академска согореност} = 4,096 - 0,372 \times \text{хармонична страст}$$

$$\text{Академска согореност} = 3,804 - 0,406 \times \text{хармонична страст} + 0,141 \times \text{опсесивна страст}$$

Табелата 17 ги прикажува варијаблите кои не се вклучени во моделот во секој чекор. Во овој случај, тоа е варијаблата опсесивна страст.

Табела 17. Коефициенти за варијаблата која е исклучена од регресивната равенка<sup>б</sup>

| Модел              | Beta In | <i>t</i> | <i>p</i> |
|--------------------|---------|----------|----------|
| 1 Опсесивна страст | 0,202   | 2,276    | 0,025    |

а. Предикторска варијабла: (Константа), Хармонична страст

б. Критериумска варијабла: Академска согореност

Според податоците од Табела 15 и Табела 16 може да се заклучи дека *хипотезата 4*, која гласи: врз основа на хармоничната и опсесивната страст кон студирање може да се предвиди академската согореност кај студентите, *е потврдена*.

Во продолжение е претставена постапката на регресивна анализа во која критериумска варијабла е состојбата на тек. И во овој случај применета е постапка на селекција чекор по чекор.

Во Табела 18 се прикажани вредностите во регресивен модел кога предикторски варијабли се хармоничната и опсесивната страст кон студирање, а критериумска варијабла е состојбата на тек.

Табела 18. Статистики од мултиплата регресивна равенка<sup>а</sup>

| Модел | R     | R <sup>2</sup> | Дотерана R <sup>2</sup> | Станд. грешка на процената | Статистики на промената   |              |     |     |                         |
|-------|-------|----------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------|-----|-----|-------------------------|
|       |       |                |                         |                            | Промена на R <sup>2</sup> | Промена на F | df1 | df2 | Знач. на промената на F |
| 1     | 0,288 | 0,083          | 0,074                   | 0,85495                    | 0,083                     | 9,603        | 1   | 106 | 0,002                   |

а. Предикторска варијабла: (Константа), Хармонична страст

Врз основа на мултиплата регресивна анализа добиен е првиот модел кој воедно е и конечен, во кој предикторска варијабла е хармоничната страст. Според податоците од Табела 18, хармоничната страст објаснува 8,3% од варијансата на состојбата на тек тек ( $R^2=0,083$ ,  $F(1, 106)= 9,603$ ,  $p<0,01$ ).

Во Табела 19 се прикажани статистиците за предикторската варијабла која влегува во регресивната равенка и од која таа се дефинира.

Табела 19. Статистики за предикторската варијабла<sup>а</sup>

| Модел |                   | Нестандардизирани коефициенти |                   | Стандардизирани коефициенти | t     | p     |
|-------|-------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------|-------|
|       |                   | B                             | Стандардна грешка | Beta                        |       |       |
| 1     | (Константа)       | 2,735                         | 0,545             |                             | 5,015 | 0,000 |
|       | Хармонична страст | 0,311                         | 0,100             | 0,288                       | 3,099 | 0,002 |

а. Критериумска варијабла: Состојба на тек

Врз основа на податоците од Табела 19, изведена е регресивна равенка со која може да се предвиди вредноста на состојбата на тек како критериумска варијабла:

$$\text{Состојба на тек} = 2,735 + 0,311 \times \text{хармонична страст}$$

Во Табела 20 се дадени вредностите на статистиците за варијаблата која е исклучена од равенката.

Табела 20. Коефициенти за варијаблата која е исклучена од регресивната равенка<sup>6</sup>

| Модел |                  | Beta In | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------|------------------|---------|----------|----------|
| 1     | Опсесивна страст | 0,051   | 0,540    | 0,590    |

а. Предикторска варијабла: (Константа), Хармонична страст

б. Критериумска варијабла: Состојба на тек

Во добиениот модел исклучена е варијаблата опсесивна страст. Врз основа на податоците добиени во Табела 20, може да се заклучи дека парцијалниот придонес на варијаблата опсесивна страст не е статистички значаен бидејќи вредноста на *p* е повисока од потребното ниво 0,05.

## ДИСКУСИЈА

Целта на ова истражување беше да се утврди односот помеѓу страста кон студирање, состојбата на тек и академската согореност кај студентите, како и да се утврди предиктивниот ефект на хармоничната и опсесивната страст врз академската согореност. Во овој дел дискутирани се наодите во контекст на наодите од претходните истражувања, презентирани се ограничувањата и импликациите од истражувањето и дадени се насоки за понатамошни истражувања.

### Дискусија на резултатите од дескриптивната анализа

Податоците од дескриптивната статистика кои се однесуваат на варијаблата **страст кон студирањето** покажуваат дека во просек испитаниците вклучени во истражувањето имаат повисоко ниво на хармонична отколку опсесивна страст кон студирање. Според тоа, тие главно имаат хармонична страст кон студирањето, односно кај повеќето од нив студирањето зазема клучно место во нивниот живот, но тие не се приморани да се вклучат во академската работа и не се совладани од неа. Нивната страст не ги контролира и е во хармонија со другите аспекти од нивниот живот. Вредностите на опсегот и стандардното отстапување за двете варијабли укажуваат на прилично изедначен распоред на добиените скорови и поголема варијабилност на скоровите за варијаблата опсесивна страст кон студирањето. Вредностите на скјунесот и куртозисот се движат во опсегот меѓу  $-1,0$  и  $+1,0$  и укажуваат на тоа дека не постои значајно отстапување од нормалната дистрибуција.

Дескриптивните статистики за варијаблата **состојба на тек** и за нејзините компоненти укажуваат на тоа дека во просек испитаниците понекогаш доживуваат состојба на тек во нивната академска работа. Тие се често интринзично мотивирани и често уживаат во академската работа, а понекогаш доживуваат состојба на задлабоченост во неа. Вредностите на опсегот и стандардното отстапување за овие варијабли укажуваат на прилично изедначен распоред на добиените скорови и

приближно еднаква варијабилност на скоровите. Вредностите на скјунесот и куртозисот за овие варијабли се во прифатливи граници, со исклучок на компонентата уживање, каде постои вертикално отстапување, односно концентрација на скоровите во средината.

Дескриптивните статистики за варијаблата **академска согореност** и за нејзините компоненти укажуваат на тоа дека во просек испитаниците ретко чувствуваат знаци на согореност во врска со нивните студии, понекогаш се чувствуваат исцрпени од нивната академска работа, а ретко се чувствуваат цинично во врска со нивните студии. Исто така, во просек испитаниците многу ретко до ретко се чувствуваат неефикасни во нивната академска работа. Вредностите на опсегот и стандардното отстапување за овие варијабли укажуваат на прилично изедначен распоред на добиените скорови и приближно еднаква варијабилност на скоровите, а вредностите на скјунесот и куртозисот се во опсегот меѓу  $-1,0$  и  $+1,0$  и укажуваат на приближно нормална дистрибуираност на скоровите.

### **Дискусија на резултатите од корелациската анализа**

Резултатите прикажани во Табела 5 укажуваат на тоа дека хармоничната и опсесивната страст не се меѓусебно значајно поврзани. Оваа корелација иако не е статистички значајна, сепак е позитивна и се наоѓа на границата на статистичка значајност, што укажува на потребата внимателно да се изведуваат заклучоците за резултатите од корелативната анализа на поврзаноста на овие две варијабли со другите истражувачки варијабли и да се земат предвид и резултатите од парцијалната корелација.

Резултатите од Табела 5 исто така укажуваат дека хармоничната и опсесивната страст се значајно позитивно поврзани со дефиницијата на страста, која е претставена преку петте критериумски ајтеми за страст, што претставува потврда на Дуалистичкиот модел на страст, односно дека субскалите за хармонична и опсесивна страст мерат поопшт концепт на страста.

### **Дискусија за поврзаноста на страста кон студирање и состојбата на тек**

Хипотезата 1 се однесуваше на поврзаноста помеѓу страста кон студирање и состојбата на тек. Добиените резултати ја поддржуваат оваа хипотеза, што значи дека

со зголемување на нивото на хармонична страст кон студирање се зголемува нивото на состојбата на тек кај студентите, а помеѓу опсесивната страст кон студирање и состојбата на тек не постои поврзаност. Значајните позитивни корелации добиени помеѓу хармоничната страст и состојбата на тек (вкупно), како и помеѓу хармоничната страст и компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација (прикажани во Табела 6 и Табела 8) ја потврдуваат претпоставката за поврзаноста на вкупната вредност на состојбата на тек, како и на секоја од нејзините компоненти со хармоничната страст.

Овие резултати се во согласност со наодите на Vallerand et al. (2003, Студија 1) кои покажале позитивна корелација помеѓу страста кон омилен активности и состојбата на тек доживеана за време на ангажирањето во активност, потоа со наодите на Forest et al. (2011) и Lavigne et al. (2012), каде хармоничната страст кон работата била позитивно поврзана со состојбата на тек, како и со наодите на Carpentier et al. (2012) спроведено кај студенти во кое хармоничната страст кон омилената активност била позитивно поврзана со искуствата на тек во нивните студии и во омилената активност. Овие резултати се во согласност и со наодите од истражувањето на Philippe et al. (2009) и Dammyr (2011) кои ја потврдуваат поврзаноста на хармоничната страст и состојбата на тек во областа на спортот, како и со наодите од истражувањето на Wang et al. (2011) спроведено во областа на дигиталните игри.

Непостоењето на значајна корелација помеѓу опсесивната страст и состојбата на тек (вкупно), како и помеѓу опсесивната страст и компонентите задлабоченост, уживање и интринзична мотивација (прикажано во Табела 7 и Табела 9) ја потврдуваат претпоставката за непостоење на поврзаност на вкупната вредност на состојбата на тек, како и на секоја од нејзините компоненти со опсесивната страст. Овој резултат е во согласност со наодите на Vallerand et al. (2003, Студија 1) кои покажале непостоење на поврзаност на опсесивната страст и состојбата на тек доживеана за време на ангажирањето во омилен активности, како и со наодите на Carpentier et al. (2012), Philippe et al. (2009) и Lavigne et al. (2012), во кои опсесивната страст не била поврзана со состојбата на тек. Добиениот наод не е во согласност со наодите на Dammyr (2011) во кои опсесивната страст била позитивно поврзана со состојбата на тек.

Кај студентите со хармонична страст, студирањето е автономно интернализирано во нивниот идентитет, односно академската работа слободно ја прифатиле како важна за нив без било какви случајности поврзани со неа, што произведува мотивациска сила за доброволно ангажирање во активност и побудува

чувство на волја и лично одобрување во врска со изведувањето на активноста. Со овој тип на страст, академската работа кај нив зазема значаен, но не и надмоќен простор во идентитетот и е во хармонија со другите аспекти од нивниот живот. Со хармоничната страст, автентично интегрирачкиот селф му дозволува на лицето потполно да учествува во страствената активност со отвореност која допринесува кон позитивни искуства, како внимание, концентрација и состојба на тек. Последователно, лицата со хармонична страст се во можност потполно да се фокусираат на самата задача и да доживеат позитивни исходи и за време на ангажирањето во задачата и по неа. Хармоничната страст е поврзана со позитивни исходи, како состојба на тек, бидејќи автономната интернализација на активноста води кон тоа лицето да се ангажира во задачата на пофлексибилен начин, подобро да се фокусира на неа и потполно да го доживее ангажирањето во задачата.

Од друга страна, во случајот на опсесивната страст, академската работа е интернализирана во идентитетот на поединецот на контролиран начин. Оваа интернализација потекнува од интраперсонален и/или интерперсонален притисок, бидејќи со активноста се поврзани одредени случајности, како чувствата на социјално прифаќање или самопочитување. Така, иако на поединецот му се допаѓа активноста, тој се чувствува принуден да се вклучи во неа, што може да резултира со анксиозност и негативен афект. Исто така, лицето не е во состојба да се сконцентрира добро додека ја извршува активноста. Додатно, бидејќи ангажирањето во активноста е надвор од контрола на поединецот, таа може да заземе диспропорционален простор во неговиот идентитет и да се појави конфликт помеѓу учеството во страствената активност и другите активности во неговиот живот. Опсесивната страст не е поврзана со позитивни исходи, како состојба на тек, бидејќи контролираната интернализација поттикнува внатрешна компулсија за ангажирање во активноста, што води кон поригидна форма на ангажирање во задачата и помалку позитивен афект.

### **Дискусија за поврзаноста на страста кон студирање и академската согореност**

Значајните негативни корелации добиени помеѓу хармоничната страст и академската согореност (вкупно), како и помеѓу хармоничната страст и компонентите цинизам и неефикасност (прикажани во Табела 10) ја потврдуваат претпоставката за негативна поврзаност на вкупната вредност на академската согореност, како и на

секоја од овие две компоненти со хармоничната страст. Исцрпеноста како компонента на академската согореност исто така покажува негативна корелација со хармоничната страст, но оваа корелација не е статистички значајна.

Податоците од парцијалната корелација (прикажани во Табела 12) укажуваат на тоа дека при непроменето ниво на опсесивната страст постои значајна негативна поврзаност помеѓу хармоничната страст и академската согореност, како и помеѓу хармоничната страст и компонентите цинизам и академска неефикасност, додека помеѓу хармоничната страст и компонентата исцрпеност не постои значајна поврзаност. Овие резултати се во согласност со резултатите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација. Овие резултати делумно ги поддржуваат наодите на Carbonneau et al. (2008), каде зголемувањето на хармоничната страст кон работата предвидувало намалување на симптомите на професионална согореност, како и наодите на Stoeber et al. (2011), каде хармоничната страст негативно корелирала со трите аспекти на академска согореност.

Непостоењето на значајна корелација помеѓу опсесивната страст и академската согореност (вкупно), како и помеѓу опсесивната страст и компонентите цинизам и академска неефикасност (прикажано во Табела 11) не ја потврдуваат претпоставката за постоење на позитивна поврзаност на вкупната вредност на академската согореност, како и на секоја од нејзините компоненти со опсесивната страст. Компонентата исцрпеност е позитивно и значајно поврзана со опсесивната страст. Овие наоди делумно се во согласност со наодите на Carbonneau et al. (2008) кои покажале позитивна корелација помеѓу опсесивната страст и професионалната согореност, а се разликуваат од наодите на Stoeber et al. (2011) каде опсесивната страст не била значајно поврзана со компонентата исцрпеност, а негативно корелирала со компонентите цинизам и неефикасност, односно опсесивната страст кон студирање била поврзана со пониски, а не повисоки нивоа на согореност.

Податоците од парцијалната корелација помеѓу опсесивната страст и академската согореност (прикажани во Табела 13) укажуваат на тоа дека при непроменето ниво на хармоничната страст постои значајна позитивна поврзаност помеѓу опсесивната страст и академската согореност, како и помеѓу опсесивната страст и компонентата исцрпеност. Опсесивната страст не е значајно поврзана со компонентата цинизам, ниту со компонентата академска неефикасност. Овие резултати во поглед на статистичката значајност се разликуваат од резултатите добиени со Пирсоновиот коефициент на корелација.

Резултатите од Табела 10, 11, 12 и 13 главно ја поддржуваат Хипотезата 2, што значи дека со зголемување на нивото на хармонична страст кон студирање се намалува нивото на академска согореност, а со зголемување на нивото на опсесивна страст кон студирање се зголемува нивото на академска согореност кај студентите. Резултатите главно се конзистентни и со наодите на Carbonneau et al. (2008), Gustafsson et al. (2011) и Lalande et al. (2013).

Резултатите кои се однесуваат на поврзаноста на компонентата исцрпеност со секој од двата типа на страст заслужуваат внимание, бидејќи оваа димензија често се смета за најдобар показател за согореност (Gorter, Albrecht, Hoogstraten & Eijkman, 1999; Piko, 2006; Schaufeli & van Dierendonck, 1993; според Lavigne et al., 2012), а според JD- R моделот, исцрпеноста е првата фаза во процесот на согорување (според Morgan, 2008). Бидејќи резултатите од досегашните истражувања за поврзаноста на оваа димензија со двата типа на страст се неконзистентни, потребни се понатамошни истражувања кои би ја испитувале оваа поврзаност.

Бидејќи опсесивната страст резултира од контролирана интернализација на активноста во идентитетот на поединецот, лицата со опсесивна страст покажуваат ригидна перзистентност кон активноста. Така, иако на поединецот му се допаѓа активноста, тој се наоѓа во позиција на доживување внатрешна неконтролирана потреба за ангажирање во страствената активност, што води кон поригидна и конфликтна форма на ангажирање во задачата. Ваквата форма на ангажираност го спречува поединецот потполно да се фокусира на задачата и може да интерферира со искуството на позитивен афект и задоволството од задачата, па дури и да предизвика негативен афект за време на ангажирањето во задачата. Додатно, бидејќи во случајот на опсесивната страст внатрешната потреба го води лицето кон тоа да се ангажира во активноста дури и тогаш кога не треба, лицето може да почувствува негативни емоции кога ангажирањето во страствената активност ќе прекине (на пример, чувство на вина). На сличен начин, оваа внатрешна потреба за ангажирање во страствената активност го отежнува потполното одвојување од мислите во врска со активноста, што води до конфликт со другите активности во животот на поединецот. Според едно објаснување (Vallerand et al., 2010) овој конфликт придонесува кон појава на согореност.

Од друга страна, автономната интернализација кај хармоничната страст води кон тоа лицето да се ангажира во задачата на пофлексибилен начин и попотполно да го доживее ангажирањето во задачата. Контролата над активноста води кон тоа лицето да покаже флексибилна перзистентност кон активноста. Лицето тогаш може физички и

ментално да се одвои од страствената активност за време на другите активности, овозможувајќи надополнување на енергијата, како и спречување на појава на конфликт со другите активности, а последователно на тоа, од согореност (Vallerand et al., 2010). Негативната поврзаност помеѓу хармоничната страст кон студирање и академската согореност би можела да се доведе во врска со искуството на тек, кое според Lavigne et al. (2012) има улога на медијатор во врската помеѓу хармоничната страст и согореноста, односно хармоничната страст води кон ниски нивоа на согореност поттикнувајќи честа појава на епизоди на тек, што сугерира дека состојбата на тек би можела да биде значаен фактор кој заштитува од појава на согореност кај лицата со хармонична страст.

### **Дискусија за поврзаноста на состојбата на тек и академската согореност**

Хипотезата 3 се однесуваше на поврзаноста помеѓу состојбата на тек и академската согореност. Добиените резултати ја поддржуваат оваа хипотеза, што значи дека со зголемување на нивото на состојбата на тек се намалува нивото на академска согореност кај студентите. Во Табела 14 се претставени интеркорелациите меѓу вкупните скорови на состојбата на тек и академската согореност, како и меѓу поединечните димензии на овие варијабли. Овие корелации ја потврдуваат претпоставката за поврзаноста на наведените појави, со исклучок на компонентата исцрпеност која не е значајно поврзана со компонентите задлабоченост и уживање.

Добиениот резултат е во согласност со наодите на Lavigne et al. (2012), каде е добиена негативна поврзаност на состојбата на тек со димензиите на согореност (емоционална исцрпеност, цинизам и неефикасност) во работата.

Негативната поврзаност на состојбата на тек со академската согореност е очекувана со оглед на наодите од досегашните истражувања кои покажуваат дека искуствата на тек се поврзани со позитивни емоции, високо самопочитување, поголема посветеност и достигнување (Carli, Delle Fave, & Massimini, 1988; Mayers, 1978; Nakamura, 1988), како и со високи нивоа на добросостојба и среќа (Csikszentmihalyi, 1975, 1996, 1997, 1999; Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Hunter & Csikszentmihalyi, 2003; според Lavigne et al. (2012), а негативно се поврзани со психолошка вознемиреност (Forest et al., 2011), за разлика од согореноста која е поврзана со цинизам, незадоволство, недостиг на концентрација и негативни емоции (Le Blanc,

Bakker, Peeters, van Heesch & Schaufeli, 2001; Schaufeli & van Rhenen, 2006; според Rodríguez- Sánchez, 2009).

### **Дискусија на резултатите од регресивната анализа**

Постапката на регресивна анализа е применета со цел да се предвиди вредноста на критериумските варијабли (состојбата на тек и академската согореност) врз основа на предикторските варијабли (хармоничната и опсесивната страст кон студирање), како и да се утврди колкаво е учеството на предикторските варијабли во варијансата на критериумските варијабли. Оваа постапка е применета во две ситуации. Во првата ситуација предикторски варијабли се хармоничната и опсесивната страст кон студирање, а критериумска варијабла е академската согореност. Во втората ситуација предикторски варијабли се хармоничната и опсесивната страст кон студирање, а критериумска варијабла е состојбата на тек.

Во првата ситуација во која е применета регресивна анализа со постапка на селекција чекор по чекор (Табела 15 и Табела 16), во првиот чекор хармоничната страст е вклучена во моделот како единствен најдобар предиктор на академската согореност, додека опсесивната страст е исклучена од анализата. Со добиениот модел хармоничната страст објаснува 16,4% од варијабилитетот на академската согореност ( $R^2=0,164$ ,  $F(1, 106)=20,841$ ,  $p<0,01$ ). Во вториот чекор опсесивната страст е следниот најдобар предиктор, откако хармоничната страст е вклучена во моделот. Хармоничната и опсесивната страст заедно објаснуваат 20,4% од варијабилитетот на академската согореност, односно опсесивната страст објаснува дополнителни 4% од варијансата на критериумската варијабла ( $R^2=0,204$ ,  $F(1, 105)=5,179$ ,  $p<0,05$ ). Во првата равенка со која може да се предвиди скорот на академската согореност вклучена е само хармоничната страст, а во втората равенка вклучени се хармоничната и опсесивната страст.

Резултатите прикажани во Табела 15 и 16 ја поддржуваат Хипотезата 4, што значи дека врз основа на хармоничната и опсесивната страст кон студирање може да се предвиди академската согореност кај студентите.

Во втората ситуација во која е применета регресивна анализа со постапка на селекција чекор по чекор (Табела 18, 19 и 20) критериумска варијабла е состојбата на тек. Добиен е модел во кој хармоничната страст е единствениот значаен предиктор на состојбата на тек, додека опсесивната страст е исклучена од понатамошна анализа.

Хармоничната страст објаснува 8,3% од варијансата на состојбата на тек ( $R^2=0,083$ ,  $F(1, 106)=9,603$ ,  $p<0,01$ ). Во равенката со која може да се предвиди скорот на состојбата на тек е вклучена варијаблата хармонична страст.

### **Ограничувања и недостатоци на истражувањето**

И покрај придонесот на добиените наоди во разбирањето на тоа како страста кон студирањето е поврзана со состојбата на тек и академската согореност кај студентите, ова истражување има одредени ограничувања кои би можеле да имаат влијание врз добиените резултати и кои би требале да бидат земени во предвид.

Најпрво, во истражувањето е користен корелативен метод, така што е невозможно да се изведат каузални заклучоци од добиените податоци. Потоа, треба да се земе во предвид дејството на релевантните варијабли, како мотивацијата за студирање, мотивацијата за постигнување успех, факторите на личност и други варијабли кои би можеле да бидат поврзани со состојбата на тек и академската согореност, а не се контролирани во ова истражување. Исто така, инструментите кои се користени за мерење на страста кон студирање, состојбата на тек и академската согореност за првпат се користени во македонски контекст и не се валидирани за македонска популација.

Треба да се земе во предвид и екстерната валидност на истражувањето и можноста за генерализирање на наодите. Користениот примерокот не е репрезентативен за целата популација на студенти, така што е ограничена можноста за генерализирање на студенти од други високообразовни институции и географски локации. Исто така, примерокот се состои од студенти претежно од женски пол, така што не е јасно до кој степен наодите се репрезентативни за машките студенти.

### **Импликации за понатамошни истражувања**

Земајќи ги во предвид ограничувањата на актуелното истражување, понудени се сугестии за понатамошни истражувања.

Со цел да се утврди временската врска помеѓу испитуваните појави, потребно е лонгитудинално истражување кое би било спроведено во текот на подолг временски период во кој би биле следени промените во состојбата на тек и академската согореност. Сугестиите за понатамошни истражувања се и во насока на вклучување на

некои од релевантните варијабли како истражувачки варијабли, со што би се воспоставила нивна контрола. Би можеле да се комбинираат квантитативниот и квалитативниот метод, со цел да се идентификуваат аспектите од академската работа кои најчесто се поврзани со искуството на тек и да се стекне увид во квалитетот на овие искуства. Понатамошните истражувања би требале да се спроведуваат на примероци со побалансирана репрезентација на обата пола. Во примерокот би можеле да бидат вклучени и студенти од други области на студирање, како на пример од хуманистичките науки, спортот и уметностите. Би можело да се спроведе истражување во кое би се испитало дали кај студентите од различен вид на студии постојат разлики во однос на страста кон студирање, состојбата на тек и академската согореност, како и да се испитаат разликите во когнитивните, афективните и бихејвиоралните исходи меѓу студентите кои поседуваат хармонична и опсесивна страст кон студирањето и оние кои не поседуваат страст кон студирањето. Потребни се истражувања кои би ги испитале метриските карактеристики на користените инструменти во Македонија, со цел да се обезбедат релијабилни и валидни инструменти во македонски контекст. Ова особено се однесува на инструментот наменет да мери академска согореност, бидејќи е мал бројот на истражувањата кои се спроведувани во оваа област и ограничен е бројот на инструменти наменети за таа цел.

Практичните импликации од наодите од актуелното истражување би биле во насока на поттикнување на хармоничната страст кај студентите преку создавање на академска средина која ќе го промовира задоволувањето на потребите за автономија, компетенција и поврзаност, односно создавање на автономно- поддржувачки академски контекст во кој студентите ќе имаат чувство на сопственост во врска со однесувањето и донесувањето одлуки, правењето избори и каде ќе биде поддржана нивната потрага за личен развој. Интервенциите за зголемување на фреквенцијата на искуствата на тек во академската работа би биле во насока да им се помогне на студентите да ги идентификуваат академските области во кои уживаат и да го насочат вниманието кон нив, како и директно поттикнување на состојбата на тек преку примена на принципите на тек (поставување на јасно дефинирани цели, јасни и непосредни повратни информации за резултатите од сработеното и поставување совладливи предизвици). Интервенциите за спречување на согореност кај студентите би биле слични на оние во организациски контекст, односно јасност на улогите, давање повратни информации за академската перформанса, зголемување на учеството на

студентите во процесите на донесување одлуки, а со тоа и зголемување на чувството на контрола кое го имаат.

Иако ова иницијално истражување ја поддржува применливоста на Дуалистичкиот модел на страст во академската работа, потребни се понатамошни истражувања кои би ги потврдиле добиените наоди и кои би ја провериле применливоста на овој модел во различни области, како на пример во областа на трудот, спортот, активностите поврзани со слободното време итн. и кои би ги испитувале различните когнитивни, афективни и бихејвиорални исходи од двата типа на страст. Исто така потребни се истражувања кои би ги испитувале интра- и интерперсоналните антецеденти кои ја промовираат хармоничната страст, а го спречуваат развивањето на опсесивната страст, сè со цел подобро разбирање на мотивациските процеси кај човекот, како и промовирање на здравата адаптација, а спречување на неадаптивните и штетни исходи.

## РЕЗИМЕ

Целта на истражување беше да се утврди односот помеѓу страста кон студирање, состојбата на тек и академската согореност кај студентите, како и да се утврди предиктивниот ефект на хармоничната и опсесивната страст врз академската согореност.

Истражувањето е спроведено на примерок од вкупно 198 студенти од кои се селектирани испитаниците кои, посигнале скор 4 и повеќе на секој од петте критериумски ајтеми кои се однесуваат на дефиницијата на страста на скалата за страст, така што конечниот примерок се состои од вкупно 108 испитаници, односно редовни студенти од четири факултети од Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, и тоа 19 студенти од трета година студии на Факултетот за електротехника и информациски технологии- студиска програма телекомуникации, 21 студент од трета година студии на Правниот факултет- студиска програма правни студии, 38 студенти од петта година студии на Медицинскиот факултет- студиска програма општа медицина и 30 студенти од трета година студии на Филозофскиот факултет- студиска програма психологија. Од нив 96 се од женски, а 12 од машки пол, а нивната просечна возраст е 21,52 години. Во истражувањето се користени следните инструменти: Општа скала за страст (Passion Scale, Vallerand et al., 2003), верзија адаптирана од авторот на истражувањето со ајтеми прилагодени да ја мерат страста кон студирањето; Инвентар на понесеност во работата (WOLF; WOrk- ReLated Flow inventory, Bakker, 2005), верзија адаптирана од авторот на истражувањето со ајтеми прилагодени за да бидат специфични за студентите и Инвентар на согореност на Maslach, верзија дизајнирана за користење со студенти (Maslach Burnout Inventory- Student Survey, MBI- SS; Schaufeli, Martínez et al., 2002).

Претходно е спроведено пилот истражување на примерок од 57 студенти по психологија, со цел да се утврди релијабилноста на наведените инструменти. Резултатите покажаа задоволителна релијабилност, со исклучок на субскалите

Опсесивна страст, Задлабоченост и Академска ефикасност, чии Алфа коефициенти се движеа во опсег помеѓу 0,60 и 0,70.

За проверка на истражувачкиот проблем користена е квантитативна методологија, а за обработка на податоците применета е корелациска и регресивна анализа.

Резултатите од корелациската анализа покажаа позитивна поврзаност помеѓу хармоничната страст кон студирањето и состојбата на тек, односно трите нејзини компоненти (задлабоченост, уживање и интринзична мотивација), додека опсесивната страст кон студирањето не беше поврзана со состојбата на тек. Резултатите исто така покажаа негативна поврзаност помеѓу хармоничната страст кон студирањето и две од трите компоненти на академската согореност (цинизам и академска неефикасност), како и со вкупниот скор на академска согореност, додека опсесивната страст кон студирањето покажа позитивна поврзаност со компонентата исцрпеност на академската согореност, а со вкупниот скор на академска согореност беше поврзана само откако хармоничната страст кон студирањето беше држена под контрола. Исто така утврдена е негативна поврзаност помеѓу состојбата на тек и академската согореност.

Резултатите од регресивната анализа покажаа дека хармоничната и опсесивната страст кон студирањето се издвоија како значајни предиктори на академската согореност, а хармоничната страст кон студирањето како значаен предиктор на состојбата на тек.

Добиените резултати воглавно ги поддржуваат истражувачките хипотези. Дискутирани се наодите и дадени се сугестии за понатамошни истражувања.

Клучни зборови: *хармонична страст кон студирањето, опсесивна страст кон студирањето, состојба на тек, академска согореност, студенти.*

## ЛИТЕРАТУРА

Ачковска- Лешковска, Е. (2009). *Надареност*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет.

Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44. doi: 10.1016/j.jvb.2003.11.001

Bakker, A. B. (2008). The work- related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400–414 doi: 10.1016/j.jvb.2007.11.007

Beck, C. R. (2003). *Motivacija: teorija i načela*. Zagreb: Naklada Slap.

Campbell, C. & Rothmann, S. (2005). A psychometric assessment of the Maslach Burnout Inventory (General Survey) in a customer- service environment. *Management Dynamics*, 14, 16-28.

Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Fernet, C., Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 100, 977–987. doi: 10.1037/a0012545

Carpentier, J., Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: why do people with a more harmonious passion experience higher well- being? *Journal of Happiness Studies*, 13, 501–518. doi: 10.1007/s10902-011-9276-4

Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Australia, Canada, Mexico, Singapore, Spain, United Kingdom, United States: Thomson Learning.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins e-books.

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot and C. S. Dweck (Eds.). *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York: Guilford Publications.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Dammyr, M. (2011). Motivation, passion and flow in Norwegian sport high schools. A longitudinal study. Master thesis in Sport Sciences, Norwegian School of Sport Sciences.

De Prycker, V. (2007). Critical remarks on shortcut to happiness: The relevance of effort and pain. *Philosophica*, 79, 57-70.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self- determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185. doi: 10.1037/a0012801

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self- determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

Delle Fave, A., Massimini, F., Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth. Volume 2 of cross- cultural advancements in positive psychology*. Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer. doi: 10.1007/978-90-481-9876-4

Demerouti, E., Mostert, K., Bakker, A. B. (2010). Burnout and work engagement: A thorough investigation of the independency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 209 –222. doi: 10.1037/a0019408

Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., Morin, E. M. (2011). “Work is my passion”: The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 28, 27–40. doi: 10.1002/CJAS.170

Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija*. Beograd: Geopoetika.

Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11, 387-395. doi: 10.1080/17461391.2010.536573

Harris, B. S. (2005). Coach and athlete burnout: The role of coaches' decision- making style. Thesis submitted to the School of Physical Education at West Virginia University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Sport and Exercise Psychology. Morgantown, WV

Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale- 2 and Dispositional Flow Scale- 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.

Ko, I. & Donaldson, S. I. (2011). Applied positive organizational psychology: The state of the science and practice. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi and J. Nakamura (Eds.). *Applied Positive Psychology: Improving everyday Life, Health, Schools, Work, and Society* (pp. 137-154). New York: Routledge.

Lavigne, G. L., Forest, J. & Crevier-Braud, L. (2012). Passion at work and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences. *European journal of work and organizational psychology*, 21, 518-546.

Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77, 601-646. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. In S. Oskamp (Ed.), *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-153. Beverly Hills, CA: Sage.

Miljković, D., Rijavec M., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP- D2.

Morgan, B. (2008). The relationship between the big five personality traits and burnout in south African university students. Dissertation submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Magister Artium in Psychology, University of Johannesburg.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, 89-105. New York: Oxford University Press.

Oatley, K. & Jenkins, M. J. (2003). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap.

Partington, S., Partington, E. & Olivier, S. (2009). The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *The Sport Psychologist*, 23, 170-185.

Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J. & Brunel, P. (2009). Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 77-96.

Rodríguez- Sánchez, A. M. (2009). The story flows on: A multi- study on the flow experience. Universitat Jaume I.

Rostami, Z., Abedi, M. R. & Schaufeli, W. B. (2012). Dose interest predicts academic burnout? *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3, 877-885.

Rousseau, F. L., Vallerand, R. J., Ratelle, C. F., Mageau, G. A., & Provencher, P. J. (2002). Passion and gambling: On the validation of the gambling passion scale (GPS). *Journal of gambling studies*, 18, 45-66.

Rupayana, D. D. (2008). Flow and engagement: different degrees of the same? A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree Master of science, Kansas State University.

Salanova, M., Bakker, A. B. & Llorens, S. (2006). Flow at work: evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 22. doi: 10.1007/s10902-005-8854-8

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.

Schaufeli, W. B. & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20, 177-196. doi: 10.1080/10615800701217878

Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez- Romá, V. & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. doi: 10.1023/A:1015630930326

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10. 1037//0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. (2011). Positive psychology. *The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Second edition. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington, DC: Sage.

Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет.

Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A. & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31, 513-528. doi:10.1080/01443410.2011.570251

Ullén, F., Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M., Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167–172. doi:10.1016/j.paid.2011.10.003

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767. doi: 10.1037/0022-3514.85.4.756

Vallerand, R. J. & Houliort, N. (2003). Passion at work. Toward a new conceptualization. In S. W. Gilliland, D. D. Steiner and D. Skarlicki (Eds.). *Social issues in management: Vol. 3. Emerging Perspectives on Values in Organizations* (pp. 175- 204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49, 1–13. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.1

Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78, 289- 312. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00616.x

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S. & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454-478.

Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E. & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-534. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x

Vallerand, R. J. & Verner- Filion, J. (2013). Making people's life most worth living: On the importance of passion for positive psychology. *Terapia Psicológica*, 31, 35- 48.

Wang, C. K. J., Liu, W. C., Chye, S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2011). Understanding motivation in internet gaming among Singaporean youth: The role of passion. *Computers in Human Behavior* 27, 1179–1184. doi: 10.1016/j.chb.2010.12.012

## ПРИЛОГ 1

*Потребно ни е Вашето учество во пополнување на неколку скали на процена за истражувачки цели. Вашето учество е потполно доброволно и анонимно. Можете да се откажете од учеството во било кое време. Не постојат точни и неточни одговори. Ве молиме да давате искрени одговори.*

### Општи податоци

1. Шифра: \_\_\_\_\_
2. Датум на испитувањето: \_\_\_\_\_
3. Пол (заокружете):      а) Машки      б) Женски
4. Возраст: \_\_\_\_\_ години
5. Факултет на кој студирате: \_\_\_\_\_
6. Студиска група: \_\_\_\_\_
7. Година на студии (заокружете):    I    II    III    IV    V    VI година
8. Вашиот досегашен просечен успех во студирањето е (заокружете):  
а) Околу 6    б) Околу 7    в) Околу 8    г) Околу 9    д) Околу 10
9. Дали сте корисник на студентска стипендија? (заокружете)    а) ДА    б) НЕ
10. Во која квота студирате? (заокружете)  
а) Државна    б) Приватна

## ПРИЛОГ 2

Шифра \_\_\_\_\_ Датум на испитувањето \_\_\_\_\_

### Упатство:

Додека мислите на Вашата академска работа (студирање) и ја користите скалата дадена подолу, Ве молиме наведете го Вашето ниво на согласување со секое тврдење.

| Воопшто не<br>се<br>согласувам                                                          | Многу<br>малку се<br>согласувам | Малку се<br>согласувам | Умерено се<br>согласувам | Воглавно се<br>согласувам | Се<br>согласувам | Многу се<br>согласувам |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|---|
| 1                                                                                       | 2                               | 3                      | 4                        | 5                         | 6                | 7                      |   |
| 1. Мојата академска работа е во хармонија со другите активности во мојот живот.         | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 2. Тешко ми е да го контролирам поривот за извршување на мојата академска работа.       | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 3. Новите работи што ги откривам со студирањето ми дозволуваат да го ценам уште повеќе. | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 4. Имам речиси опсесивно чувство за мојата академска работа.                            | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 5. Мојата академска работа ги одразува квалитетите кои ми се допаѓаат кај мене.         | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 6. Студирањето ми дозволува да доживеам различни искуства.                              | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 7. Моето студирање е единствената работа која навистина ме продвигува.                  | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 8. Моето студирање е добро интегрирано во мојот живот.                                  | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 9. Кога би можел/а, би се занимавал/а само со мојата академска работа.                  | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 10. Мојата академска работа е во хармонија со другите работи кои се дел од мене.        | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 11. Мојата академска работа е толку возбудлива, што понекогаш губам контрола над неа.   | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 12. Имам впечаток дека мојата академска работа ме контролира.                           | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 13. Поминувам многу време во мојата академска работа.                                   | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 14. Ми се допаѓа мојата академска работа.                                               | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 15. Моето студирање е важно за мене.                                                    | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 16. Моето студирање е страст за мене.                                                   | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |
| 17. Моето студирање е дел од тоа кој/а сум јас.                                         | 1                               | 2                      | 3                        | 4                         | 5                | 6                      | 7 |

### ПРИЛОГ 3

Шифра \_\_\_\_\_ Датум на испитувањето \_\_\_\_\_

#### Упатство:

Следните изјави се однесуваат на начинот на кој си ја искусил/а твојата академска работа во моменти во кои си уживал/а. Назначи колку често си ја доживеал/а секоја од овие состојби. (1= никогаш, 7= секогаш).

| 1       | 2                | 3     | 4         | 5     | 6              | 7       |
|---------|------------------|-------|-----------|-------|----------------|---------|
| Никогаш | Скоро<br>Никогаш | Ретко | Понекогаш | Често | Многу<br>Често | Секогаш |

|                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Кога учам, не мислам на ништо друго.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Ме понесува мојата академска работа.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Кога учам, заборавам сè друго околу мене.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Потполно сум задлабочен/а во мојата академска работа.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Академската работа прави да се чувствувам добро.                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Учам со многу уживање.                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Се чувствувам среќен/среќна во текот на мојата академска работа.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Се чувствувам радосен/радосна кога учам.                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Учам едноставно за задоволството што тоа ми го носи.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Забележувам дека сакам да се занимавам со мојата академска работа и во слободното време. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Учам бидејќи уживам во тоа.                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Кога работам на нешто, го правам тоа за себе.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Би одел/а на часови, дури и кога не би биле задолжителни.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Се мотивирам од самата академска работа, а не од наградата за неа.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ПРИЛОГ 4

Шифра \_\_\_\_\_ Датум на испитувањето \_\_\_\_\_

Упатство:

Ве молиме прочитајте ја секоја изјава внимателно и одлучете дали некогаш се чувствувате на тој начин во врска со Вашите студии. Ако никогаш не сте го имале тоа чувство, заокружете “0” (нула) во просторот до изјавата. Ако сте го имале тоа чувство, означете колку често го имате, со заокружување на број (од 1 до 6) кој најдобро опишува колку често се чувствувате на тој начин.

|         |             |       |           |       |             |         |
|---------|-------------|-------|-----------|-------|-------------|---------|
| 0       | 1           | 2     | 3         | 4     | 5           | 6       |
| Никогаш | Многу ретко | Ретко | Понекогаш | Често | Многу често | Секогаш |

|                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Се чувствувам емоционално исцрпен/исцрпена од моите студии.                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Се чувствувам истрошено на крајот на денот на факултет.                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Се чувствувам уморно кога станувам наутро, а морам да се соочам со уште еден ден на факултет.                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Учењето или посетувањето настава е навистина напорно за мене.                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Се чувствувам „согорено” од моите студии.                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Помалку сум заинтересиран/ заинтересирана за моите студии во споредба со времето кога се запишав на факултетот. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Помалку сум воодушевен/ воодушевена во врска со моите студии.                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Поциничен/ поцинична сум во врска со потенцијалната корист од моите студии.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Се сомневам во значајноста на моите студии.                                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Можам ефективно да ги решавам проблемите кои се јавуваат во врска со моите студии.                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|         |             |       |           |       |             |         |
|---------|-------------|-------|-----------|-------|-------------|---------|
| 0       | 1           | 2     | 3         | 4     | 5           | 6       |
| Никогаш | Многу ретко | Ретко | Понекогаш | Често | Многу често | Секогаш |

|                                                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. Верувам дека давам ефективен придонес на часовите што ги посетувам.                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Имам впечаток дека сум добар студент.                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Ме стимулира кога ги постигнувам своите студиски цели.                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Научив многу интересни работи во текот на моите студии.                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Во текот на наставата се чувствувам уверен/уверена дека сум ефективен/ефективна во извршување на работите. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

*Ве молиме проверете дали одговоривте на сите прашања. Благодариме на соработката!*

ПРИЛОГ 5

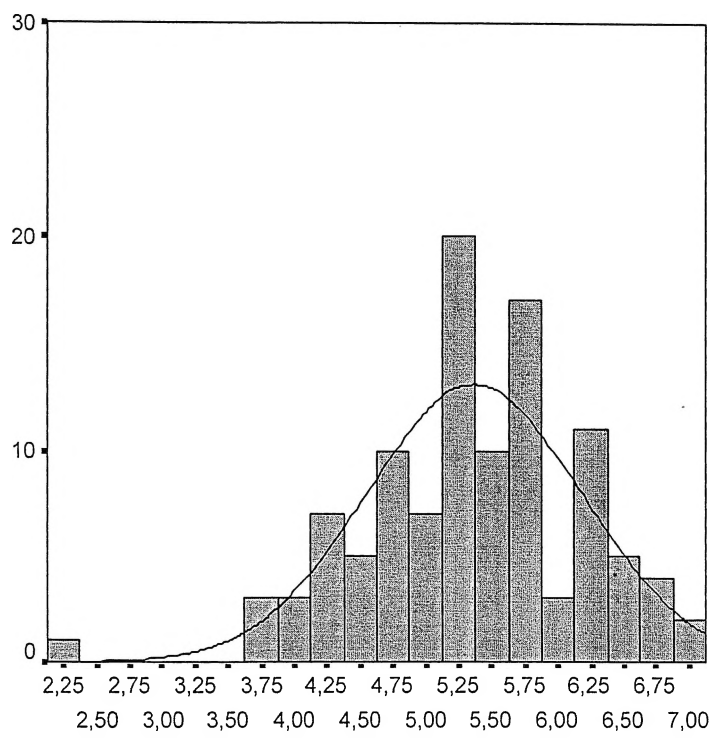


График 1. Дистрибуција на скоровите за варијаблата хармонична страст кон студирањето

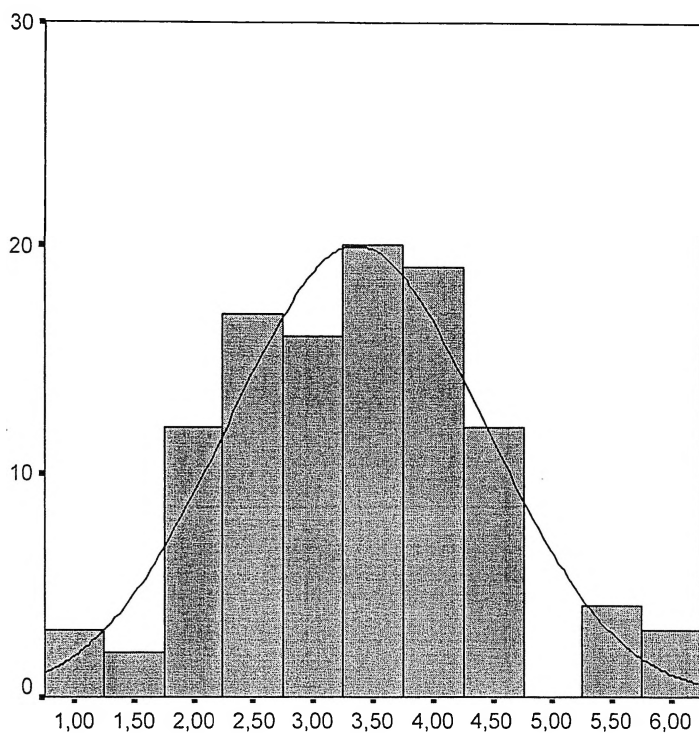


График 2. Дистрибуција на скоровите за варијаблата опсесивна страст кон студирањето

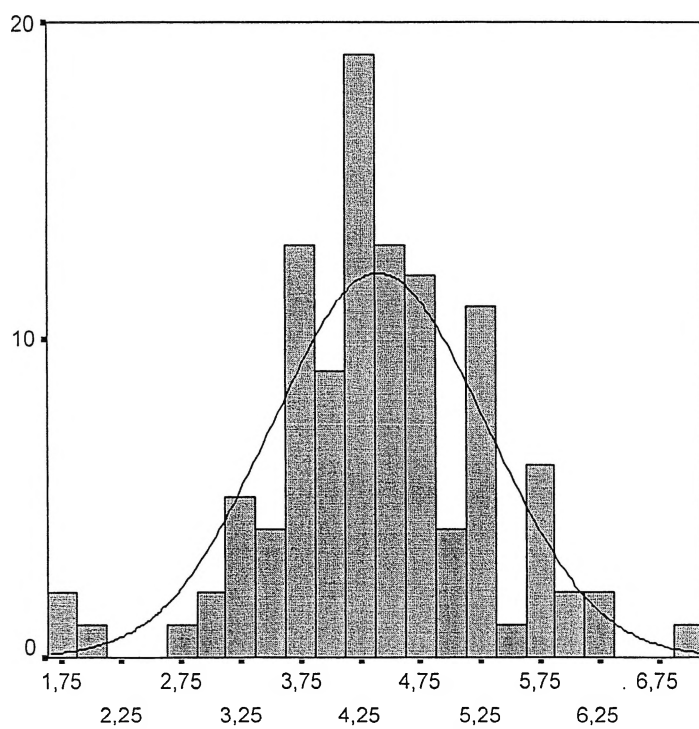


График 3. Дистрибуција на скоровите за варијаблата состојба на тек (вкупно)

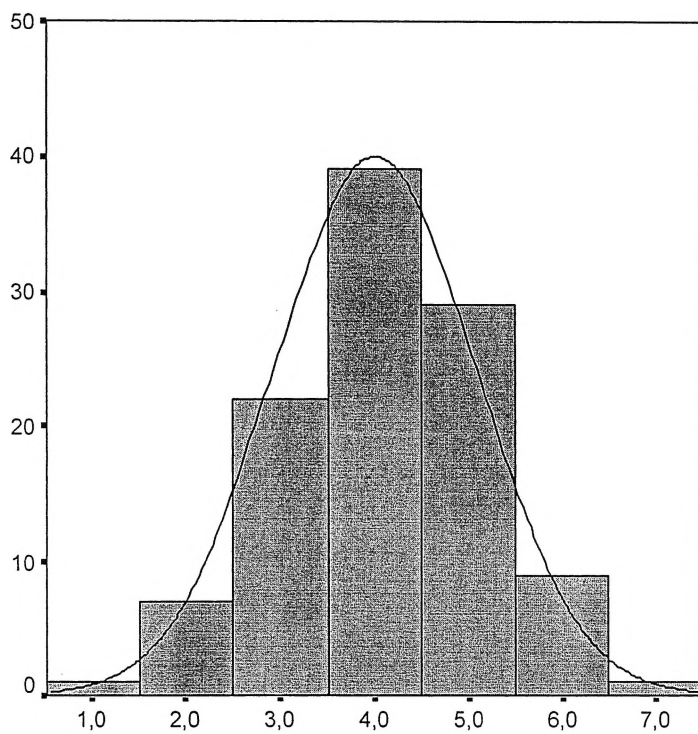


График 4. Дистрибуција на скоровите за компонентата задлабоченост

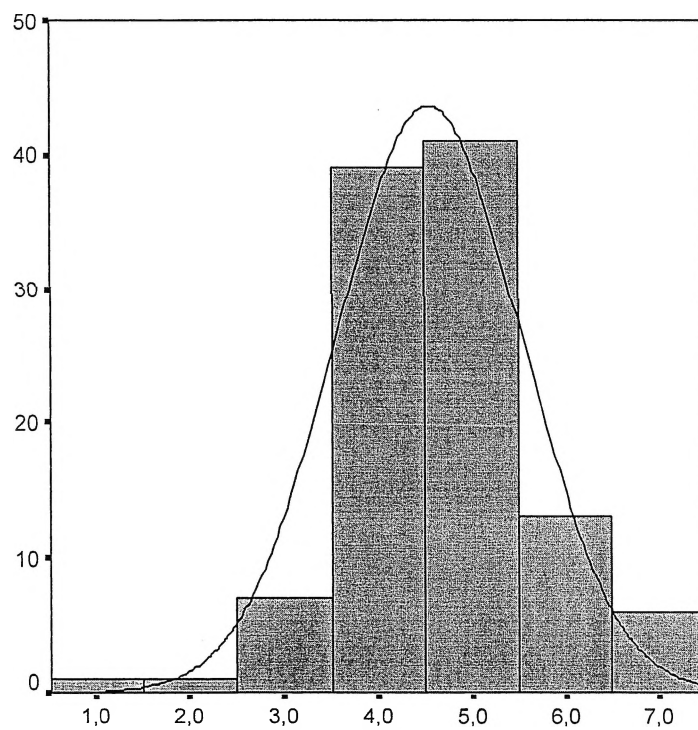


График 5. Дистрибуција на скоровите за компонентата уживање

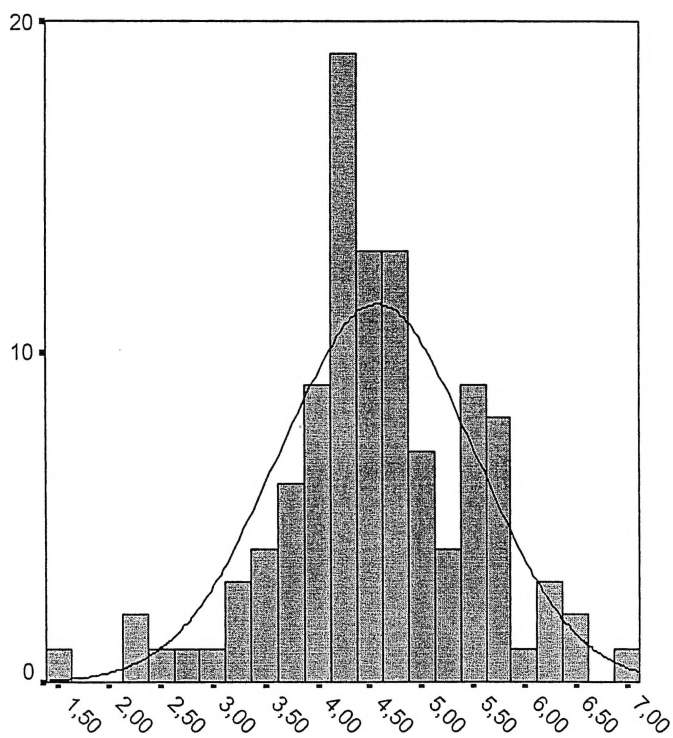


График 6. Дистрибуција на скоровите за компонентата интринзична мотивација

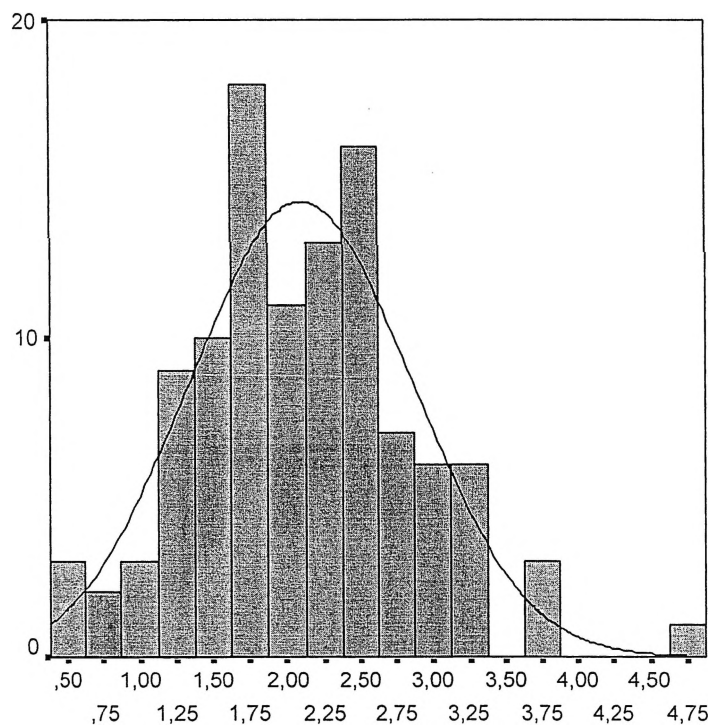


График 7. Дистрибуција на скоровите за варијаблата академска согореност (вкупно)

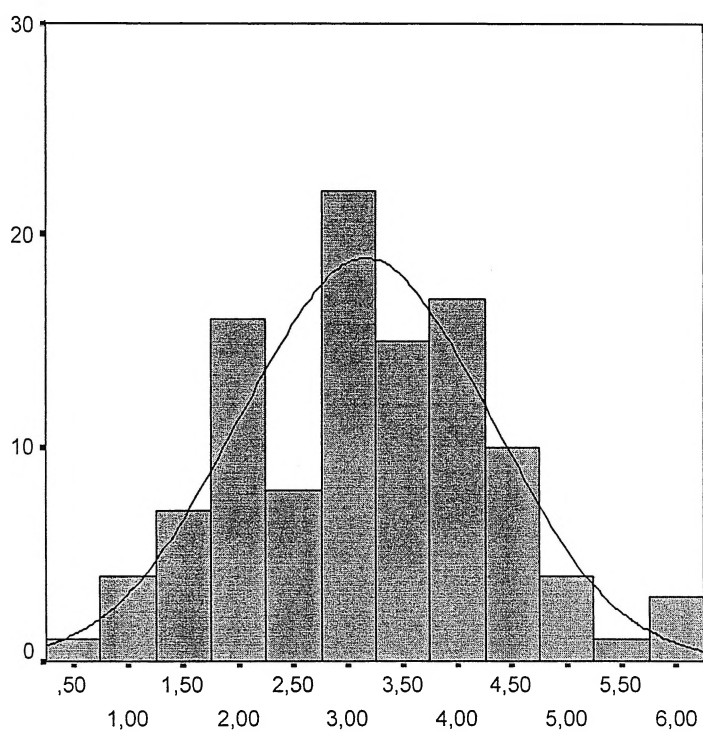


График 8. Дистрибуција на скоровите за компонентата исцрпеност

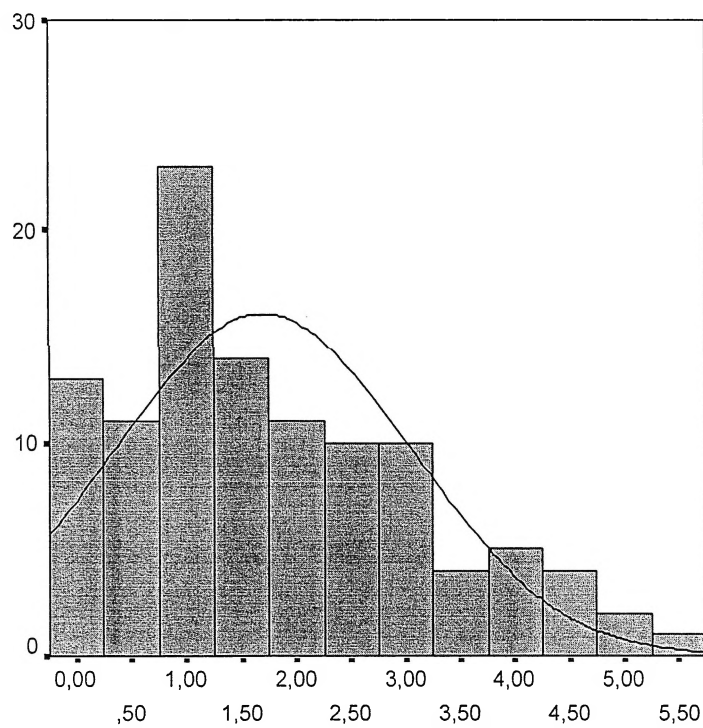


График 9. Дистрибуција на скоровите за компонентата цинизам

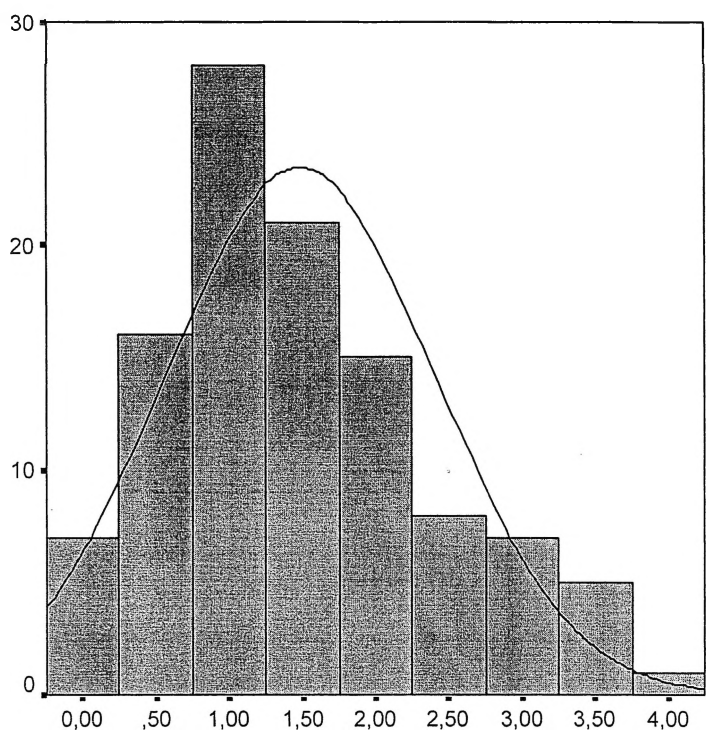


График 10. Дистрибуција на скоровите за компонентата академска неефикасност