



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје
Филозофски факултет – Скопје
Институт за психологија
Студиска програма: психологија



КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И ПОСТОЈАНА СВЕСНОСТ КАЈ ПРАКТИКУВАЧИ И НЕПРАКТИКУВАЧИ НА ЈОГА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

Ментор: проф. д-р Благоја Јанаков

Кандидатка: Андреа Велинова

Скопје, 2019 година

СОДРЖИНА:

ВОВЕД	4
Истражувачки проблем и цели на истражувањето.....	6
ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА	7
ПОСТОЈАНА СВЕСНОСТ	7
Поим и дефинирање на постојаната свесност	7
Клинички интервенции базирани на постојана свесност	11
КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ.....	18
Поим и дефинирање на карактерните квалитети.....	18
Критериуми за карактерните квалитети	20
ВИА Класификација на карактерните квалитети	21
ИНТЕГРИРАЊЕ НА КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ И ПОСТОЈАНАТА СВЕСНОСТ.....	26
ПРАКТИКУВАЊЕ ЈОГА	32
Поим за јога и дефинирање	32
Ефекти на јогата врз физичкото здравје и менталното здравје	34
РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА.....	38
ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....	48
ХИПОТЕЗИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	51
МЕТОД	56
Испитаници	56
Мерни инструменти	58
Тек и постапка на истражувањето	63
Статистичка обработка на податоците.....	65
РЕЗУЛТАТИ	66
Дескриптивни показатели	66
Дескриптивни показатели на постојаната свесност	66
Дескриптивни показатели на карактерните квалитети.....	68
Наоди од тестирање на хипотеза 1.....	72
Наоди од тестирање на хипотеза 2	75
Наоди од тестирање на хипотеза 3	79
<i>Дискусија во однос на постојаната свесност кај практикувачите и непрактикувачите на јога</i>	<i>95</i>

<i>Дискусија во однос на карактерните квалитети на срце, ум и останати квалитети кај практикувачите и непрактикувачите на јога.....</i>	<i>97</i>
<i>Дискусија во однос на карактерните квалитети на љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување како предиктори на постојаната свесност, како и постојаната свесност како предиктор на љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај практикувачите и непрактикувачите на јога ..</i>	<i>104</i>
<i>Ограничувања на истражувањето, предлози и сугестии за понатамошни истражувања</i>	<i>112</i>
РЕЗИМЕ	115
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА	117
ПРИЛОЗИ:	127
<input type="checkbox"/> Прилог 1	127
<input type="checkbox"/> Прилог 2	148

ВОВЕД

Карактерните квалитети и постојаната свесност се концепти кои во поново време се поврзуваат со движењето наречено позитивна психологија. Постојаната свесност како концепт е проучувана уште во 70тите години на XX век а во духовните правци се практикува и е опишана со векови наназад. Исто така и карактерните квалитети се споменуваат и истражуваат децении наназад, а некои од нив како мудроста, саморегулацијата, благодарноста, надежта и др., многу векови се опишани и пред појавата на позитивната психологија. Позитивната психологија претставува едно од најмладите движења во психологијата. Според нејзините основачи, Селигман и Чизентмихаили, фокусот на психологијата досега бил на истражувањето и проучувањето на абнормалното однесување и менталните нарушувања. За разлика од тоа, ова подрачје е фокусирано на откривање и опишување на различните начини кои може да водат до доживување на оптимални состојби со цел да им се помогне на луѓето да напредуваат и да водат здрав и среќен живот. Слично на тоа, јогата, стара илјадници години, која претставува целосно практична дисциплина, исто така е насочена кон унапредување на квалитетот на животот на индивидуите и соочување со предизвиците на секојдневието, како темел за здрав и среќен живот. Јогата во психологијата сè повеќе се истражува, и широко се потврдени и прифатени придобивките од практикувањето, па така од неодамна многу психолози ја вклучуваат во нивната работа со клиентите. Бројни современи психолози и психотерапевти веќе ги интегрираат комплементарните и алтернативните техники, меѓу кои спаѓа и јогата, во работата со нивните клиенти.

Истражувањата покажуваат дека практикувањето јога, односно комбинацијата на свесна изведба на физички вежби како и вежби за дишење и медитација, го подобруваат физичкото здравје, посебно флексибилноста и капацитетите на белите дробови, фреквенцијата на отчукување на срцето, крвниот притисок и болките во

грбот и телото (Granath, Ingvarsson, Thiele and Lundberg, 2006; Williams, Steinberg, and Petronis, 2003).

Меѓутоа, освен физичките придобивки, практикувањето јога има и психички придобивки, како редуцирање на стресот и ублажување на анксиозноста, депресијата и несоницата (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, and Sherman, 2012), зголемувањето на постојаната свесност (Carmody and Baer, 2007; Castro, 2014), култивирањето на позитивните квалитети, особини и подобрување на интерперсоналните односи (Atkinson and Permuth-Levine, 2003).

Во функција на подобрување на квалитетот на животот на индивидуите, изучувањето на позитивните појави и процеси, и одржувањето на менталното здравје, се чини дека значајна улога имаат бројните современи истражувања од областа на позитивната психологија, јогата и психологијата на личност. Утврдувањето на застапеноста и изразеноста на постојаната свесност и карактерните квалитети кај оние луѓе кои практикуваат и оние кои воопшто не практикуваат јога, може да поттикне преземање на понатамошни чекори во подготовка на разни психолошки интервенции, курикулуми и програми за промовирање на оптималното физичко и ментално здравје, на индивидуално и колективно ниво, како и превенција на психичките нарушувања.

Истражувачки проблем и цели на истражувањето

Современите истражувања за практикувањето јога во психологијата претежно се насочени кон здравствените ефекти или придобивките кои ги поттикнува јогата. Иако се добиени повеќе резултати кои го потврдуваат позитивниот исход од практикувањето јога, се уште немаме информации за улогата на јогата во култивирањето на позитивни особини. Постојат истражувања кои ја објаснуваат улогата на јогата врз постојаната свесност, намалувањето на стресот, депресијата и анксиозноста, менталното функционирање и др., но немаме истражувања кои ја испитуваат директно поврзаноста на јогата со карактерните квалитети. Во ова истражување се поставуваат следните проблеми:

Дали постојат разлики во однос на постојаната свесност и карактерните квалитети помеѓу практикувачи и непрактикувачи на јога?

Кои карактерни квалитети поуспешно ја предвидуваат постојаната свесност и кои карактерни квалитети се поуспешно предвидени од постојаната свесност кај практикувачите отколку кај непрактикувачите на јога?

Овој труд има за цел да ги истражи разликите во дваесет и четирите карактерни квалитети и петте димензии на постојаната свесност кај луѓето кои практикуваат јога, споредено со луѓето кои не практикуваат јога. Друга значајна цел на истражувањето е идентификувањето на карактерните квалитети кои ќе можат да ја предвидат постојаната свесност, како и карактерните квалитети кои можат да бидат предвидени од постојаната свесност кај практикувачите на јога, наспроти оние кои не практикуваат јога.

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

ПОСТОЈАНА СВЕСНОСТ

Поим и дефинирање на постојаната свесност

Поимот постојана свесност (анг.mindfulness) потекнува од источните медитативни практики, конкретно од Будизмот уште пред 2500 години. Постојаната свесност е термин кој доаѓа со потекло од пали јазикот, а се преведува со значење на свесност, предострожност, проникливост и задржување. Но и покрај корените од Будизмот, на постојаната свесност се гледа независно од религијата. Овој термин во научната психологија го популаризирал Џон Кабат-Зин со развојот на неговата терапевтска интервенција (анг. Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR). Со години постојаната свесност се сметала за езотерична, односно дека е врзана за религиозни верувања и остварлива само за одредени луѓе. Неколку декади со стриктна истражувачка методологија го поништиле овој мит: постојаната свесност претставува инхерентен квалитет на човековата свест воопшто.

Општо прифатена дефиниција за поимот постојана свесност не постои. Иако таа е опишана од голем број истражувачи, оваа појава се истражува понатаму и покрај отсуството на конечна дефиниција. Критериумите за многуте компоненти на постојаната свесност но и општите описи на постојаната свесност не се конзистентни помеѓу истражувачите. Ова се должи на фактот дека претходно психолошките истражувања биле фокусирани единствено на ефектите од практикување постојана свесност како дел од одреден клинички третман а помалку биле насочени кон истражувања за значењето и разбирањето на поимот постојана свесност. Во последнава деценија се обрнува поголемо внимание на изработка на операционална дефиниција. Она што е заедничко за сите досегашни дефиниции е истакнувањето на свесноста и вниманието во сегашниот момент. Во продолжение ќе бидат разгледани дефинициите за постојаната свесност.

Првата дефиниција доаѓа од будистичкиот учител Нианапоника (Nyanaaponika Thera, 1972, според Brown and Ryan, 2003, стр. 822): постојаната свесност е „чиста и целенасочена свесност за она што ни се случува на нас и во нас во успешни моменти на перцепција“. Хан (Hanh, 1976, според Brown and Ryan, 2003, стр.822) слично ја дефинира како „одржување будна свест кон сегашната реалност“.

Една од најпознатите и широко употребувана дефиниција за постојаната свесност доаѓа од Џон Кабат-Зин, еден од првите изучувачи на постојаната свесност во науката. Кабат-Зин (Kabat-Zinn, 1994, според Black, 2011, стр. 1) ја дефинира постојаната свесност како „обрнување внимание на посебен начин: со намера, во сегашниот момент и неосудувачки“. Оваа дефиниција содржи три компоненти на постојаната свесност: намерно обрнување внимание; обрнување внимание во сегашниот момент и обрнување внимание со став на неосудување.

Широко концептуализирано, (Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro and Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999; Segal, Williams, and Teasdale, 2002, според Bishop *et al.*, 2004, стр. 232) постојаната свесност е опишана како „нееллаборативна, непросудувачка свесност насочена кон сегашноста во која секоја мисла, чувство или сензација која се појавува во полето на вниманието е препознаена и прифатена таква каква што е“.

Во обидот да се направи операционална дефиниција за постојаната свесност Бишоп и соработниците (Bishop *et al.*, 2004) понудиле двокомпонентен модел на постојаната свесност. *Првата* компонента го вклучува *саморегулирањето* на вниманието кое се одржува кон непосредното искуство, на тој начин што овозможува да се зголеми препознавањето на менталните настани во сегашниот момент. *Втората* компонента вклучува усвојување на одредена ориентација на искуството во сегашниот миг, ориентација која се карактеризира со *љубопитност*, отвореност и прифаќање.

Она што заеднички се нагласува во горенаведените дефиниции се четири димензии или аспекти: способност да се регулира вниманието, ориентација кон непосредното искуство, одржување свесност за доживувањата и заземање став на прифаќање и непросудување на искуството.

За разлика од горенаведените дефиниции на конструктот постојана свесност кои се опишани во контекст на техники за медитација, постојаната свесност како конструкт според Елен Лангер претставува креативен когнитивен процес. Лангер (Langer, 1989, 1997, според Lopez, 2009, стр.618) ја опишува постојаната свесност како „*флексибилна состојба на умот, отвореност за новите информации, континуирано креирање нови категории и имплицитна свесност за постоењето на повеќе од една перспектива*“. Таа ја споредила и дефинирала постојаната свесност наспрема отсуството на постојана свесност кое се јавува на два начина: со автоматско однесување кое низ повторување го спречува препознавањето на нови стимулуси односно заглавеност во стари категории и отсуство на постојана свесност со единечна изложеност на информацијата.

Последните две дефиниции се соочуваат со критика дека не ја истакнуваат суштинската карактеристика на постојаната свесност и нејзините корени од Будизмот.

Покрај отсуството на општа дефиниција за постојаната свесност, и понатаму се прават обиди целосно да се опише и разбере конструктот постојана свесност. Во однос на тоа, Рут Баер и соработниците (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney, 2006) конструирале прашалник за постојана свесност наречен Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) кој е базиран на факторска анализа на неколку независно развиени прашалници за постојаната свесност со цел да ги издвојат оние фактори кои најдобро ќе го дефинираат концептот. Резултатите од факторската анализа покажаа дека постојаната свесност претставува *мултикомпонентен конструкт* кој содржи свесно набљудување на внатрешни и надворешни искуства или доживувања, означување на внатрешните доживувања со зборови, присуство и будност во сегашниот момент, заземање непросудувачки став кон сопствените мисли и чувства, како и неврзување и нереагирање кон истите. Тоа се петте

елементи на постојаната свесност: набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување на внатрешното доживување и нереагирање на внатрешното доживување. *Набљудувањето* вклучува забележување на искуствата, внатрешни или надворешни, како што се мислите, емоциите или разни сензорни перцепции (пр. „Обрнувам вниманието на тоа како моите емоции влијаат на моите мисли и однесување“). *Опишувањето* како елемент на постојаната свесност вклучува способност лесно да се преточат внатрешните доживувања во зборови, (пр. „Добар/ра сум во пронаоѓање зборови за опишување на моите чувства“), додека недостатокот на интерес за внатрешните доживувања како и потешкотиите да се идентификуваат и опишат доживувањата укажува на состојба на алекситимија. *Свесно дејствување* претставува тенденција да се биде присутен, односно буден, внимателен додека се извршува нешто во моментот, наспроти автоматско извршување или дејствување (пр. „Кога правам нешто, умот ми заталкува и лесно се деконцентрирам“). *Непросудувањето на внатрешното доживување* се однесува на можноста да не се проценуваат мислите и чувствата како добри или лоши (пр. „Се критикувам себеси за тоа што имам ирационални или несоодветни чувства“). *Нереагирањето на внатрешното доживување* се однесува на способноста да се „пуштат“ мислите и чувствата да проаѓаат без да се врзуваме за нив или да реагираме на нив. (пр. „Ги набљудувам моите чувства без да се изгубам во нив“).

Според Блек (Black, 2011, стр. 1) постојаната свесност е *„капацитет на вниманието и свесноста кои се ориентирани кон сегашноста и варираат интериндивидуално и интраиндивидуално и може да се направи нејзина проценка независно од религиозните, спиритуалните или културните верувања“*.

Според Сан (Sun, 2014) малкумина истражувачи надвор од будистичкиот контекст или познавања на будизмот разбираат дека поимот „постојана свесност“ претставува нешто повеќе од она како е популарно прикажан: помошна, секуларна техника која вклучува обрнување внимание на сегашниот момент на непросудувачки начин.

Клинички интервенции базирани на постојана свесност

Во последните 20 години постои голем интерес за постојаната свесност во психологијата во клинички и едукациски контекст но има се поголем интерес и од страна на општеството за постојаната свесност како форма на медитативна практика. Претходно психолошките истражувања за постојаната свесност примарно биле фокусирани на ефектите од практикувањето постојаната свесност. Според Ступс (Stoops, 2005) постојаната свесност најмногу била позната како лична медитативна практика која му овозможувала на поединецот да живее помалку ограничено, односно да се ослободи себеси од стресот и загриженоста.

Теоретските пишувања за постојаната свесност (Gamropa, 2000; Kabat-Zinn, 2003; Walsh, 1987, според Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, and Laurenceau, 2007, стр.178) вклучувајќи ги старите и современите, го опишуваат практикувањето на постојана свесност како „начин да се смири умот, да се намали страдањето и да се подобри квалитетот на живот“.

Баер (Baer, 2003) дава преглед на новата генерација психотерапевтски интервенции кои се базираат на постојана свесност како што се „Терапијата за намалување на стресот базирана на постојана свесност“ (анг: Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR), „Когнитивно-бихејвиоралната терапија базирана на постојана свесност“ (анг. Mindfulness Based Cognitive Behavioral Therapy-MBCT), Терапијата за посветеност и прифаќање (анг. Acceptance and Commitment Therapy-ACT) и Дијалектичката бихејвиорална терапија (анг. Dialectical Behavioral Therapy-DBT) и Превенција на рецидиви (анг. Relaps prevention-RP).

„Терапија за намалување на стресот базирана на постојана свесност“

Се смета дека поимот постојана свесност е популаризиран во психологијата од страна на Џон Кабат-Зин кога ја вовел неговата Терапија за намалување на стресот базирана на постојана свесност. Порано била позната како програм за намалување на стресот и релаксирање. Првично била развиена во контекст каде индивидуите се соочуваат со хронични болки и нарушувања предизвикани од стрес. Подетално, неговата терапија (анг. MBSR) претставува курс кој трае од 8 до 10 недели и кој вклучува максимум 30 учесници во група кои се состануваат еднаш неделно во времетраење од два или три часа. Вообичаено околу шестата недела од програмата, се одржува интензивна целодневна сесија со времетраење од 7-8 часа. За време на тој курс се учат техники на постојана свесност. Пример за една техника која се користи во Терапијата за намалување на стресот базирана на постојана свесност е „скенирање на телото“, односно учесниците го насочуваат вниманието и свесноста кон разни делови на нивното тело. Поединците вежбаат да го одржуваат вниманието и свесноста на одреден фокус, најчесто на соматските доживувања во текот на процесот на вдишување и издишување. Со оваа медитација се поттикнуваат доживувањата на смиреност и спокојност. За време на овие моменти на спокојност се овозможува умот да развие зголемена свесност или увид. Во контекст на терапијата, увидот служи за да се зголеми свесноста врз личните навики или вообичаени однесувања и да се разберат начините според кои треба да се избегнуваат овие автоматски однесувања во иднина. Медитацијата го подобрува потенцијалот за активно и свесно набљудување на сопствените доживувања и да се има увид во природата на менталниот живот и индивидуалното однесување. За сите вежби на постојана свесност, учесниците се охрабруваат да ги прифатат и да не ги осудуваат стимулусите кои се јавуваат кога се фокусираат на одредена цел како на пример. емоциите, сензациите или мислите. Кога умот ќе прекине да го следи назначениот фокус, учесниците се поттикнуваат да го вратат фокусот кон сегашниот момент. Другите техники вклучуваат *дишење преку дијафрагма*, каде се практикува седечка медитација со затворени очи во која се обрнува внимание само на сензациите кои се јавуваат при дишењето; и *практикување телесни положби од хата-јога* кои помагаат да се одржува постојаната свесност за телесните

сензации за време на умерените благи движења и протегнувања. Исто така постојаната свесност се вежба и *при вршење на секојдневни активности* како пешачење, стоење или јадење. Од учесниците на оваа програма се бара да ги практикуваат овие вештини надвор од групните средби минимум 45 минути дневно, најмалку шест дена во неделата. Како важна последица од практикувањето на постојаната свесност е реализирање односно разбирање дека повеќето сензации, мисли и емоции флукутираат, односно се транзиторни, минливи „како бранови во морето“.

Многубројни се позитивните подобрувања како резултат на практикувањето постојана свесност меѓу кои во третирањето особи со анксиозност (Kabat-Zinn, et al. 1992; Miller, Fletcher, and Kabat-Zinn, 1995), депресија (Ramel, Goldin, and Carmona, 2004; Teasdale, et al. 2000) психотерапевтскиот третман за жени со рак на дојка (Carlson, Speca, Patel, and Goodey, 2004; Tacon, Caldera and Ronaghan, 2004, според Stoops, 2005).

„Когнитивно-бихејвиоралната терапија базирана на постојана свесност“

Оваа терапија во својата основа е базирана и прилагодена на Терапијата за намалување на стресот базирана на постојана свесност“ на Кабат Зин, но соединува и елементи од когнитивната терапија кои го олеснуваат одвојувањето или децентрираниот поглед на сопствените мисли, вклучувајќи искази како „мислите не се факти“ или „јас не сум моите мисли“. Овој децентриран пристап се применува и во однос на емоциите и телесните сензации. КБПС (анг. MBCT) е осмислена како превенција на депресивните рецидиви во популација на индивидуи со претходна историја на депресија, обучувајќи ги да ги набљудуваат своите мисли и чувства на непросудувачки начин и да ги перцепираат како ментални настани кои доаѓаат и исчезнуваат, а не да ги перцепираат како аспекти на себеси, или вистинити аспекти на реалноста. Овој став се верува дека ја превенира ескалацијата на негативните мисли во руминирачкиот стил на реагирање. Неколку истражувачи (Ma and Teasdale, 2004; Scherer- Dickson, 2004, според Stoops, 2005) покажуваат дека

когнитивната терапија базирана на постојана свесност која била дизајнирана за превенција на повторно враќање на депресијата кај оние што се во фаза на закрепнување се покажала многу ефективна.

Следните интервенции кои го воведуваат тренингот на постојаната свесност се дијалектичката бихејвиорална терапија, терапијата на посветеност и прифаќање и превенција на рецидивите.

„Дијалектичка бихејвиорална терапија“

Дијалектичката бихејвиорална терапија е повеќеслоен пристап кон специфичен третман на граничните нарушувања на личноста. Оваа терапија има дијалектичен светоглед, бидејќи е изведена од филозофскиот процес наречен дијалектика. Се базира на концептот дека се во својата суштина се состои од спротиставености и дека промените се случуваат кога спротивната сила е посилен од другата. Главните постулати гласат: сите нешта меѓу себе се поврзани; промената е константа и неизбежна; спротиставеностите можат да се интегрираат за да формираат доближување до и откривање на вистината. Во ДБТ најголем фокус се става на прифаќањето и промената. Клиентите се поттикнувани да се прифаќаат себеси, својата лична историја, како и моменталните ситуации такви какви што се, додека се насочени да работат интензивно да ги променат нивното однесување и околина за да изградат подобар живот. Пациентот и терапевтот заеднички работат за да ја разрешат контрадикторноста помеѓу себеприфаќањето и промената со цел да се предизвикаат оптимални промени кај пациентот. Оваа синтеза на контрадикторноста е централната цел во ДБТ. Клиентите се обучуваат на вештини на постојана свесност низ едногодишна групна програма, со одржување на неделни сесии, но исто така се поткрепени и со индивидуална терапија за применување на вештините, стекнати низ групните сесии, во секојдневниот живот. Меѓутоа, авторката на оваа програма, Линехан (Linehan, 1994, според Rodhe, 2008) посочува дека не сите индивидуи се еднакво способни или мотивирани да го одржуваат вниманието толку интензивно како во програмата на Кабат Зин (MBSR), па така во

оваа програма нема однапред утврден специфичен временски распоред на фреквенцијата или времетраењето на практикувањето постојана свесност. Целите за практикување се поставуваат индивидуално за секој клиент, заедно со неговиот терапевт. Притоа, се понудени неколку техники кои клиентите сами можат да ги изберат. Еден пример е замислување на умот како подвижна лента, во која мислите, чувствата и сензациите се набљудуваат, опишуваат и категоризираат. Во друга вежба, од нив е побарано умот да го замислуваат како небо каде мислите, чувствата и сензациите ќе ги претставуваат облаците кои се движат. Останатите техники кои се вклучуваат се разни варијации на следење и набљудување на сопственото вдишување и издишување, нивно броење, усогласување и координирање на дишењето со движењето, како и следење на дишењето додека се слуша музика, или се прави одредена секојдневна активност како правење чај, туширање и др.

Според Бишоп (Bishop *et al.*, 2004) дијалектичката психотерапија ја намалува агесијата кон себе и суицидалното однесување кое може да се јавува кај граничното нарушување на личноста, најверојатно со тоа што помага на пациентите да изградат толеранција на доживувањата.

„Терапијата за посветеност и прифаќање“

Оваа терапија теоретски е базирана на современата бихејвиорална терапија, но иако третманот во својот опис не содржи термини како постојана свесност или медитација, се вбројува меѓу повеќето пристапи кои се набројани погоре, бидејќи нејзината стратегија сепак на крајот е конзистентна со нив. Во оваа терапија, клиентите поминуваат обука во која учат да го следат и набљудуваат себството со мислите, чувствата и сензациите како одвоен феномен од личноста. На пример, ги модификуваат мислите преку изјави како „имам мисли дека сум лоша особа“, наспрема „јас сум лоша особа“. Притоа, се поттикнувани да си дозволат да ги доживуваат сите мисли и чувства како што се појавуваат, без да ги просудуваат, евалуираат или да се обидуваат да ги променат или прифатат. Експлицитно

објаснето, оваа терапија обучува да се напуштат сите обиди да се контролираат мислите и чувствата, и наместо тоа, едноставно да ги набљудуваат и прифаќаат такви какви што се, додека ги менуваат нивните однесувања на конструктивен начин за да ги подобрат сопствените животи (Hayes, 1994).

„Превенција на рецидиви“

Превенција на рецидивите е пакет на когнитивно – бихејвиорален третман дизајниран од Марлат и Гордон (Marlatt and Gordon, 1985, според Larimer, 1999), кој содржи техники на спречување и превенирање на рецидивите кај индивидуи кои употребуваат психоактивни супстанции. Вештините на постојаната свесност се вклучени како техника која ќе им помогне да се справат со итната и неопходна потреба од злоупотребување на одредена супстанца. Според Марлат, постојаната свесност вклучува прифаќање на доживувањата и искуствата кои константно се менуваат, додека зависноста претставува неможност да се прифати сегашниот момент и упорното барање на супстанцата која ќе ги покрене. Метафората на „итно сурфање“ ги охрабрува клиентите да увидат дека итните брзи пориви се само бранови кои се креваат а неминовно ќе се повлечат и претопат. Клиентот учи да сурфа на брановите без да се препушти на итниот порив, учејќи дека брановите ќе се смират. Но исто така, се насочуваат кон тоа дека е веројатно во иднина да се јавуваат нови пориви, дека истите не можат лесно да се елиминираат, и да се прифатат како нормални реакции. Вештините на постојана свесност тука им помагаат со тоа што стануваат свесни за овие пориви кои се јавуваат, ги набљудуваат, следат и прифаќаат како што ќе се појават и да се справуваат на адаптивни начини.

Постојаната свесност има широка примена во светот на психотерапијата бидејќи се поголем број на терапевти и советници ја користат постојаната свесност како една од бројните техники во нивниот курс на терапија. Досегашната литература покажува дека интервенциите и програмите базирани на постојана свесност придонесуваат во третманот на разни нарушувања и менталното здравје

бидејќи води до генерално подобрување на психичкото функционирање на практикантот (Baer 2003; Carmody and Baer 2008; Kabat-Zinn, 2001; Shapiro et al. 2008; Teasdale et al. 2000).

КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ

Поим и дефинирање на карактерните квалитети

Позитивната психологија е „чадор“ термин за сфаќањата и истражувањата кои го прават животот вреден за живеење. Фокусот на позитивната психологија е ставен на три поврзани области: испитување на позитивните субјективни доживувања, испитување на позитивните индивидуални квалитети и проучување на институциите кои овозможуваат или поттикнуваат позитивни доживувања или позитивни квалитети (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000).

Добриот карактер е она што го бараме во лидерите, учителите и студентите, колегите на работното место, она што родителите го бараат во нивните деца, како и она што го бараат пријателите еден од друг. „Добриот карактер“ не претставува отсуство на „дефицити“ и проблеми, туку добро развиен склоп на позитивни црти (Park and Peterson, 2010).

Кристофер Петерсон и Мартин Селигман (Peterson and Seligman, 2004) го предводеа првиот научно систематски обид да ги класифицираат клучните човекови моќи, поставувајќи ги карактерните составки кои се морално вреднувани и пожелни низ човековата егзистенција. Притоа, детално ги опишаа и дефинираа и со тоа станаа подложни на емпириска проверка. Оваа класификација е насочена кон човековите квалитети и доблести. Од перспектива на позитивната психологија, овој домен на човековата извонредност сè уште е недоволно истражен.

Првиот обид за научно да се класифицираат човечките квалитети и доблести е под значајно влијание на Дијагностичкиот и статистички прирачник на ментални нарушувања (анг. DSM), и оваа класификација е моделирана според научната класификација на видовите на Карл Лине и поделена на три концептуални нивоа: доблести, карактерни квалитети и ситуациски теми. „Добриот карактер“ е опишан како збир на доблести, карактерни квалитети и ситуациски теми (Peterson and Seligman, 2004).

Доблестите се суштински карактеристики вреднувани од моралните филозофи и религиозните мислители и нив ги сочинуваат: мудрост, храброст, хуманост, праведност, умереност и трансцендентност. Овие доблести се универзални и можно втемелени во биологијата преку еволуцискиот процес кој е одговорен за оние аспекти важни за опстанокот на видот.

Карактерните квалитети се „психолошките состојки“ – процеси или механизми – кои ги дефинираат доблестите (Peterson and Seligman, 2004, стр. 13). Односно, поспецифични механизми кои ги прикажуваат доблестите. На пример, мудроста како доблест може да се постигне преку карактерните квалитети на креативност, љубопитност, љубов кон учењето, умствената отвореност и перспектива. Иако овие карактерни квалитети се слични, тие се меѓусебно исклучиви. Карактерните квалитети се универзално присутни и препознатливи и се смета дека одредена индивидуа ретко ќе ги изрази сите карактерни квалитети во рамки на една доблест. Оптимално е за некого да кажеме дека има добар карактер доколку пројави еден или два карактерни квалитети во рамки на шесте групи доблести.

Карактерните квалитети се смета дека се слични со цртите бидејќи претставуваат трајни индивидуални разлики кои се манифестираат преку мислите, чувствата и поведенијата во различен степен кај различни индивидуи. Според Јанакон (2018), карактерните квалитети се позитивни или пожелни личносни својства. Карактерните квалитети ги опфаќаат оние нешта кои се најдобри кај луѓето и кои го содржат потенцијалот за придонес во светот околу нив во поглед на општата добросостојба (Peterson and Seligman, 2004).

Ситуациските теми претставуваат специфични навика кои ги поттикнуваат индивидуите да пројавуваат карактерни квалитети во одредени ситуации. Мерењето на ситуациските теми треба да се прави во секој контекст внимателно и засега само *работното место како ситуациска тема* е детално испитувана во рамки на Галуповата класификација на таленти. По својата природа, темите не се позитивни или негативни и тие служат за да се поттикнат карактерните квалитети. Но, можат да поттикнат нивно користење на „погрешен“ начин и во „погрешни“

цели. На концептуално ниво, ситуациските теми се разликуваат од карактерните квалитети во однос на повеќе клучни нешта. Темите се лоцирани во специфични ситуации, тоа значи одредена индивидуа може различно да манифестира ист карактерен квалитет во различни ситуации. Исто така, за разлика од карактерните квалитети и доблестите, ситуациските теми не се универзални по својата природа. Во домени како работно место или семејство, темите може да се разликуваат меѓусебно во поглед на културната позадина, социјалниот контекст, родот и др.; затоа се соочуваат со критика дека постои голема социокултурна варијација во тоа како индивидуите ја перцепираат „добрината“.

Критериуми за карактерните квалитети

Во прегледот на многуте карактерни квалитети, издвоени се 24 карактерни квалитети за кои се тврди дека се изведени со опсежни крос-културални, историски и повторени истражувања. Според проектот Вредности во акција (VIA) предвидена е исцрпна листа во блиска иднина. За одредена позитивна карактеристика да биде вклучена како карактерен квалитет, пожелно е да ги задоволува следните 10 критериуми¹.

1. Квалитетот придонесува кон чувството на исполнетост кое го сочинува добрувањето кај индивидуата и кај другите.
2. Секој карактерен квалитет е морално вреднуван сам по себе и покрај присуството или отсуството на очигледните ефекти од него.
3. Изразувањето на карактерните квалитети не ги деградира, туку во повеќето случаи ги поттикнува и возвишува другите луѓе.
4. За секој карактерен квалитет постои соодветен антоним.

¹ <http://pathwaystocharacter.org/wp-content/uploads/2017/01/Character-Strengths-and-Virtues-Summary.pdf>

5. Карактерниот квалитет се манифестира низ поведенија, мисли, чувства или дејствувања низ различни ситуации и временски периоди за да може да се процени и методолошки да се измери.
6. Секој карактерен квалитет се разликува од останатите, односно карактерните квалитети се меѓусебно исклучиви и теоретски не се преклопуваат.
7. Карактерниот квалитет е отелотворен преку консензуални обележја или примери, односно постојат примери во популацијата каде квалитетот е изразен.
8. Одредени карактерни квалитети можат да се забележат уште во рана возраст, односно кај секого има различен временски степен на изразување на квалитетот.
9. Исто така, одреден квалитет може селективно да отсуствува кај индивидуата.
10. Сепак, постојат институции, ритуали или облици кои поттикнуваат култивирање карактерни квалитети и доблести.

ВИА Класификација на карактерните квалитети

Една од клучните точки на позитивната психологија е изучувањето на позитивните карактеристики и силни страни, особено класификацијата на позитивните особини. Главната активност на Институтот „Вредности во акција“ (VIA – Values in action) е водењето на проектот за изготвување на класификација на позитивните особини кај човекот т.н. карактерни моќи. Посветени се повеќе години за да се проучат древните списи од различни традиции, вклучувајќи ги религиозните и филозофските (како што се конфучионизмот, таоизмот, будизмот, хиндуизмот, јудаизам, христијанството, исламот, античката и европската филозофија итн), како и современите извори од литературата, односно современиот живот и комуникацијата (на пр., огласи, текстови од песни, честитки,

графити итн.), за да се издвојат и опишат 24-те позитивни особини (Спасовски, 2012). Тоа се: креативност, љубопитност, умствена отвореност, љубов кон учењето, перспектива, искреност, смелост, истрајност, елан, љубезност, љубов, социјална интелигенција, еднаквост, водство, тимски дух и тимска работа, простување, скромност, промисленост, саморегулација, ценење и почитување на убавината, благодарност, надеж, смисла за хумор, и спиритуалност.

Табела 3. ВИА Класификација на карактерни квалитети

Љубопитност (интерес; отвореност кон искуството): се однесува на манифестиран интерес за сите тековни искуства; подразбира истражување и откривање и фасцинираност од нештата.

Љубов кон учењето: умешност во совладувањето на нови вештини, теми, знаења, стекнувани заради личен интерес или низ формален процес на учење, подразбира и систематско проширување на знаењето.

Умствена отвореност (критичко размислување): промислување и истражување на нештата од сите страни, без избрзување со заклучоци, да се биде способен за промена на мислењето кога аргументите тоа го налагаат, земање на сите аргументи подеднакво.

Креативност (оригиналност; генијалност): размислување за нови и продуктивни начини како да се извршат целите; ги вклучува уметничките активности и дела, но не е ограничена само на нив.

Социјална интелигенција (емоционална интелигенција): да се биде свесен за сопствените чувства и потреби, како и за чувствата и потребите на другите луѓе. Се манифестира во добри и успешни односи со другите луѓе и конструктивен однос кон себеси.

Перспектива (мудрост): се однесува на мисловна перспектива; способност да се даде мудар совет на други, гледање на светот на начин кој има смисла и за себе и за другите.

Смелост (храброст): подразбира единката да не се повлекува пред препрека, предизвик, тешкотија или болка; подразбира и храброст да се зборува и дејствува во согласност со она што е праведно, без оглед на спротиставувањата; дејствување согласно своите убедувања дури и кога не се широко прифатени; се однесува и на физичка храброст но не е ограничена само на неа.

Истрајност (упорност): да се заврши она што е почнато, истрајност во дејноста без оглед на пречките, чувство на задоволство при извршување на задачите.

Искреност (изразен личен интегритет; автентичност): подразбира и непретенциозност и преземање на одговорност за чувствата и однесувањето.

Љубезност (грижа; сочувство): Добродушност, великодушност, благодет, правење услуги и добри дела за други.

Љубов: Вреднување на блиски и интимни односи со други лица, посебно со оние со кои тој однос е реципрочен; љубовта може да биде романтична, насочена кон родители, кон деца или кон пријатели.

Тимска работа (социјална одговорност, лојалност): да се работи добро како член на група или тим; да се биде лојален на групата чии вредности и обврски се споделуваат.

Еднаквост (моралност): еднакво однесување кон сите луѓе во согласност со принципите на праведноста и моралноста, да не се дозволи субјективните чувства да ја направат дискусијата со другите пристрасна; подразбира да се даде еднаква шанса секому.

Водство: способност на индивидуата за охрабрување и поттикнување на групата, чиј член е и самата, да ги исполни целите, а во исто време да се одржуваат добри односи со членовите; организирање и водење групни активности.

Саморегулација (самоконтрола): саморегулирање на сопствените емоции, желби и однесување; да се биде дисциплиниран.

Промисленост (разумност): да се биде внимателен кога се избира, да не се презема ризик кога тоа не е неопходно; да не се зборува или прави нешто за што подоцна може да се покаеме.

Почитување на убавината (восхит, воодушевување): моќ да се забележува и цени убавината, извонредноста и вештината во разни домени на животот, од природата, до уметноста до математиката и во секојдневниот живот.

Благодарност: да се биде свесен и благодарност за добрите нешта што се случиле во животот; подготвеност и извојување време да се изрази благодарност.

Надеж (оптимизам, позитивна насоченост кон идното): Очекување на најдоброто од иднината и дејствување да се постигне тоа.

Спиритуалност (спиритуалност, религиозност, верба): верување во повисока смисла и цел на универзумот; знаење, или верување за сопственото место и улога во поширокиот простор (универзум); вклучува сфаќања за смислата во животот кои му даваат насоки на однесувањето, но воедно, таквиот однос обезбедува смиреност.

Скромност: Смиреност, да се остави делата да зборуваат самите за себе, неистакнување на себеси како посебен.

Хумор (игривост): склоност и способност да се биде насмеан и да се засмејуваат другите; гледање на светлата страна на нештата; креирање смешни нешта.

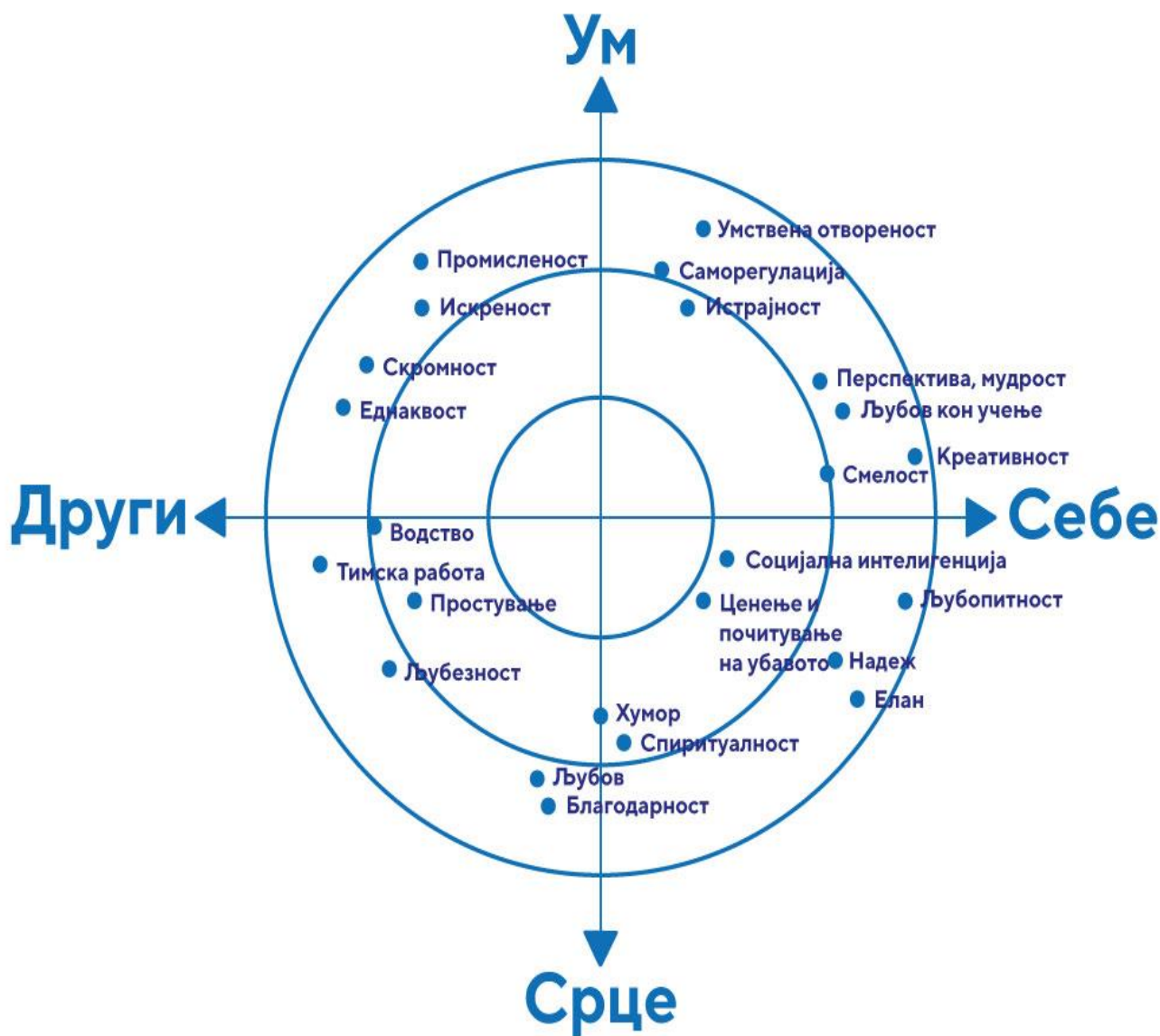
Занес (полетност, виталност, елан): да му се пристапи на животот со елан, ентузијазам, возбуда и енергија. Нештата да не се прават половично и со „пола срце“, активно живеење на животот.

Простување (милосрдност): простување на луѓето кои постапиле лошо, склоност да се даде втора шанса; неодмаздување.

Според Парк и Петерсон (Park and Peterson, 2010) постојат три основни групи квалитети: карактерни квалитети на *умот* (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерни квалитети на *срцето* (еднаквост, простување, благодарност, автентичност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, истрајност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и елан) и *останати* карактерни квалитети (смелост, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција).

Соодносот меѓу дваесет и четирите карактерни квалитети може да биде претставен преку димензиите на ум или срце, односно фокус на себе или фокус на другите. Па така, карактерните квалитети на умот имаат силна когнитивна компонента, односно се интелектуални и повеќе се насочени кон себе, додека карактерните квалитети на срцето се емоционални, односно интерперсонални и се изразуваат во контекст при интеракција со другите. Односот на овие квалитети ја отсликува спротивставеноста на мислењето наспроти чувствувањето, односно когницијата наспроти емоцијата, наспрема контрастот помеѓу ориентацијата кон себе си и ориентацијата кон другите (Park and Peterson, 2010).

Слика 1. Соодносот на карактерните квалитети престапен преку димензиите на ум и срце, наспрема ориентацијата кон себеси или другите²



² <http://www.viacharacter.org/blog/strengths-of-the-heart-and-mind-and-other-strengths-topics/>

ИНТЕГРИРАЊЕ НА КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ И ПОСТОЈАНАТА СВЕСНОСТ

Психологијата недоволно била насочена кон позитивното кај човекот, односно кон квалитетите, потенцијалите и аспирациите, на сметка на добро утврдените и опишани наши негативни страни, како видови на нарушувања, проблеми, болести и др. Мал број на студии во минатото ги испитувале среќата, субјективните доживувања или позитивните институции. Последните декади се повеќе истражувачи се насочени токму кон тие појави, особено во правецот на позитивната психологија. Некои од клучните теми во позитивната психологија се карактерните квалитети и постојаната свесност. Во овој дел ќе се направи обид да се прикаже интеграцијата помеѓу овие два концепти.

Карактерните квалитети претставуваат позитивни црти кои влијаат врз мислите, чувствата и поведението на индивидуата кои го зголемуваат чувството на исполнетост и смисла (Park, Peterson, and Seligman, 2004). Односно, тие се специфични психолошки процеси кои ги дефинираат доблестите, и биле идентификувани и вреднувани од моралните филозофи и религиозните мислителни низ историјата. Според изготвената ВИА Класификација на карактерни квалитети, Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2004) идентификувале и опишале 24 карактерни квалитети во шест различни домени, односно во шест групи доблести. Тоа се: (1) мудрост и знаење (вклучувајќи ги карактерните квалитети креативност, љубопитност, умствена отвореност, љубов кон учење и перспектива); (2) храброст (смелост, искреност, истрајност и елан); (3) хуманост (љубезност, љубов и социјална и емоционална интелигенција); (4) праведност (тимска работа, еднаквост и водство); (5) умереност (простување, скромност, промисленост и саморегулација); (6) трансцедентност (ценење и почитување на убавината, благодарност, надеж, хумор и спиритуалност).

При мерење на карактерните квалитети со ВИА Прашалникот за карактерни квалитети може да се добие увид во квалитетите кои се најмногу изразени, односно најмногу репрезентативни. Тие квалитети се нарекуваат јадрени квалитети. Според

Литман и Ниемик (Littman and Niemiec, 2016) изразувањето, пројавувањето на јадрените квалитети на нови и различни начини води до позитивни ефекти, вклучително зголемување на нивото на среќа и намалување на депресивните симптоми (Seligman et al., 2005; Gander et al, 2013), зголемување на задоволството од живот и позитивниот афект (Littman-Ovadia and Lavy, 2012), поголемо себеприфаќање, смисла на животот, подобро физичко и ментално здравје (Leontopoulou & Triliva, 2012), ефективно справување со секојдневниот стрес (Brooks, 2010), како и отпорност на стрес и траума (Park and Peterson, 2006, 2009).

Постојаната свесност е дефинирана на многу начини, во зависност од изворот и контекстот. Како термин во одреден степен е присутна во сите светски религии, меѓутоа изворот на Западното разбирање на овој концепт доаѓа од Будизмот. Будизмот е заслужен за артикулирање и воведување на постојаната свесност во Западната култура (Niemiec, 2014).

Постојаната свесност е опишана како свесно, насочено доживување и внимание кон сегашниот момент, на непросудувачки начин, индивидуата не се фокусира на минатото или иднината. Со други зборови, постојаната свесност се однесува на тоа да се биде комплетно во допир и свесен за сегашниот момент, но исто така да се има пристап кој не е проценувачки или осудувачки за своето внатрешно искуство. На пример, постојано свесен приод за сопственото внатрешно искуство претставува едноставно и спонтано гледање на мислите, нивно перцепирање на „мисли како мисли“, наместо да се проценуваат како позитивни или негативни. Постојаната свесност е споредувана наспрема отсуството на постојана свесност. Елен Лангер (Langer, 2000, според Lopez, 2009, стр. 619) вели дека *„отсуството на постојана свесност е неактивна состојба на умот која се карактеризира со постојано потпирање на можностите од минатото“*. Во таква состојба ние не сме чувствителни за стимулусите околу нас и со нас управуваат мисли или искуства кои сме ги создале во минатото. Навиките и автоматското однесување управуваат со нас и на тој начин е намалена спонтаноста и се замрзнати нашите реакции. Често пати можеме да го откриеме отсуството на постојана свесност кај другите, но не и кај себеси.

Во однос на истражувањата на постојаната свесност, добиени се резултати во кои се покажува дека има позитивни ефекти врз разни домени, вклучувајќи ја поврзаноста на димензиите на свесност (набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување и нереагирање на внатрешното доживување) со намалување на депресијата и анксиозноста (Van Dam, Hobkirk, Sheppard, Aviles-Andrews, and Earleywine, 2014; Desrosiers, Klemanski, and Nolen-Hoeksema, 2013). Како дополние, најдена е поврзаност на постојаната свесност со субјективната добросостојба, позитивниот афект, задоволството од животот, психолошката добросостојба, оптимизмот, саморегулацијата, сочувството кон себе, позитивни релации со другите, виталноста, креативноста, општото здравје, долговечноста и широка категорија на когнитивни вештини (Baer, Smith, and Allen, 2004; Brown and Kasser, 2005; Brown and Ryan, 2003; Brown, Ryan, and Creswell, 2007; Carson, Carson, Gil, and Baucom, 2004; Keng, Smoski, and Robins, 2011).

Не постојат многу истражувања кои ги изучиле постојаната свесност и карактерните квалитети. При изготвувањето на ВИА Класификацијата на карактерни квалитети, одредени квалитети биле поврзувани со будистичките медитативни практики кои пак имаат поврзаност со квалитетите како сочувство или мудрост. Иако овие квалитети биле нагласувани во древните списи за Будизмот, во текот на историјата, спиритуалните лидери или истражувачите на Будизмот не се обиделе да направат систематски обид да се испитаат мноштвото позитивни особини кои се култивираат со таа практика.

Според Ниемик, Рашид и Спинела (Niemic, Rashid and Spinella, 2012) постојаната свесност и карактерните квалитети претставуваат универзални особини, универзални карактеристики со огромен потенцијал за раст и развој на индивидуите. Исто така, нагласуваат дека постои можност да се интегрираат овие концепти кои понатаму би создале доблесен круг на заемно влијание а со тоа и нагорна позитивна спирала (Fredrickson, 2001). На тој начин, постојаната свесност може да помогне одредена индивидуа да ги изрази сопствените карактерни квалитети на начин кој е балансиран и сензитивен, односно прилагодлив за контекстот, а понатаму и карактерните квалитети можат да ја поттикнат

индивидуалната практика на постојана свесност преку надминување на блокадите и бариерите кон тоа (Niemić, 2014).

Од неодамна во истражувачката литература е посветено поголемо внимание на интегрирање на постојаната свесност и карактерните квалитети (Baer and Lykins, 2011; Ivtzan, Niemić and Briscoe, 2016; Niemić, 2012; 2014a; Niemić and Lissing, 2016; Niemić, Rashid, and Spinella, 2012; Sharp, Niemić, and Lawrence, 2016). Баер и Ликинс (Baer and Lykins, 2011, стр.335) истакнуваат дека постојаната свесност ги задоволува критериумите за култивирање на карактерните квалитети – односно постојаната свесност *„претставува став на внимание или начин на поврзување на искуството со сегашниот момент за кој се претпоставува дека култивира широк ранг на квалитети и доблести“*. Според ова гледиште, постојаната свесност го овозможува развојот на бројни квалитети и доблести кои се нагласуваат во позитивната психологија. Дополнително, времето кое одредена индивидуа го посветува пројавувајќи и изразувајќи ги карактерните квалитети корелира со нивоата на постојана свесност кои ги има (Jarden *et al.*, 2012, според Ivtzan, Niemić and Briscoe, 2016).

Бишоп и соработниците (Bishop *et al.*, 2004) го дефинирале концептот на постојаната свесност преку два елемента, кои подобро можат да се разберат низ призмата на карактерни квалитети. Првиот елемент е карактерниот квалитет саморегулација, односно саморегулирање на сопственото внимание, додека вториот елемент, односно другиот квалитет е љубопитноста, кој подразбира заземање отворен став и прифаќање на нештата кои се случуваат внатре и надвор од нас.

Ниџик и Лисинг (Niemić and Lissing, 2016; според Shogren, et al. 2017), даваат преглед на аспектите кои се преклопуваат во интегрирањето на постојаната свесност и карактерните квалитети во три домени: индиректен фокус, интегрирање на единствен карактерен квалитет и целосно интегрирање на карактерните квалитети. Претпоставуваат дека овие два концепти се во синергија и се инхерентни кај сите индивидуи како потенцијал. *Индиректниот фокус* во интегрирањето на

постојаната свесност и карактерните квалитети се однесува на програмите базирани на постојаната свесност. Стандардните програми базирани на постојаната свесност, како што се Терапија за намалување на стресот базирана на постојана свесност и Когнитивно-бихејвиоралната терапија базирана на постојана свесност индиректно опфаќаат варијабли кои може да се сметаат за карактерни квалитети. Преку нагласувањето на концептите како прифаќање, отпуштање, трпение, отвореност кон искуствата лесно може да се направи поврзаност со карактерните квалитети на саморегулација (прифаќање, отпуштање и трпение) и умствена отвореност (отвореност кон искуствата).

Во однос на *интегрирањето на еден квалитет*, постојат повеќе студии кои ја испитуваат поврзаноста на постојаната свесност со креативноста на работното место (Colzato, Ozturk, and Hommel, 2012; Kudesia, 2015), љубопитноста (Kashdan, Afram, Brown, Birnbeck, and Drvoshanov, 2011), умствената отвореност и искреноста (Ruedy and Schweitzer, 2010), љубов кон учењето (Singh et al., 2006), елан (Collins, Best, Stritzke, and Page, 2016), љубов (Giolzetti, 2012), тимска работа (Singh et al., 2002), водство (Sauer and Kohls, 2011), простување (Webb, Phillips, Bumgarner, and Conway-Williams, 2013), скромност (Kabat-Zinn, 2003), саморегулација (Vago and Silbersweig, 2012), благодарност (O’Leary and Dockray, 2015), надеж (Malinowski and Lim, 2015), хумор (Özyesil, Deniz, and Kesici, 2013), и спиритуалност (Feuille and Pargament, 2015).

Доменот на *интегрирањето на сите карактерни квалитети* е претставен преку две програми базирани на постојана свесност и карактерни квалитети. Првата програма, ја развил Ниемик (Niemiес, 2014) со цел да ги спои овие два концепти кои понатаму би поттикнале бројни позитивни исходи, вклучувајќи ја и смислата на животот. Програмата се нарекува *Практикување на карактерни квалитети базирани на постојана свесност* (анг. Mindfulness-Based Strengths Practice - MBSP) и е насочена кон она што е најдобро кај луѓето. Постојаната свесност и карактерните квалитети се интегрирани преку теоријата, па така практикувањето на постојана свесност подразбира развој на карактерни квалитети како саморегулација и љубопитност, додека свесниот развој на карактерните квалитети од друга страна ја зајакнува постојаната свесност. Програмата се одвива

осум недели, со времетраење од два часа и клучните теми кои се обработуваат се: постојана свесност и „живеење на автоматски пилот“; твоите јадрени квалитети; пречките се можности; зајакнување на постојаната свесност во секојдневието; вреднување на релациските односи со себе и со другите; автентичност и добрување; свесно ангажирање во животот. Секоја сесија има фокус на различен аспект на постојаната свесност и карактерните квалитети, притоа водејќи кон интегрирање на овие два концепти и нивна примена во секојдневието, при справување со проблемите, односите со другите или насоченоста кон идните цели. Оваа програма вклучува дидактичко подучување, медитации базирани на карактерни квалитети, вежби и дискусии кои ги поттикнуваат учесниците да се ангажираат во секојдневниот живот и да ги зголемат нивоата на смисла, решавање на проблемите и да постигнат возвишеност (Niemiec, 2014). Овој програм има корени во веќе постоечките програми базирани на постојана свесност како MBSR и MBCT. Поспецифично, овој програм е базиран на работата на Тич Нат Хан за свесно живеење (Nhat Hanh, 1993), а од друга страна е базиран на истражувањата за карактерните квалитети развиени од Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2004). Пристапот на MBSP содржи единствена синергија помеѓу двата домени на позитивната психологија, постојаната свесност – како тивок и спокоен пристап, комбиниран со енергијата и ангажираноста на карактерните квалитети (Niemiec, 2014).

Втората програма која ги интегрира карактерните квалитети со постојаната свесност е *Позитивната програма на постојана свесност* (анг. The Positive Mindfulness Program). Се одвива осум недели и ја интегрира постојаната свесност со интервенциите на позитивната психологија. Темите кои се покриваат се: (1) самосвесност; (2) позитивни емоции; (3) сочувство кон себе; (4) самоефикасност; (5) автономија; (6) смисла; (7) позитивни релации со другите; (8) продолжување на дејството на позитивните искуства (анг. savoring). Секоја недела учесниците гледаат 8 до 10 минутно видео кое ја објаснува теоретската позадина на неделната практика. Исто така, добиваат 10 минутна дневна водена медитација и две минутна вежба во однос на неделната тема. Секојдневната практика ги поттикнува учесниците да се здобијат со увиди, внатрешни доживувања и знаења кои треба да ги пренесуваат во секојдневното живеење.

ПРАКТИКУВАЊЕ ЈОГА

Поим за јога и дефинирање

Поимот јога е изведен од краткиот санскритски глаголски корен *yuḥ*, со преносно значење „да се придружиш или обединиш“. Пред две илјади години мудрецот Патанџали кодификувал веќе постојни практики во единствен текст наречен „Јогиски сутри“ и ги претставил практикувањата на јога во форма на осум делови или гранки (аштанга-јога). Овие гранки се познати како раџа јога – кралска патека, кои водат до целосно остварување на внатрешната природа на човекот.

Осумте гранки на Раџа (Аштанга) јогата се составени од јама (воздржувања; етички принципи), нијама (придржувања; индивидуални придржувања), асани (став; физички положби), пранајама (контрола на дишењето), пратјахара (чувство за повлекување), дарана (концентрација), дјана (медитација) и самади (самоостварување) (Андерсон и Совик, 2005). Спротивно на западното модернизирање на јогата, древната практика на јогата вклучува многу повеќе од асани (ставови) и дјана (медитација).

8-те гранки на Раџа (Аштанга) јога

<i>Yama</i>	1. Пет воздржувања
<i>ahimsa</i>	неповредување
<i>satya</i>	вистинољубивост
<i>asteya</i>	некрадење
<i>brahmacharya</i>	умереност на чувствата
<i>aparigraha</i>	непосесивност
<i>Niyama</i>	2. Пет придржувања
<i>saucha</i>	чистота
<i>santosa</i>	задоволство
<i>tapas</i>	самодисциплина
<i>svadhyaya</i>	самопроучување
<i>ishvara</i>	себепредавање
<i>pranidhana</i>	
<i>Asana</i>	3. Став
<i>Pranayama</i>	4. Контрола и ширење на енергијата
<i>Pratyahara</i>	5. Чувство на повлекување
<i>Dharana</i>	6. Концентрација
<i>Dhyana</i>	7. Медитација
<i>Samadhi</i>	8. Самоостварување

Според Националниот центар за комплементарна и алтернативна медицина (анг. NCCAM), јогата се дефинира како древна индиска духовна практика составена од техники за дишење, медитација и физички положби (асани) кои се практикуваат за да се постигне состојба на релаксација и хармонизирање на умот, телото и духот (Roth, 2014). Воедно, не претставува религија, туку е препознаена како валидна психофизичка интервенција која содржи интегриран сет на ментални и физички практики дизајнирани да ги зајакнат долгорочните доживувања на позитивни психолошки состојби, вклучувајќи трансцедентност, спиритуалност, самосвесност и внатрешен мир (Friedberg, 2009).

Во западната научна литература, јогата како термин ги опфаќа техниките за дишење, вежби за протегнување, релаксација и медитација. Најчестата форма на јога која се практикува на Западот се физичките положби (асани) и техниките на хата-јога и медитација (Khanna and Greeson, 2013). Иако јогата на Западот во голема мера е прифатена како физичка практика (слична на пилатес, фитнес или вежби за флексибилност), сепак се забележува потенцијал да се откријат филозофските и спиритуалните аспекти кои понатаму стануваат поклучни мотиви за континуираната јогиска практика (Büssing *et al.*, 2012).

Практикувањето јога за целите на ова истражување се дефинира како практика која содржи: свесна изведба на физички вежби, вежби за контрола на дишењето, и медитација како интервенција за телото и умот, и притоа како критериум се избрани оние луѓе кои практикуваат јога од три до десет години, минимум два пати неделно во еден од центрите за јога во Скопје.

Ефекти на јогата врз физичкото здравје и менталното здравје

Неспорно е дека јогиските практики стануваат се повеќе популарни во Западното општество и низ светот. Се практикуваат разни типови на јога, со различна мешавина на суштинските компоненти кои вклучуваат положби (асани), техники на дишење (пранајама) и медитација или релаксација (Büssing *et al.*, 2012; NCCAM, 2014). Иако јогата постои во разни форми околу 5000 години, феноменот „практикување јога заради здравствени бенефити“ е карактеристичен за современото практикување на јога.

Со порастот на поквалитетно изведените истражувања за јогата, повеќе наоди укажуваат дека јогата се користи како посебна интервенција во психологијата која има ефекти за повеќе здравствени состојби. Здравјето во јогата е гледано од холистички аспект, сите области на здравјето се испреплетени и под заемно влијание. За разлика од тоа, современите истражувања се фокусираат кон специфични аспекти на здравјето, како физичкото здравје, менталното здравје или спиритуалната добросостојба.

Бусинг и соработниците (Büssing *et al.*, 2012) направиле сумарен преглед на наодите од истражувањата кои се однесуваат на ефектите од јогиските интервенции врз разни компоненти на менталното и физичкото здравје. Во однос на поврзаноста на јогата со физичкото здравје, прикажале бројни студии во кои е утврдено влијанието на јогата врз симпатичкиот и парасимпатичкиот нервен систем, во однос на намалување на активацијата на симпатичкиот нервен систем, подобрување на кардиоваскуларниот систем и балансирање на автономниот нервен систем од примарно симпатички кон парасимпатички; подобрување на крвниот притисок, намалување на хипертензијата, регулирање на систолата (фаза на контракција на срцевиот мускул) и дијастолата (фаза на олабавување на срцевиот мускул); дополнително, регулирање на гликозата во крвта; олеснување на симптомите во менопауза; подобрување во мускуло-скелетното функционирање и намалување на болката; подобрување на психолошката добросостојба при справување со рак (Innes *et al.*, 2005; Lee *et al.*, 2009; Pozadzki, *et al.*, 2011; Tsauo, *et al.*, 2011; според Büssing *et al.*, 2012). Јогата исто така има влијание врз

психофизиолошките промени кои го редуцираат активирањето на системите одговорни за реагирање на стрес, ја зголемува саморегулацијата, резилентноста, расположението, добросостојбата и квалитетот на живот (Büssing et al., 2012).

Терапевтските интервенции базирани на јога конзистентно покажуваат потенцијал да влијаат врз менталното здравје посебно со тоа што го подобруваат расположението (Posadzki, Parekh and Glass, 2010). Практикувачите на јога известуваат за повисоко ниво на радост и подобро расположение непосредно по практикувањето јога (Miller, Bartholomew and Springer, 2005). Бидејќи јогата бара фокус на физичките движења и дишењето, самата практика постојано ја поттикнува индивидуата да престане да мисли на друго, освен на сегашниот момент (Kissen and Kissen-Kohn, 2009).

Една студија ги испитувала ефектите од јогата врз квалитетот на живот. Учесниците во студијата биле вклучени во четиримесечна програма која била базирана на секојдневно практикување јога, преку техники на дишење и медитација (Gard et al., 2012). Квалитетот на живот значајно се зголемил, споредбено со базичната состојба и по јогиската интервенција, и квалитетот на живот се покажал дека е „посредуван“ од постојаната свесност и сочувството кон себе.

Јогата е поврзана со подобрување на симптомите на депресија и анксиозност (Somerstain, 2010; Streeter et al. 2007), односно повеќето истражувања покажуваат позитивни ефекти врз депресијата, стресот, анксиозноста (Sharma et al., 2005; Granath et al., 2006; Smith, 2007). Освен тоа, утврдена е повисока самодоверба и задоволство од животот како и намален перфекционизам (Komiya and Taniguchi, 2011, според Newby, 2014). Од неодамна, јогата и медитацијата се сметаат како две независни практики, но секако, една од целите на традиционалната јогиска практика е да го подготви телото за медитација. Како дополнение, многу луѓе вежбаат јога заради општа добросостојба или намалување на стресот (Chong et al., 2011).

Според Кармоди и Баер (Carmody and Baer, 2008), јогата е поефективна, одзема помалку време и поекономична од психотерапијата. Јогата е практика во која индивидуата е поттикнувана да ги напушти сите себеосудувања и да ги слуша сопственото тело, ум и дух додека практикува јога. Кога ќе се спореди јогата со популарни аеробик активности, една клучна компонента која е поврзана со ефектите врз расположението, всушност е постојаната свесност, затоа јогата е толку често препорачувана (Netz and Lidor, 2003).

Јогата може да биде форма на тренинг за свесноста, фокусирајќи се на телесните доживувања, невербална експресија и употребата на визији или имагинација (Clance, Mitchell and Engelman, 1980). Некои истражувања се насочуваат само кон практикувањето асани бидејќи лесно се набљудуваат споредено со другите елементи во јогата (Streeter et al., 2007). Јогата се фокусира на истегнувањето и на силата низ практикувањето асани, релаксација, медитација и дишење кои го олеснуваат процесот на самосвесност (Boudette, 2006).

Физичките положби (асаните) ја зголемуваат флексибилноста, координацијата и силата, додека техниките на дишење (пранајама) и медитацијата (дјана) го смируваат и фокусираат умот за да се постигне поголема свесност и да се намали анксиозноста.

Во случаи каде јогата не дава значајни олеснувања на физичките болки или болести, сепак нуди одредена мера на ослободување од страдањата. Во оваа смисла, јогата може да овозможи различна перцепција на болката и страдањето, кое оттаму може потенцијално да го намали страдањето. Базичното разбирање дека „јас не сум само моето тело, моите мисли или моите сензации на болка“, во себе содржи лекување или ослободување од одреден вид на егзистенцијално страдање.

Со неколку исклучоци во повеќето направени истражувања, наодите покажуваат дека јогата ретко има штетни ефекти и широко е прифатена од практикантите. Постојат одредени позиции или типови на јога кои не се соодветни или пожелни за одредени здравствени состојби, и повеќе истражувања се правени во соработка со клинички експерти и сертифицирани јога-инструктори кои можат да го прилагодат типот на јога кој ќе предизвика најголеми придобивки кај

практикантот. Слично како и во другите физички активности, ризикот од повреда од несоодветно практикување на јога зависи од тоа како, каде и под чие менторство се практикува. Иницијалната практика на јога под водство на искусен наставник по јога е препорачливо, формирајќи програма која е специфицирана и прилагодена на здравствената состојба.

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

Постојаната свесност е важен дел од практикувањето на јога. Јогата како поим е различна од западното практикување на јога каде физичкиот аспект од практикувањето на асани или позиции е само еден дел од целата суштина на јогата. Западната медицина јогата ја концептуализирала како синергична практика насочена кон умот и телото, односно кон емоционалните и физичките доживувања.

Истражувањата и општите сознанија покажуваат дека практикувањето јога е поврзано со постојаната свесност (Carmody and Baer, 2008; Brisbon and Lowery, 2011; Eastman-Mueller, 2013; Castro, 2014; Sharma, 2015;). Со современиот начин на живот и соочувањето со многубројните стресни животни ситуации, јогата се повеќе се користи како средство за надминување на стресните настани, за ослободување на тензиите во телото предизвикани од акумулираниот стрес, преку потполна релаксација на телото и умот, како и начин за одржување на психофизичкото здравје. Се смета дека со практикувањето јога се постигнува обединета состојба на умот каде сè се согледува во хармоничен однос со себе.

Според Салмон (Salmon, 2009) јогата содржи контемплантивен елемент на вежбите и може да се концептуализира како „постојана свесност во движење“ (стр. 63) Поконкретно, јогата овозможува континуирано насочено внимание кон физичките сензации и будна ментална активност за време на прогресивните секвенци на динамичкото движење, положбите за релаксација, вежбите за контрола на дишењето како и во периодите на медитацијата. Односно, со практикувањето јога стануваме „сведок“ на сите појави, внатрешни или надворешни, без да се врзуваме за нив а тоа всушност го подразбира концептот постојана свесност.

Шелов (Shelov, 2009) истражувал дали јогата ги зголемува нивоата на постојаната свесност кај здрава популација. Во истражувањето учествувале 46 испитаници каде преку рандомизација биле поделени во две групи, прва група која веднаш била назначена на 8-неделна јога-интервенција, додека контролната група

чекала 10 недели за да почне со јога-интервенцијата. Постојаната свесност е измерена пред и по јога-интервенцијата користејќи го Фрајбуршкиот прашалник за постојана свесност (анг. Freiburg Mindfulness Inventory – FMI). Јога-интервенцијата се состоела од: практикување асани, техники на дишење и релаксација. Резултатите покажале дека првата група која веднаш била назначена на јога-интервенција имала изразено зголемување на вкупниот скор на постојаната свесност, како и зголемување на три субскали на постојаната свесност: внимание кон сегашниот момент, отворен став и прифаќање на искуствата и внатрешен увид и разбирање ($p < 0,01$). Контролната група исто така покажала зголемување на вкупниот скор на постојаната свесност ($p < 0,02$) и на субскалата внатрешен увид и разбирање ($p < 0,001$). Според Шелов, јога-интервенцијата е остварлив метод за зголемување на нивото на постојана свесност кај здрава популација, со сугестија дека јогата може да биде превентивен метод за развојот на негативните емоционални состојби како анксиозност и депресија.

Јогата се смета за техника која ја одржува оптималната добросостојба 5000 години. Специфичните начини на кои јогата го одржува нашето здравје стануваат важен дел во истражувањата кои промовираат превентивни модели за здрав живот.

Брисбон и Ловери (Brisbon and Lowery, 2009) направиле истражување во кое ја испитувале постојаната свесност и нивото на стрес кај 24 почетници практиканти и 28 напредни практиканти на хата-јога, во еден од јога-центрите во Масачусетс, САД. За почетници практиканти се сметани оние со под петгодишно редовно искуство на практикување јога, додека напредни практиканти се оние над пет години искуство. Возраста на испитаниците се движи од 21 до 65 години, од нив шестмина се мажи, додека 46 се жени. Постојаната свесност била мерена преку Скалата на постојано внимание и свесност (анг. Mindful Attention Awareness Scale – MAAS) и Скалата на перцепиран стрес (анг. PSS) за време на час по хата-јога. Според резултатите, нивото на стрес било повисоко кај почетниците практиканти во споредба во напредните практиканти на хата јога ($p < 0,001$), додека напредните практиканти постигнале повисоки скорови на скалата за постојана свесност и

внимание ($p < 0,03$). Дополнително, пронајдена е негативна корелација меѓу нивоата на перцепиран стрес и постојаната свесност ($r = -0,45$; $p < 0,0001$).

Во истражувањето на Кастро (Castro, 2014) практикувањето јога е споредувано со постојаната свесност, кундалини ефекти и мистичните доживувања. Во ова истражување учествувале 247 испитаници, од кои 166 практикувачи на јога (88% жени), со просечна возраст од 20,8 години и 81 непрактикувачи на јога (75,3% жени), со просечна возраст 20,2 години. Постојаната свесност е мерена преку преку прашалникот FFMQ. Пронајдени се значајни разлики меѓу практикувачите и непрактикувачите на јога во однос на постојаната свесност. Значајни разлики меѓу групите се пронајдени во три димензии на постојаната свесност: набљудување, опишување и непросудување на доживувањето.

Кармоди и Баер (Carmody and Baer, 2008) биле насочени да ја истражат поврзаноста меѓу медитацијата базирана на постојана свесност во домашни услови, со димензиите на постојана свесност, медицинските и психичките симптоми, перцепираниот стрес и психолошката добросостојба кај 174 возрасни кои моментално ја посетувале програмата за намалување на стрес базирана на постојана свесност. Учесниците ги пополниле скалите пред и по оваа осумнеделна интервенција. Резултатите покажале зголемување на постојаната свесност и добросостојбата како и намалување на перцепираниот стрес и симптомите по интервенцијата. Времето кое било посветено на домашната индивидуална практика на медитација (преку скенирање на телото, јога или седечка медитација) било значајно поврзано со зголемувањето на нивоата на сите димензии на постојаната свесност.

Ахуја (Ahuja, 2014) ги испитувала ефектите од јогата и медитацијата врз постојаната свесност кај почетници практиканти на јога, средна група, напредни практиканти како и една контролна група непрактиканти. Во истражувањето учествувале 60 испитаници, од кои во секоја група биле распределени 11 мажи и 9 жени. Трите експериментални групи покажале подобрување од претестот до посттестот споредбено со контролната група во однос на придобивките од јогата и

медитацијата врз постојаната свесност. Свесноста на напредните практиканти се покажала како највисока во споредба со останатите групи.

Истман-Мулер и сор. (Eastman-Mueller et al., 2013) испитувале дали практикувањето на техниката јога-нидра е поврзана со намалување на перцепираниот стрес, загриженоста, депресијата како и постојаната свесност кај примерок на студенти. Спроведена била осумнеделна јога-нидра интервенција во која учествувале 66 студенти. Тестирањето било спроведено една недела пред интервенцијата и тековно при интервенцијата. Исто така направена е квалитативна анализа во четвртата и осмата недела од интервенцијата. Заклучокот од ова истражување е дека практикувањето на јога-нидра може да ги намали симптомите на перцепираниот стрес, загриженост и депресија а од друга страна да ги зголеми димензиите на постојаната свесност.

Во експланаторната студија на Пондер (Ponder, 2012) испитувано е влијанието на јогата врз себството и заедницата. Претпоставката на оваа студија е дека практикувањето јога има бројни исходи, почнувајќи од индивидуално ниво на особата која станува постојано свесна, а од таму движејќи се кон самоактуелизирање, па потем природно и спонтано таа се поврзува со светот и придонесува на социјалниот капитал, односно на колективно ниво. Во ова истражување учествувале 600 студенти поделени во две групи на почетни и напредни практиканти. Резултатите од т-тестот ($t=7,13$, $p<0,001$) покажале значајна статистичка разлика во однос на постојаната свесност меѓу напредните практикувачи и почетниците. Јогата ги зголемува нивоата на постојана свесност (Friedberg, 2009).

Во квазиексперименталниот нацрт на Кели Њубај (Newby, 2014) истражувани се ефектите од јогата и медитацијата врз самокритичноста, сочувството кон себе и постојаната свесност. За таа цел, биле формирани две групи, една експериментална група од 58 дипломирани студенти кои се интересирале за јога и медитација и притоа биле вклучени во јога-интервенција и уште 24 испитаници како контролна група кои не биле вклучени во интервенцијата.

Интервенцијата вклучувала минимум четири пати присуство на часови по јога , два пати неделно. По секој час, од испитаниците е добиена процена на постојаната свесност, самокритичноста и сочувството кон себе. Постојат малку истражувања кои ги комбинираат јогата и медитацијата како интервенција, меѓутоа не постои студија која симултано ги мери контруктите на самокритичноста, сочувството кон себе и постојаната свесност. Резултатите од ова истражување покажуваат дека кај експерименталната група имало значајно намалување на самокритичноста по интервенцијата, во споредба со контролната група, додека постојаната свесност и сочувството кон себе бележат зголемување кај експерименталната група, односно намалување кај контролната група.

Во друга студија (Daubenmier, 2005) се испитувани разликите меѓу практикувачите на јога, практикантите на аеробик и контролна група на непреткувачи. Кај практикувачите на јога е најдено поголемо присуство на самосвесност како и подобрена слика за себе.

Гледиштата во однос на јогата и постојаната свесност имаат неколку клучни моменти. Прво, фокусираното внимание е клучен аспект на ефективното практикување јога. Бенефитите од јогата зависат од внимателната, редовна практика, нагласувајќи ја точната позиција- асана со дишењето и вниманието на моменталните сензации кои се јавуваат при изведувањето на вежбите. Јогата повеќе е насочена кон истражување на можностите и ограничувањата на непросудувачки начин отколку кон изведувањето физички сложени асани (Salmon, *et al.*, 2009).

Бидејќи се работи за релативно нови концепти кои доаѓаат од позитивната психологија, во прегледот на литературата не постојат бројни истражувања кои ја испитуваат конкретно поврзаноста на практикувањето јога и карактерните квалитети. Практикувањето на јогата во психологијата е поврзувана со нејзините здравствени бенефити а помалку била поврзувана со одредени особини или составки на личноста. Сепак, постојат наоди за поврзаноста на практикувањето јога со одредени појави, како што се спиритуалноста, благодарноста, емпатијата, сочувството, љубов, љубезноста, простување, занес и др., за кои се смета дека се

култивираат со практикување јога. Повеќето од овие појави кои се набројани а во понатамошниот текст се разгледани, според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести, влегуваат во групата на карактерни квалитети на срце.

Според Бишоп и сор. (Bishop, *et al.*, 2004), постојаната свесност била поврзувана со други квалитети како трпение (дозволување нештата да се одвиваат во свое време), доверба (верување во способноста да се остане во контакт со личното доживување), нереагирање (смиреност-спокојност), мудроста и самоспознавањето. Но овие квалитети повеќе претставуваат исходи кои се стекнуваат со практикувањето на постојана свесност со текот на времето, и не се имплицитно содржани во конструктот на постојана свесност .

Добро утврдено е дека практикувањето јога ја зголемува емпатијата (Walsh, 2001), односно ги зголемува повисоките нивоа на сочувство, благодарност и почит кон другите (Radford, 2000). Слично на тоа, според Кристелер (Kristeller, 2005) медитативната практика култивира сочувство, емпатија и алтруизам. Во однос на медитацијата и емпатијата, Гласер (Glaser, 2006, според Bergemann, 2009) нашол дека медитацијата позитивно е поврзана со емпатијата, а во истражувањето на Ванг (Wang, 2006, според Bergemann, 2009) оние психотерапевти кои медитирале имале значајно повисоки нивоа на емпатија од оние психотерапевти кои не медитирале. Бергеман (Bergemann, 2009) освен што ја потврдува поврзаноста меѓу емпатијата и практикувањето јога, посебно укажува на тоа дека континуираното тековно практикување јога е клучниот фактор во понатамошното одржување на високите нивоа на емпатијата.

Според Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2010) доколку пет факторскиот модел на личноста го гледаме од аспект на карактерни квалитети, тогаш соодветните карактерни квалитети за факторот согласност се: благодарност, љубов, љубезност и скромност. Во однос на поврзаноста на овие карактерните квалитети со практикувањето јога, во истражувањето на Чокалингам (Chokkalingam, 2015) е најдено дека практикувањето интегрална јога води до позитивна трансформација на личноста, поконкретно на основните фактори на

личноста, а особено се зголемува факторот согласност и неговите потфактори: доверба, јасна насоченост, алтруизам, услужливост, скромност и милозливост.

Јогата како дисциплина се занимава со егзистенцијални прашања и со спиритуалноста, која ја охрабрува особата кон потрага по смислата. Во прилог на тоа, Ивтзан и Папантониу (Ivtzan and Papantoniou, 2013) нашле дека практикувањето јога е поврзано со смислата на животот и благодарноста. Оние кои најдолго практикувале јога имале највисоки скорови на прашалниците за смисла на животот и благодарноста.

Практикувањето јога култивира љубезност, почитување и сочувство кон сите живи суштества. Во експериментот на Хатчерсон, Сепала и Грос (Hutcherson, Seppala and Gross, 2008) испитувано е како индивидуите реагираат додека гледаат фотографии на луѓе кои не ги познаваат, откако претходно практикувале медитација насочена кон љубов и добрина. Најдено е дека медитацијата како дел од практикувањето на јога, значајно влијаела на позитивните афекти и на зголемување на чувството на поврзаност. Поврзано со тоа, според Лутц и соработниците (Lutz *et al.*, 2008) постојат разлики во невралните функции кои се поврзани со емоциите помеѓу луѓе со искуство во медитација и луѓе со почетно искуство во медитација, односно кај искусните се забележува поголема активност во деловите на мозокот задолжени за емоционално процесирање, демонстрирајќи зголемена емпатска свесност во споредба со почетниците.

Рут Баер и Емили Ликинс (Baer and Lykins, 2012) ја испитувале поврзаноста на постојаната свесност, сочувството кон себе, искуството со медитација и психичката добросостојба кај 77 искусни медитатори и 75 демографски слични немедитатори. Повеќето од скоровите на постојаната свесност и сочувството кон себе биле значајно поврзани со искуството на медитација и психичката добросостојба. Исто така во регресивната анализа, постојаната свесност и сочувството кон себе придонеле значајно на независната варијанса на психичката добросостојба. Според овие наоди, димензиите на постојаната свесност и сочувството кон себе имаат важна улога во зголемување на психичката добросостојба која се подобрила преку практикувањето на постојана свесност.

Кавијани (Kaviani, 2016) ја испитувал потенцијалната поврзаност меѓу постојаната свесност и личностите карактеристики како отвореност кон искуството, емпатија, просоцијалното однесување и сугестибилноста. Резултатите од двонасочната МАНОВА покажале дека индивидуите со изразена постојана свесност пројавуваат изразена емпатија, просоцијално однесување и отвореност, наспрема намалена сугестибилност.

Повеќето теоретичари и истражувачи на постојаната свесност се согласуваат дека таа се развива со практикувањето на јога. Односно постојаната свесност е еден од големите исходи од практикувањето јога (Friedberg, 2009). Меѓутоа одредени луѓе полесно ја култивираат постојаната свесност како резултат на некои лични предиспозиции, односно поради изразеноста на одредени карактерни квалитети како љубопитноста, умствената отвореност и саморегулацијата. Претпоставката за поврзаноста меѓу овие три карактерни квалитети со постојаната свесност доаѓа од теориските дефиниции за овие концепти.

Во дефиницијата на Тик Нат Хан (1979) според која „*постојаната свесност означува насоченост и будност на сопственото внимание кон сегашната реалност*“, се нагласува саморегулирањето на вниманието како и ставот на љубопитност и умствена отвореност. Додека умот е буден, концептите како умствена отвореност и љубопитност се присутни, наспрема тенденциите на функционирање на автоматски пилот.

Операционалната дефиниција за постојаната свесност според Бишоп (Bishop, 2004) содржи два елемента: првиот е *саморегулирање* на вниманието кон сегашниот момент, а вториот е *љубопитност*, отвореност и прифаќање на доживувањата во сегашниот момент. Ако ги разгледаме теоретските дефиниции за карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност и саморегулација можеме да најдеме одредени сличности. Според Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2004) карактерниот квалитет *љубопитност* се дефинира како манифестиран интерес, истражување и откривање на сите тековни искуства и

доживувања; *умствената отвореност* претставува промислување и истражување на нештата од сите страни; додека *саморегулирањето* го претставува регулирањето на сопствените емоции, желби и однесување, односно да се биде дисциплиниран. Поаѓајќи од овие дефиниции може да се претпостави дека клучните елементи на постојаната свесност се поврзани со когнитивно-ориентираните квалитети: љубопитност и умствена отвореност, како и карактерниот квалитет на умереност: саморегулација. Впрочем, опишувањата на овие карактерни квалитети се појавуваат во речиси сите дефиниции за постојаната свесност (Coffey, Hartman, and Fredrickson, 2010). Меѓутоа, оваа дефиниција на Бишоп не треба да се земе како конечна, бидејќи постојаната свесност сама по себе е комплексен конструкт за дефинирање. Притоа, постојат и мноштво квалитети кои се развиваат заедно со практикувањето на постојаната свесност, како трпение, мудрост и сочувство и емпатија кои претставуваат спонтани исходи од практикувањето постојана свесност.

Фелтман (Feltman, 2008) ја претставил саморегулирачката перспектива на постојаната свесност во корелација со невротизмот како фактор на личноста. Имено, невротизмот е поврзан со негативни реактивни тенденции, а од друга страна постојаната свесност дефинирана преку вниманието и присуството на сегашниот момент ги ублажува овие негативни тенденции. Резултатите покажале дека изразеното ниво на постојана свесност е инверзно поврзано со ниското ниво на невротизам и обратно. Претходно, и Фелдман (Feldman, 2007, 2008) исто така ја прикажал поврзаноста на емоционалното саморегулирање и постојаната свесност.

Кога сме постојано свесни, ние преземаме контрола на она на кое се фокусираме – односно го регулираме сопственото внимание (саморегулација). Дополнително, кога сме присутни во сегашниот момент – без разлика дали се работи за емоција која ја чувствуваме, мисла која протекува, верување, импулс или било каква сензација, нашиот пристап е со отворен и прифаќачки став (љубопитност и умствена отвореност) (Niemiec, 2014).

Истражувачите на постојаната свесност наведуваат дека таа е поврзана со став на прифаќање, креативност, љубопитност, умствена отвореност, отвореност кон искуствата и учење (Brown and Ryan 2003). Постојаната свесност е поврзана со љубопитноста (Kashdan, Afram, Brown, Birnbeck, and Drvoshanov, 2011), умствената отвореност (Ruedy and Schweitzer, 2010) саморегулација (Vago and Silbersweig, 2012).

Панг и Рух (Pang and Ruch, 2019) во резултатите на нивните две нови студии, предлагаат двонасочен модел за постојаната свесност и карактерните квалитети. Во двете студии тие испитувале луѓе кои медитираат и луѓе кои не медитираат и се обиделе да ја објаснат поврзаноста меѓу постојаната свесност и карактерните квалитети. Првата студија е изведена преку електронски пат, во која учествувале 1335 испитаници кои ги пополниле прашалниците за постојана свесност и карактерни квалитети. Втората студија е изведена преку експеримент во кој се истражувал ефектот од осумнеделен тренинг на постојаната свесност врз одреден број на карактерни квалитети и во него учествувале 42 испитаници. Резултатите од првата студија покажале дека постои поврзаност помеѓу карактерните квалитети и постојаната свесност; дополнително, утврдиле листа на карактерни квалитети кои е можно да се преклопуваат со постојаната свесност, како на пример – умствена отвореност, креативност, љубопитност, љубов кон учење, перспектива, смелост, истрајност, елан, љубов, социјална интелигенција, саморегулација, надеж, простување, спиритуалност и почитување на убавината. Наодите од втората студија ја потврдиле хипотезата дека тренингот на постојана свесност може да култивира одредени карактерни квалитети. Групата која го посетувала осумнеделниот тренинг на постојана свесност покажала значајни повишувања на карактерните квалитети на љубов, почитување на убавината, благодарност, спиритуалност како и тенденција за значајни повишувања на карактерните квалитети на елан и смелост. Заклучокот од нивната студија, е дека карактерните квалитети и постојаната свесност имаат циклична тенденција, односно одредени карактерни квалитети може да ја олеснуваат практиката на постојана свесност, додека самото практикување на постојана свесност може да има влијание врз култивирањето на специфични карактерни квалитети.

ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Постојана свесност. Во ова истражување, при користење на терминот постојана свесност ќе се поаѓа од дефиницијата која ја дава Баер. Постојаната свесност претставува мултикомпонентен конструкт кој содржи свесно набљудување на внатрешни и надворешни искуства или доживувања, означување на внатрешните доживувања со зборови, присуство и будност во сегашниот момент, заземање непросудувачки став кон сопствените мисли и чувства, како и неврзување и нереагирање кон истите (Baer, 2006). Поконкретно, постојаната свесност е составена од пет елементи: набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување на внатрешното доживување и нереагирање на внатрешното доживување. *Набљудувањето* вклучува забележување на искуствата, внатрешни или надворешни, како што се когнициите, емоциите или разни сензорни перцепции. *Опишувањето* како елемент на постојаната свесност вклучува способност лесно да се преточат внатрешните доживувања во зборови. *Свесно дејствување* претставува тенденција да се биде присутен, односно буден, внимателен додека се извршува нешто во моментот, наспроти автоматско извршување или дејствување. *Непросудувањето на внатрешното доживување* се однесува на можноста да не се проценуваат мислите и чувствата како добри или лоши. *Нереагирањето на внатрешното доживување* се однесува на способноста да се „пуштат“ мислите и чувствата да проаѓаат без да се врзуваме за нив или да реагираме на нив.

За мерење на постојаната свесност ќе биде употребен *Прашалникот за постојана свесност* (FFMQ; Five Facet Mindfulness Questionnaire, Baer, 2006)

Карактерни квалитети. Според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман, карактерните квалитети претставуваат психолошки карактеристики на доблестите (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson and Seligman, 2004). Доблестите се дефинираат како „психолошки процеси кои и овозможуваат на личноста да размислува и да дејствува на начин кој ќе има придобивка – лична или

општествена“ (McCullough and Snyder, 2000, според Selvam, S.G., 2015, стр 377). Постојат шест суштински доблести како клучни карактеристики вреднувани од различни морални филозофи и религиозни мислителите, и тие се: мудрост и знаење, храброст, хуманост, праведност, умереност и трансцедентност. Особините кои произлегуваат од овие шест јадрени доблести се нарекуваат карактерни квалитети.

„Карактерните квалитети се психолошки составки - процеси или механизми - кои ги дефинираат доблестите“ (Peterson and Seligman, 2004, стр. 13). Тие се когнитивни, конативни, афективни и бихејвиорални капацитети, психолошки состојки преку кои се изразуваат доблестите или човековата добрина. Во рамки на ВИА класификацијата постојат дваесет и четири карактерни квалитети: креативност, љубопитност, умствена отвореност, љубов кон учењето, перспектива и мудрост, автентичност, смелост, истрајност, елан, љубезност, љубов, социјална и емоционална интелигенција, правичност, водство, тимска работа, простување, скромност, промисленост, саморегулација, ценење и почитување на убавината, благодарност, надеж, хумор и спиритуалност.

Според Парк и Петерсон (Park and Peterson, 2010) постојат три основни групи на квалитети: карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерни квалитети на срцето (правичност, простување, благодарност, автентичност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, истрајност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и елан) и останати карактерни квалитети (смелост, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција).

Соодносот меѓу дваесет и четирите карактерни квалитети може да биде претставен преку димензиите на ум или срце, односно фокус на себе или фокус на другите. Па така, карактерните квалитети на умот имаат силна когнитивна компонента, односно се интелектуални и повеќе се насочени кон себе, додека карактерните квалитети на срцето се емоционални, односно интерперсонални и се изразуваат во контекст при интеракција со другите. Односот на овие квалитети ја отсликува спротивставеноста на мислењето наспроти чувствувањето, односно когницијата наспроти емоцијата, но и повеќе од тоа, бидејќи го вклучува и

контрастот помеѓу ориентацијата кон себе си и ориентацијата кон другите (Park and Peterson, 2010).

За испитување на карактерните квалитети ќе биде употребен *ВИА Прашалникот за квалитетите* (VIA Signature Strengths Questionnaire, Seligman and Peterson, 2001).

Практикување јога. Зборот „јога“ значи „обединување“ односно усогласување или хармонизирање на умот, духот и телото. Според Националниот Центар за комплементарна и алтернативна медицина (анг. NCCAM), јогата се дефинира како древна Индиска спиритуална практика составена од техники за дишење, медитација и физички позиции (асани) кои се практикуваат за да се постигне состојба на релаксација и хармонизирање на умот, телото и духот (Roth, 2014). Воедно, не претставува религија, туку е препознаена како валидна психофизичка интервенција која содржи интегриран сет на ментални и физички практики дизајнирани да ги зајакнат долгорочните доживувања на позитивни психолошки состојби, вклучувајќи трансцедентност, спиритуалност, самосвесност и внатрешен мир (Friedberg, 2009).

Практикувањето јога за целите на ова истражување се дефинира како практика која содржи: свесна изведба на физички вежби, вежби за контрола на дишењето, и медитација како интервенција за телото и умот, и при тоа како критериум се избрани оние луѓе кои практикуваат јога од три до десет години, минимум два пати неделно во еден од центрите за јога во Скопје.

ХИПОТЕЗИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Постојат повеќе истражувања како и општи сознанија дека практикувањето јога е поврзано со постојаната свесност (Carmody and Baer, 2007; Brisbon and Lowery, 2011; Eastman-Mueller, 2013; Castro, 2014; Sharma, 2015;). Со современиот начин на живот и соочувањето на многубројните стресни животни ситуации, јогата се повеќе се користи како средство за надминување на стресните настани, за ослободување на тензиите во телото предизвикани од акумулираниот стрес, преку потполна релаксација на телото и умот, како и начин за одржување на психофизичкото здравје. Се смета дека со практикувањето јога се постигнува обединета состојба на умот каде сè се согледува во хармоничен однос со себе.

Според Салмон (Salmon, 2009) јогата додава контемплативен елемент на вежбите и може да се концептуализира како „постојана свесност во движење“ (стр. 63) Поконкретно, јогата овозможува континуирано насочено внимание на физичките сензации и будна ментална активност за време на прогресивните секвенци на динамичкото движење, релаксација, вежбите за контрола на дишењето како и во периодите на медитацијата. Односно, со практикувањето јога стануваме “сведок“ на сите појави, внатрешни или надворешни, без да се врзуваме за нив а тоа всушност го подразбира концептот постојана свесност.

Согласно наведените наоди, се поставува следната хипотеза:

Хипотеза А: *Практикувачите на јога имаат повисоко ниво на постојана свесност од непрактикувачите на јога.*

Бидејќи се работи за релативно нови концепти кои доаѓаат од позитивната психологија, во литературата не постојат бројни истражувања кои ја испитуваат конкретно поврзаноста на практикувањето на јога и карактерните квалитети. Практикувањето на јогата во психологијата е поврзувана со нејзините здравствени бенефити а помалку била поврзувана со одредени особини или составки на личноста. Сепак, постојат наоди за поврзаноста на практикувањето јога со одредени

појави, како што се спиритуалноста, благодарноста, емпатијата, сочувството, љубов, љубезноста, простување, занес и др., за кои се смета дека се култивираат со практикување на јога. Повеќето од овие појави кои беа набројани и разгледани, според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести, влегуваат во групата на карактерни квалитети на срце.

Добро утврдено е дека практикувањето јога ја зголемува емпатијата (Walsh, 2001), односно ги зголемува повисоките нивоа на сочувство, благодарност и почит кон другите (Radford, 2000). Слично на тоа, според Кристелер (Kristeller, 2005) медитативната практика култивира сочувство, емпатија и алтруизам. Во однос на медитацијата и емпатијата, Гласер (Glaser, 2006, според Bergemann, 2009) нашол дека медитацијата позитивно е поврзана со емпатијата, а во истражувањето на Ванг (Wang, 2006, според Bergemann, 2009) оние психотерапевти кои медитирале имале значајно повисоки нивоа на емпатија од оние психотерапевти кои не медитирале. Бергеман (Bergemann, 2009) освен што ја потврдува поврзаноста меѓу емпатијата и практикувањето јога, посебно укажува на тоа дека континуираното тековно практикување на јога е клучниот фактор во понатамошното одржување на високите нивоа на емпатијата.

Според Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2010) доколку пет факторскиот модел на личноста го гледаме од аспект на карактерни квалитети, тогаш соодветните карактерни квалитети за факторот согласност се: благодарност, љубов, љубезност и скромност. Во однос на поврзаноста на овие карактерните квалитети со практикувањето јога, во истражувањето на Чокалингам (Chokkalingam, 2015) е најдено дека практикувањето на интегрална јога води до позитивна трансформација на личноста, поконкретно на основните фактори на личноста, а особено се зголемува скорот на факторот согласност и неговите потфактори: доверба, јасна насоченост, алтруизам, услужливост, скромност и милосливост.

Јогата како дисциплина се занимава со егзистенцијални прашања и со спиритуалноста, таа може да ја охрабрува особата кон потрага по смисла. Во прилог на тоа, Ивтзан и Папантони (Ivtzan and Papantoniou, 2013) нашле дека практикувањето на јога е поврзано со смислата на животот и благодарноста. Оние кои најдолго практикувале јога имале највисоки скорови на прашалниците за смисла на животот и благодарноста.

Практикувањето на јога култивира добрина, почитување и сочувство кон сите живи суштества. Во експериментот на Хатчерсон (Hutcherson, 2008) испитувано е како индивидуите реагираат додека гледаат фотографии на луѓе кои не ги познаваат, откако претходно присуствувале на медитација базирана на љубов и љубезност. Најдено е дека медитацијата како дел од практикувањето на јога, значајно влијаела на позитивните афекти и на зголемување на чувството на поврзаност. Поврзано на тоа, според Лутц (Lutz, 2008) постојат разлики во невралните функции кои се поврзани со емоциите помеѓу искусни медитатори (луѓе кои медитираат) и почетници медитатори (луѓе кои медитираат), односно кај искусните медитатори се забележува поголема активност во деловите на мозокот задолжени за емоционално процесирање, демонстрирајќи зголемена емпатска свесност во споредба со почетници медитатори.

Двете студии на Панг и Рух (Pang and Ruch, 2019) во кои се обиделе да ја објаснат поврзаноста меѓу постојаната свесност и карактерните квалитети кај луѓе кои медитираат и луѓе кои не медитираат покажуваат дека постои кружен модел кој ги објаснува овие две појави. Практикувањето на постојана свесност помага во процесот на култивирање карактерни квалитети на љубов, благодарност, саморегулација, спиритуалност, љубопитност, елан и смелост. Од друга страна, одредени карактерни квалитети можат да го олеснат практикувањето на постојана свесност.

Повеќето теоретичари и истражувачи на постојаната свесност се согласуваат дека таа се развива со практикувањето на јога. Односно постојаната свесност е еден од големите исходи од практикувањето јога (Friedberg, 2009). Меѓутоа одредени луѓе можеби полесно ја култивираат постојаната свесност како резултат на некои лични predispozicii, односно поради изразеноста на одредени карактерни квалитети како љубопитноста, умствената отвореност и саморегулацијата. Претпоставката за поврзаноста меѓу овие три карактерни квалитети со постојаната свесност е базирана на теориските дефиниции за овие концепти.

Операционалната дефиниција за постојаната свесност според Бишоп (Bishop, 2004) содржи два елемента: првиот е *саморегулирање* на вниманието кон сегашниот момент, а вториот е *љубопитност*, отвореност и прифаќање на доживувањата во сегашниот момент. Ако ги разгледаме теоретските дефиниции за карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност и саморегулација можеме да најдеме одредени сличности. Според Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2004) карактерниот квалитет: *љубопитност* се дефинира како манифестиран интерес, истражување и откривање на сите тековни искуства и доживувања; *умствената отвореност* претставува промислување и истражување на нештата од сите страни; додека *саморегулирањето* го претставува регулирањето на сопствените емоции, желби и однесување, односно да се биде дисциплиниран. Поаѓајќи од овие дефиниции може да се претпостави дека клучните елементи на постојаната свесност се поврзани со когнитивно-ориентираните квалитети: љубопитност и умствена отвореност, како и карактерниот квалитет на умереност: саморегулација. Впрочем, концептуално овие карактерни квалитети се појавуваат во речиси сите дефиниции за постојаната свесност (Coffey, Hartman, and Fredrickson, 2010).

Следствено на наведените наоди, произлегуваат следните две хипотези:

Хипотеза Б: *Практикувачите на јога имаат поизразени карактерни квалитети на срце, ум и останати карактерни квалитети од непрпрактикувачите на јога.*

Хипотеза В: *Карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување поуспешно ја предвидуваат постојаната свесност, но постојаната свесност поуспешно ги предвидува љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај практикувачите отколку кај непрпрактикувачите на јога.*

МЕТОД

Испитаници

Примерокот за ова истражување е составен од 120 испитаници поделени во две групи, практикувачи и непрактикувачи на јога во Скопје, Р. Македонија. Поради ограниченоста на примерокот, првично беше формирана групата која што практикува јога, па потоа врз основа на нивните карактеристики беше правено изедначување во парови во однос на релевантните варијабли (*пол, возраст, степен на образование, националност*) за формирање на групата на испитаници кои не практикуваат јога. Првата група ја сочинуваат 60 испитаници кои тековно практикуваат јога, во еден од центрите за практикување јога во Скопје: Центар за интегрална јога – Скопје, Центар за интегрална јога „Дарма“, Јога Центар – Тафталице и Јога Центар „Садана“. Со цел да се контролира варијаблата времетраење на практикувањето јога, беа опфатени практикувачи кои практикуваат јога од три до десет години, најмалку два пати на неделно ниво, за да се утврди редовноста во практикувањето на јога. Просечни години на практикување јога изнесува 5,9 со $SD=2,15$.

Понатаму, врз основа на релевантните карактеристики на испитаниците кои практикуваат јога, се формираше верижен примерок со 60 испитаници кои воопшто не практикувале јога или слична спиритуална практика која може да влијае врз резултатите.

Во однос на полот, во истражувањето беа вклучени испитаници од двата пола, со идентичен број на мажи и жени во двете групи, однапред имајќи предвид дека процентот на мажи кои практикуваат јога е значајно помал. Бројот на мажи испитаници вклучени во истражувањето изнесува 6, односно (10%), и 54 жени испитанички, односно (90%).

Во однос на возраста и степенот на образование, беа вклучени испитаници на возраст од 18 до 64 години, со тоа што се внимаваше да се опфатат испитаници од рана зрелост (18-40г.) и средна зрелост (40-65г.) во двете групи, односно испитаници кои ќе имаат средно и високо образование. Опсегот на возраст на испитаниците се движи од 24 до 64 години. Според степенот на образование, шест испитаници беа со средно образование (10%), односно 114 испитаници со високо образование (90%), додека просечната возраст на целокупниот примерок изнесува 43,23 години, со SD = 10, 54.

Варијаблата национална припадност беше контролирана преку константност на релевантните варијабли со тоа што примерокот остана хомоген, односно сите испитаници беа од македонска националност за да се обезбеди соодветно разбирање на ајтемите.

Табела 1. Структура на примерокот на испитаници во однос на пол, возраст, степен на образование и националност

	Практикување на јога	Непрактикување на јога
Број на испитаници	60	60
Просечна возраст на испитаниците (години)	43,23	43,23
Степен на образование		
ССС	3 (5%)	3(5%)
ВСС	57 (95%)	57(95%)
Пол		
машки	6 (10%)	6 (10%)
женски	54 (90%)	54 (90%)
Години на практикување јога	5,9	/

Мерни инструменти

Со цел да се испитаат разликите во карактерните квалитети и постојаната свесност кај луѓе кои практикуваат и не практикуваат јога, во ова истражување беа применети следните инструменти: ВИА прашалникот за квалитетите (VIA Signature Strengths Questionnaire, Seligman and Peterson, 2001) и Прашалникот за постојана свесност (FFMQ; Five Facet Mindfulness Questionnaire, Baer, 2006).

ВИА Прашалник за квалитетите - VIA Signature Strengths Questionnaire

Овој прашалник ги мери дваесет и четирите квалитети групирани во шест доблести: мудрост и знаење, храброст, хуманост, праведност, умереност и трансценденција. Според категоризацијата на Парк и Петерсон (Park and Peterson, 2010), дваесет и четирите карактерни квалитети припаѓаат на една од трите групи квалитети: карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерни квалитети на срцето (правичност, простување, благодарност, автентичност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, истрајност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и елан) и останати карактерни квалитети (смелост, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција).

Прашалникот се состои од 240 ајтеми, кои се претставени на петтостепена скала од Ликертов тип, која се движи од 1 – воопшто не ме опишува, 2 – не ме опишува, 3 – неутрално, 4 – добро ме опишува до 5 – многу добро ме опишува. Прашалникот е составен од 24 скали и секоја скала мери еден од дваесет и четирите квалитети, преку 10 ајтеми за секој карактерен квалитет. Во однос на тоа, вкупниот скор може да се движи од 10 до 50, со тоа што најнискиот скор за секој карактерен квалитет може да изнесува 10, додека највисокиот 50. Повисок скор дава податок за поголема изразеност на конкретниот квалитет, додека понискиот скор укажува на помала изразеност на карактерниот квалитет. Времето потребно за пополнување на овој прашалник е 30 до 40 минути.

ВИА прашалникот има солидни метриски карактеристики, добиениот алфа-коэффициент за сите скали надминува 0,70. Тест и ретест корелациите на сите скали по 4-месечен период се значителни (>,70). За прв пат овој прашалник во Македонија е употребен од страна на Маја Корубин во 2015 година (Корубин, 2015).

Внатрешната хомогеност на овој прашалник беше проверена и на примерокот испитаници кои беа вклучени во овој труд, и при тоа беше пресметан Кронбах алфа-коэффициент за двете групи засебно. Утврдените коефициенти за скалите и за целиот инструмент се прикажани во табела 2.

Табела 2. *Внатрешна хомогеност на скалите на Прашалникот за карактерни квалитети применет во истражувањето кај практикувачи и непрактикувачи на јога*

Скали на карактерни квалитети	Практикувачи на јога (α)	Непрактикувачи на јога (α)	Број на ајтеми
Љубопитност	0,80	0,79	10
Љубов кон учење	0,78	0,79	10
Умствена отвореност	0,84	0,80	10
Креативност	0,85	0,87	10
Социјална интелигенција	0,78	0,74	10
Перспектива, мудрост	0,83	0,79	10
Смелост	0,70	0,79	10
Истрајност	0,88	0,89	10
Искреност	0,80	0,78	10
Љубезност	0,84	0,79	10
Љубов	0,63	0,64	10
Тимска работа	0,68	0,72	10
Еднаквост	0,77	0,70	10
Водство	0,82	0,82	10
Саморегулација	0,72	0,78	10
Промисленост	0,81	0,85	10
Ценење на убаво	0,83	0,82	10
Благодарност	0,85	0,82	10
Надеж	0,81	0,89	10
Спиритуалност	0,85	0,89	10
Скромност	0,78	0,85	10
Хумор	0,82	0,84	10

Елан	0,83	0,84	10
Простување	0,78	0,79	10
Карактерни квалитети	0,98	0,98	240

Од табела 2 може да се забележи дека скалите на ВИА Прашалникот за карактерни квалитети применети во истражувањето, имаат релативно висока внатрешна хомогеност, при што Кронбах алфа-коэффициентите кај практикувачите на јога имаат вредности од $\alpha=0,63$ до $\alpha=0,88$, додека кај непрпрактикувачите вредностите на Кронбах алфа коэффициентите се движат од $\alpha=0,64$ до $\alpha=0,89$. Највисока внатрешна хомогеност кај практикувачите на јога е утврдена кај скалата Истрајност ($\alpha=0,88$), додека вредноста за Кронбах алфа на целиот инструмент изнесува ($\alpha=0,98$), единствено скалата на Љубов и Тимска работа имаат нешто пониска внатрешна хомогеност ($\alpha= 0,63$), односно ($\alpha=0,68$). Највисока внатрешна хомогеност кај непрпрактикувачите на јога е утврдена кај скалата Истрајност, Надеж и Спиритуалност каде вредноста на Кронбах алфа за сите три скали изнесува ($\alpha=0,89$), додека вредноста за Кронбах алфа на целиот инструмент изнесува ($\alpha=0,98$). Од скалите вклучени во ова истражување, кај непрпрактикувачите на јога, скалата на Љубов има најниска внатрешна хомогеност ($\alpha=0,64$).

Прашалник за постојаната свесност - *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*

Овој прашалник е популарен во последните неколку години и наоѓа широка примена во бројни истражувања. Инструментот е конципиран од страна на Рут Баер и сор. (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney, 2006) откако ги интегрирале ајтемите од веќе постоечките прашалници за постојана свесност: Mindfulness Attention Awareness Scale (Brown and Ryan, 2003); Freiburg Mindfulness Inventory (Walach, Buchheld, Buittenmuller, Kleinknecht, and Schmidt, 2006); Cognitive Affective Mindfulness Scale (Hayes and Feldman, 2004); Mindfulness Questionnaire (Chadwick, Taylor, and Abba, 2005); Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith, and Allen, 2004). Факторската анализа покажала дека постојат пет независни фактори кои ги претставуваат петте елементи на постојаната свесност: набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување и нереагирање на внатрешното доживување. Инструментот содржи 39 ајтеми и е дизајниран да ги мери петте фактори во пет субскали кои се поврзани со тенденцијата да се има постојана свесност во секојдневните активности. Одговорите се даваат на петстепен скала од Ликертов тип која се движи од 1 – никогаш или многу ретко точно, 2 – ретко точно, 3 – понекогаш точно, 4 – често точно, 5 – многу често точно или секогаш точно. Вкупниот скор на тестот се движи од 39 до 195, при што повисокиот скор укажува на повисоко ниво на постојана свесност, додека понискиот укажува на пониско ниво на постојана свесност. Скорот на поединечните скали на постојана свесност: набљудување, опишување, свесно дејствување и непросудување на внатрешното доживување се движи од 8 до 40, додека скорот на скалата нереагирање на внатрешното доживување се движи од 7 до 35. Времето потребно да се пополни овој прашалник е десеттина минути. Според Баер и соработниците (Baer *et al.*, 2006) добиениот алфа-коефициент за сите субскали надминува ($>0,70$), а за субскалите поединечно изнесува: ($>0,83$) за набљудување, ($>0,91$) за опишување, ($>0,87$) за свесно дејствување, ($>0,87$) за непросудување на внатрешните доживувања, ($>0,75$) за нереагирање на внатрешното доживување,

додека целата скала има внатрешна конзистентност од ($>0,86$) кај примерок кој не практикува медитација и ($>0,95$) кај примерок кој практикува медитација.

Внатрешната хомогеност на овој прашалник беше проверена на примерокот испитаници кои беа вклучени во овој труд, и при тоа беше пресметан Кронбах алфа-коэффициент за двете групи засебно. Утврдените коефициенти се прикажани во табела 3.

Табела 3. *Внатрешна хомогеност на скалите на Прашалникот за постојана свесност применет во истражувањето кај практикувачи и непрактикувачи на јога*

Скали на Постојаната свесност	Практикувачи на јога (α)	Непрактикувачи на јога (α)	Број на ајтеми
Набљудување	0,78	0,70	8
Опишување	0,86	0,74	8
Свесно дејствување	0,85	0,85	8
Непросудување	0,85	0,82	8
Нереагирање	0,72	0,71	7
Постојана свесност	0,89	0,82	39

Од табела 3 може да се забележи дека скалите на Постојаната свесност применети во истражувањето имаат релативно висока внатрешна хомогеност, при што Кронбах алфа коефициентите кај практикувачите на јога имаат вредности од $\alpha=0.72$ до $\alpha=0.86$, додека кај непрактикувачите вредностите на Кронбах алфа – коефициентите се движат од $\alpha=0.70$ до $\alpha=0.85$. Највисока внатрешна хомогеност кај практикувачите на јога е утврдена кај скалата Опишување ($\alpha=0.86$), додека вредноста за Кронбах алфа на целиот инструмент изнесува ($\alpha=0.89$). Највисока внатрешна хомогеност кај непрактикувачите на јога е утврдена кај скалата Свесно дејствување ($\alpha=0.85$), додека вредноста за Кронбах алфа на целиот инструмент изнесува ($\alpha=0.82$).

Тек и постапка на истражувањето

Истражувањето беше спроведено во 2017 година. Текот на истражувањето се одвиваше во неколку етапи. Првично се пристапи кон формирање на пригодниот примерок кој практикува јога и беа селектирани неколку центри за практикување јога во Скопје, Р.Македонија. Формирањето на првата група практикувачи на јога се реализираше од април 2017 до септември 2017. По претходна консултација со неколку јога инструктори беа утврдени точните датуми за спроведување на тестирањето и притоа преку јога инструкторите однапред беше побарана согласност од испитаниците за учеството а потоа уште еднаш непосредно пред самото тестирање. Времетраењето и должината на практикувањето на јога неопходно за одреден испитаник да биде вклучен во истражувањето беше базирано врз основа на консултација со јога инструкторите (минимална практика потребна за некој да се смета за практикувач на јога) па така беа селектирани само оние испитаници кои редовно практикуваат јога најмалку три години, два пати неделно, а максимум десет години. Теренското истражување беше спроведено во четири наврати, односно во четирите избрани центри за практикување јога во Скопје: Центарот за интегрална јога – Скопје, Центарот за интегрална јога „Дарма“, Јога Центар – Тафталиџе и Јога Центар „Садана“. Тестирањето за примерокот кој практикува јога се спроведе групно, во релативно еднакви услови, за време на часот по јога во присуство на јога инструкторот. На самиот почеток на испитаниците им беше објаснета намената на истражувањето, инструкциите и информациите за тестовниот материјал, должината на времето која беше потребна за да се пополни тестот, како и начинот на одговарање и пополнување на прашалниците. Нагласено беше дека пополнувањето е доброволно и анонимно и со цел да се зголеми мотивираноста, им беше соопштено дека можат да остават шифра или електронска адреса на која може да им се пратат резултатите. Во текот на пополнувањето на тестовниот материјал, од страна на испитанците им беше побарана повратна информација или коментар, како и консултација со истражувачот доколку некој ајтем е двосмислен или нејасен.

Откако беше формиран примерокот кој практикува јога, се пристапи кон формирање на примерокот кој не практикува јога. За тие цели, беше користен верижен примерок, односно беа побарани соодветни парови на практикантите по јога во однос на нивните релевантни карактеристики (пол, возраст, образование и националност). Тестирањето за примерокот кој не практикува јога беше спроведен уште неколку месеци, индивидуално, во присуство на истражувачот.

Во целост, просечно време за пополнување на инструментите кај сите испитаници беше 40 до 50 минути.

При тестирањето беа користени два инструменти: ВИА Прашалникот за карактерни квалитети на Петерсон и Селигман, како и Прашалникот за постојана свесност на Баер.

Статистичка обработка на податоците

Со цел да се испитаат претходно поставените хипотези се користеа следните статистички постапки: анализа на дескриптивни показатели, t – тест, Mann-Whitney U-тест, Спирманов коефициент на корелација, хиерархиска мултипла регресивна анализа и Фишеров z -тест за споредба на коефициенти на корелација.

За проверка на хипотеза А и Б беше употребен t – тест и Mann-Whitney U-тест за да се споредат групите (практикувачи и непрактикувачи на јога) со цел да се добијат информации за разликите во однос на постојаната свесност и карактерните квалитети.

За проверка на хипотеза В беше извршена хиерархиска мултипла регресивна анализа за да се објасни во кој степен карактерните квалитети ја предвидуваат постојаната свесност, како и во кој степен постојаната свесност може да ги предвиди карактерните квалитети кај практикувачите и непрактикувачите на јога.

За статистичка обработка беше користен статистичкиот софтверски пакет IBM SPSS Statistics 19.

РЕЗУЛТАТИ

Во понатамошниот текст ќе бидат презентирани резултатите од истражувањето во два дела. Во првиот дел ќе биде прикажана дескриптивната анализа на постојаната свесност и карактерните квалитети во однос на практикувањето на јога. Во вториот дел ќе бидат прикажани деталните резултати од диференцијалната и регресивната анализа кои се добиени во ова истражување.

Дескриптивни показатели

Дескриптивните показатели на варијаблите постојаната свесност и карактерните квалитети кои ќе бидат претставени во следните табели се: аритметичка средина (M), стандардно отстапување (SD), минимален и максимален постигнат скор, како и резултатите од Шапиро – Вилкс тестот за нормална дистрибуција на варијаблите. Со оглед на тоа дека немаме норми за овие прашалници на наша популација, постигнувањата не можат да се коментираат или споредуваат во однос на тоа дали се повисоки или пониски од некои стандардни вредности.

Дескриптивни показатели на постојаната свесност

Во табела 4 се прикажани дескриптивните статистики за варијаблата постојана свесност и нејзините димензии: набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување и нереагирање на внатрешното доживување, кај практикувачите на јога и непреткувачите на јога.

Табела 4. *Дескриптивни показатели на постојаната свесност кај практикувачи и непрактикувачи на јога*

		N	M	SD	Добиен опсег на скорови	W	p
Набљудување	п	60	30,75	5,18	17-40	0,96	0,115
	н	60	26,08	4,99	9-38	0,96	0,112
Опишување	п	60	28,61	4,58	16-36	0,95	0,039
	н	60	28,21	3,82	20-39	0,97	0,354
Свесно дејст.	п	60	29,93	5,22	20-40	0,97	0,259
	н	60	28,53	5,86	10-39	0,96	0,079
Непросудување	п	60	25,03	6,38	9-38	0,97	0,209
	н	60	23,3	5,82	9-34	0,97	0,175
Нереагирање	п	60	23,5	4,06	15-31	0,97	0,194
	н	60	21,68	4,60	9-32	0,97	0,297
Пост.свесност	п	60	137,3	16,68	107-180	0,98	0,601
	н	60	127,81	14,00	87-173	0,97	0,266

Забелешка: п – практикувачи на јога; н – непрактикувачи на јога;

Од табелата првично може да се забележи дека сите добиени аритметички средини на постојаната свесност и нејзините поединечни димензии кај двете групи се наоѓаат над средниот скор на прашалникот FFMQ (вкупниот скор за постојаната свесност се движи од 39 до 195), додека димензиите набљудување, опишување, свесно дејствување и непросудување на внатрешното доживување се движат од 8 до 40, со исклучок на скалата за нереагирање на внатрешното доживување чии скорови се движат од 7 до 35. Исто така, ниту еден испитаник го нема постигнато најнискиот скор.

Нормалноста на дистрибуциите на варијаблите беше проверена преку тестот на Шапиро и Вилк. Добиените вредности не отстапуваат статистички значајно од нормалната дистрибуција, односно нормално дистрибуирани се податоците кај двете групи за: набљудување ($W=0,96$; $p>0,05$; $W=0,96$; $p>0,05$), опишување кај непрактикувачи на јога ($W=0,97$; $p>0,05$), свесно дејствување ($W=0,97$; $p>0,05$; $W=0,96$; $p>0,05$), непросудување ($W=0,97$; $p>0,05$; $W=0,97$; $p>0,05$), нереагирање ($W=0,97$; $p>0,05$; $W=0,97$; $p>0,05$) и постојана свесност ($W=0,98$; $p>0,05$; $W=0,97$; $p>0,05$), додека опишувањето кај практикувачите на јога не е нормално дистрибуирана ($W=0,97$; $p<0,05$).

Дескриптивни показатели на карактерните квалитети

Во табела 5 и табела 6 се прикажани вредностите на дескриптивните показатели на варијаблата карактерни квалитети, односно ќе бидат претставени вредностите за секој карактерен квалитет (љубопитност, љубов кон учењето, умствена отвореност, креативност, социјална интелигенција, перспектива, смелост, истрајност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, саморегулација, промисленост, почитување на убавината, благодарност, надеж, спиритуалност, скромност, хумор, занес и простување) одделно кај двете групи, практикувачи и непрактикувачи на јога.

Табела 5. *Дескриптивни показатели на Карактерните квалитети кај практикувачи на јога*

	N	M	SD	Добиен опсег на скорови	W	p
Љубопитност	60	40,51	4,65	31-50	0,97	0,148
Љубов кон учењето	60	40,43	4,84	27-50	0,96	0,118
Умствена отвореност	60	41,06	4,93	26-50	0,97	0,175
Креативност	60	38,26	5,78	25-50	0,98	0,748
Социјална интелигенција	60	38,68	4,86	24-48	0,98	0,582
Перспектива	60	39,16	5,18	24-50	0,98	0,520
Смелост	60	38,30	4,54	28-50	0,98	0,646
Истрајност	60	41,08	5,53	26-50	0,96	0,122
Искреност	60	41,63	4,63	29-50	0,96	0,128
Љубезност	60	41,53	5,14	30-50	0,96	0,091
Љубов	60	40,18	4,43	30-50	0,98	0,813
Тимска работа	60	39,43	4,22	29-49	0,97	0,140
Еднаквост	60	42,21	4,57	27-50	0,94	0,014
Водство	60	40,05	5,21	26-50	0,98	0,596
Саморегулација	60	38,10	5,57	22-50	0,97	0,244
Промисленост	60	38,28	5,76	22-50	0,96	0,072
Почитување на убавината	60	41,71	5,53	26-50	0,96	0,062
Благодарност	60	41,28	5,42	25-48	0,92	0,002
Надеж	60	39,31	5,14	25-50	0,97	0,198
Спиритуалност	60	38,26	6,35	21-50	0,97	0,244
Скромност	60	37,96	5,65	25-50	0,97	0,367
Хумор	60	38,15	5,61	24-50	0,98	0,432
Занес	60	38,50	5,49	24-49	0,98	0,523
Простување	60	37,95	5,74	22-49	0,95	0,039

Табела 6. *Дескриптивни показатели на Карактерните квалитети кај непрактикувачи на јога*

	N	M	SD	Добиен опсег на скорови	W	p
Љубопитност	60	40,15	5,00	28-50	0,97	0,393
Љубов кон учењето	60	38,86	5,35	24-50	0,98	0,813
Умствена отвореност	60	41,30	4,84	29-50	0,97	0,285
Креативност	60	38,68	6,13	22-50	0,97	0,286
Социјална интелигенција	60	39,73	4,63	31-50	0,97	0,243
Перспектива	60	40,26	4,74	29-49	0,97	0,325
Смелост	60	39,65	5,50	28-49	0,96	0,072
Истрајност	60	40,81	6,48	20-50	0,89	0,000
Искреност	60	42,26	4,80	28-50	0,94	0,009
Љубезност	60	42,83	4,48	31-50	0,96	0,115
Љубов	60	41,80	4,10	34-50	0,97	0,256
Тимска работа	60	40,73	4,42	30-49	0,97	0,159
Еднаквост	60	42,55	4,11	33-50	0,97	0,277
Водство	60	41,31	5,04	29-49	0,96	0,073
Саморегулација	60	35,06	6,15	16-43	0,88	0,000
Промисленост	60	38,48	6,93	14-50	0,92	0,001
Почитување на убавината	60	40,20	5,71	25-50	0,96	0,130
Благодарност	60	41,31	4,94	29-50	0,97	0,289
Надеж	60	39,66	6,53	18-50	0,92	0,001
Спиритуалност	60	36,68	7,92	17-50	0,96	0,057
Скромност	60	39,23	6,45	17-50	0,95	0,025
Хумор	60	39,41	5,66	28-50	0,94	0,008
Занес	60	38,95	5,67	21-48	0,91	0,001
Простување	60	38,95	5,41	20-48	0,95	0,036

Од двете табели, табелата 5 и табелата 6 се забележува дека аритметичките средини за сите карактерни квалитети кај практикувачите и непрактикувачите на јога го надминуваат средниот скор на ВИА прашалникот за карактерни квалитети (скоровите на скалите на ВИА прашалникот се движат од 10 до 50).

Нормално дистрибуирани варијабли кај практикувачите на јога се љубопитност ($W=0,97$; $p>0,05$), љубов кон учење ($W=0,96$, $p>0,05$), умствена отвореност ($W=0,97$; $p>0,05$), креативност ($W=0,98$; $p>0,05$), социјална интелигенција ($W=0,98$; $p>0,05$), перспектива ($W=0,98$; $p>0,05$), смелост ($W=0,98$; $p>0,05$), истрајност ($W=0,96$; $p>0,05$), искреност ($W=0,96$; $p>0,05$), љубезност ($W=0,96$; $p>0,05$), љубов ($W=0,98$; $p>0,05$), тимска работа ($W=0,97$; $p>0,05$), водство ($W=0,98$; $p>0,05$), саморегулација ($W=0,97$; $p>0,05$), промисленост ($W=0,96$; $p>0,05$), почитување на убавината ($W=0,96$; $p>0,05$), надеж ($W=0,97$; $p>0,05$), спиритуалност ($W=0,97$; $p>0,05$), скромност ($W=0,97$; $p>0,05$), хумор ($W=0,98$; $p>0,05$) и занес ($W=0,98$; $p>0,05$), додека варијаблите еднаквост ($W=0,94$; $p<0,05$), благодарност ($W=0,92$; $p<0,05$) и простување ($W=0,95$; $p<0,05$) не беа нормално дистрибуирани.

Според резултатите од Шапиро – Вилк тестот добиени за сите карактерни квалитети кај непрактикувачите на јога, нормална дистрибуција на скоровите имаат варијаблите љубопитност ($W=0,97$; $p>0,05$), љубов кон учењето ($W=0,98$; $p>0,05$), умствена отвореност ($W=0,97$; $p>0,05$), креативност ($W=0,97$; $p>0,05$), социјална интелигенција ($W=0,97$; $p>0,05$), перспектива ($W=0,97$; $p>0,05$), смелост ($W=0,96$; $p>0,05$), љубезност ($W=0,96$; $p>0,05$), љубов ($W=0,97$; $p>0,05$), тимска работа ($W=0,97$; $p>0,05$), еднаквост ($W=0,97$; $p>0,05$), водство ($W=0,96$; $p>0,05$), благодарност ($W=0,97$; $p>0,05$). Варијаблите истрајност ($W=0,89$; $p<0,05$), искреност ($W=0,94$; $p<0,05$), саморегулација ($W=0,88$; $p<0,05$), промисленост ($W=0,92$; $p<0,05$), почитување на убавината ($W=0,86$; $p<0,05$), надеж ($W=0,92$; $p<0,05$), спиритуалност ($W=0,96$; $p<0,05$), скромност ($W=0,95$; $p<0,05$), хумор ($W=0,94$; $p<0,05$), занес ($W=0,91$; $p<0,05$) и простување ($W=0,95$; $p<0,05$) не беа нормално дистрибуирани.

Наоди од тестирање на хипотеза 1

За да се испита првиот истражувачки проблем дали постојат разлики во постојаната свесност меѓу практикувачи на јога и непрактикувачи на јога, применет е t-тест и Mann-Whitney U тест за независни групи. Првата група ги сочинуваат испитаниците кои практикуваат јога (N=60), додека втората група ги сочинуваат испитаниците кои не практикуваат јога (N=60).

Табела 7. Разлики во постојаната свесност кај практикувачи и непрактикувачи на јога

Варијабли	Практикувачи на јога		Непрактикувачи на јога		t/U	Df	p
	M	SD	M	SD			
Постојана свесност	137,3	16,68	127,8	14	3,384**	118	0,001**
Набљудување	30,75	5,1	26,08	4,9	5,023**	118	0,000**
Свесно дејствување	29,93	5,2	28,53	5,8	1,381	118	0,170
Непросудување	25,03	6,3	23,30	5,8	1,554	118	0,123
Нереагирање	23,50	4,06	21,68	4,6	2,290*	118	0,024*
Опишување	28,61	4,5	28,21	3,8	-1,117	118	0,264

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Забелешка. Mann-Whitney U test е употребен за скалата Опишување.

Добиените резултати во табелата 7 од t-тестот и Mann-Whitney U-тестот за првата хипотеза покажуваат статистички значајна разлика меѓу двете групи во однос на вкупниот скор на постојаната свесност ($t(118)=3,384$, $p<0,001$), како и статистички значајни разлики во поединечните димензии на *набљудување*

($t(118)=5,023$, $p<0,001$) и *нерагирање на внатрешното доживување* ($t(118)=2,290$, $p<0,05$).

Статистички значајни разлики не беа пронајдени помеѓу групите во однос на димензиите на опишување ($t(118)=-1,117$, $p>0,05$), свесно дејствување ($t(118)=1,381$, $p>0,05$) и непросудување на внатрешното доживување ($t(118)=1,554$, $p>0,05$).

Оттука, врз основа на добиените резултати може да се заклучи дека хипотезата според која ***практикувачите на јога имаат повисоко ниво на постојана свесност од непрпрактикувачите на јога, е потврдена.*** Практикувачите на јога имаат повисоко ниво на вкупниот скор на постојаната свесност и на димензиите набљудување и нерагирање на внатрешното доживување споредено со непрпрактикувачите на јога.

Во истата табела се прикажани дескриптивните статистики на аритметичките средини и стандардните отстапувања кај двете групи. Скоровите на прашалникот за постојана свесност претежно имаат високи вредности што укажува на тенденција на бирање на вредности над средниот скор на прашалникот. Односно, сите добиени аритметички средини на постојаната свесност и нејзините димензии кај двете групи се наоѓаат над средниот скор на прашалникот FFMQ. Разликите во стандардното отстапување кај двете групи не се големи што укажува на умерена дисперзираност на скоровите од аритметичката средина на варијаблата постојана свесност.

Во однос на резултатите кои покажаа дека практикувачите на јога имаат повисоко ниво на постојана свесност споредбено со непрпрактикувачите на јога, се пристапи кон дополнителна анализа за да се утврди дали со зголемување на годините во практикување јога се зголемува постојаната свесност. Во табела 8 се дадени резултатите од корелацијата меѓу години на практикување на јога и постојаната свесност, како и вредностите од Шапиро-Вилк тестот за нормалност на дистрибуцијата на варијаблата години на практикување јога.

Табела 8. Коефициент на корелација помеѓу варијаблите постојана свесност и години на практикување јога кај практикувачи на јога

N=60	Постојана свесност	P	W	p
Години на практикување јога	0,165	0,104	0,90	0,000

Имајќи ја предвид емпириската дистрибуција на варијаблата години на практикување јога проверена преку Шапиро – Вилк тестот ($W=0,90$; $p<0,05$), беше користен Спирманов тест на корелација. За испитувањето на поврзаноста помеѓу постојаната свесност и годините на практикување на јога добиен е коефициент на корелација 0,165. Добиената вредност не ја надминува критичната вредност 0,27 на ниво 0,05 за степени на слобода $df=84$. Утврдена е слаба корелираност меѓу години на практикување на јога и постојаната свесност ($r_s(60)=0,17$, $p<,05$).

Наоди од тестирање на хипотеза 2

За да се испита дали постојат разлики во карактерните квалитети меѓу практикувачи на јога и непрактикувачи на јога, применет е повторно t-test за независни групи. Во табела 9 се дадени резултатите од тестирањето на разликата помеѓу карактерните квалитети на умот, карактерните квалитети на срцето и останатите карактерни квалитети кај двете групи. Првата група ги сочинуваат испитаниците кои практикуваат јога (N=60), додека втората група ги сочинуваат испитаниците кои не практикуваат јога (N=60).

Табела 9. Разлики во карактерните квалитети на ум, срце и останати карактерни квалитети кај практикувачи и непрактикувачи на јога

Варијабли	Практикувачи на јога		Непрактикувачи на јога		t	Df	p
	M	SD	M	SD			
УМ	202	20,7	199,2	23,27	0,696	118	0,488
СРЦЕ	595,8	57,63	605	63,63	-0,827	118	0,410
ОСТАНАТИ	154,2	16,43	154,7	17,31	-0,151	118	0,880

Забелешка. УМ - Карактерни квалитети на умот; СРЦЕ - Карактерни квалитети на срцето; ОСТАНАТИ - Останати карактерни квалитети

Добиените резултати во табела од спроведениот t-тест за тестирање на втората хипотеза, не укажуваат на статистички значајна разлика помеѓу практикувачите и непрактикувачите на јога во однос на трите групи на карактерни квалитети, односно не беа пронајдени статистички значајни разлики помеѓу групите од примерокот во однос на карактерните квалитети на умот ($t=0,696$, $p>0,05$), карактерните квалитети на срцето ($t=-0,827$, $p>0,05$) и останатите карактерни квалитети ($t=-0,151$, $p>0,05$).

Врз основа на овие наоди, хипотезата според која *практикувачите на јога имаат поизразени квалитети на ум, срце и останати карактерни квалитети од непрактикувачите на јога, не е потврдена.*

Од приложените резултати во табелата, можеме да ги погледнеме дескриптивните показатели на аритметичките средини и стандардните отстапувања кај двете групи. Просечните постигнувања на практикувачите и непрактикувачите во однос на сите три групи карактерни квалитети (ум, срце и останати карактерни квалитети) забележително ја надминуваат средната вредност на прашалникот. Аритметичките средини за карактерните квалитети на ум и срце се приближни кај двете групи, а во однос на останатите карактерни квалитети се идентични, со тоа разликите не се доволни за да бидат статистички значајни. Дополнително, во однос на стандардните отстапувања се забележува поголема дисперзираност на скоровите околу аритметичката средина кај непрактикувачите на јога.

Имајќи во предвид дека практикувачите и непрактикувачите на јога статистички не се разликуваа во однос на трите групи на карактерните квалитети: ум, срце и останати квалитети, за подобро и продлабочено да се разгледаат можните разлики во поединечните карактерни квалитети, се пристапи кон тестирање на разлики во однос на секој карактерен квалитет засебно кај двете групи примерок. Во следната табела се добиени резултатите од t-тестот и Mann-Whitney U тест за сите дваесет и четири карактерни квалитети. Резултатите покажуваат дека практикувачите и непрактикувачите на јога статистички значајно се разликуваат само во однос на варијаблата саморегулација ($t=-2,64$; $p<0.01$) и варијаблата љубов ($t=-2,12$; $p<0.01$). Практикувачите на јога имаат поизразен карактерен квалитет на саморегулација од непрактикувачите на јога, односно карактерниот квалитет на љубов е поизразен кај непрактикувачите на јога споредено со практикувачите на јога.

Табела 10. Разлики од *t*-тестот и *U*-тестот за сите карактерни квалитети

Варијабли	Практикувачи на јога		Непрактикувачи на јога		t/U	Df	P
	M	SD	M	SD			
Љубопитност	40,51	4,65	40,15	5,00	0,43	118	0,663
Љубов кон учењето	40,43	4,84	38,86	5,35	1,94	118	0,057
Умствена отвореност	41,06	4,93	41,30	4,84	-0,30	118	0,761
Креативност	38,26	5,78	38,68	6,13	-0,40	118	0,684
Соц.интелигенција	38,68	4,86	39,73	4,63	-1,35	118	0,179
Перспектива	39,16	5,18	40,26	4,74	-1,47	118	0,145
Смелост	38,30	4,54	39,65	5,50	-1,61	118	0,113
Љубезност	41,53	5,14	42,83	4,48	-1,80	118	0,077
Љубов	40,18	4,43	41,80	4,10	-2,12*	118	0,038
Тимска работа	39,43	4,22	40,73	4,42	-1,52	118	0,133
Водство	40,05	5,21	41,31	5,04	-1,41	118	0,164
Истрајност	41,08	5,53	40,81	6,48	-0,276	118	0,782
Искреност	41,63	4,63	42,26	4,80	-0,790	118	0,430
Еднаквост	42,21	4,57	42,55	4,11	-0,134	118	0,893
Саморегулација	38,10	5,57	35,06	6,15	-2,646	118	0,008
Промисленост	38,28	5,76	38,48	6,93	-0,560	118	0,575
Почитување на убавината	41,71	5,53	40,20	5,71	-1,412	118	0,158
Благодарност	41,28	5,42	41,31	4,94	-0,387	118	0,699
Надеж	39,31	5,14	39,66	6,53	-0,897	118	0,370
Спиритуалност	38,26	6,35	36,68	7,92	-0,886	118	0,376
Скромност	37,96	5,65	39,23	6,45	-1,165	118	0,244
Хумор	38,15	5,61	39,41	5,66	-0,794	118	0,427
Занес	38,50	5,49	38,95	5,67	-0,636	118	0,525
Простување	37,95	5,74	38,95	5,41	-0,908	118	0,364

Забелешка. * $p < 0.05$, * * $p < 0.01$

Во следната табела е даден увид на квалитетите кои се најмногу изразени, односно најмногу репрезентативни за практикувачите и непрактикувачите на јога.

Табела 11. Дескриптивни показатели на јадрените квалитети кај практикувачи и непрактикувачи на јога

	Практикувачи на јога			Непрактикувачи на јога	
	М	SD		М	SD
Еднаквост	4,22	4,57	Љубезност	4,28	4,48
Истрајност	4,18	5,53	Еднаквост	4,25	4,11
Поч. на убавината	4,17	5,53	Искреност	4,22	4,80
Искреност	4,16	4,63	Љубов	4,18	4,10
Љубезност	4,15	5,14	Благодарност	4,13	4,94
Благодарност	4,12	5,42	Водство	4,13	5,04
Ум. отвореност	4,10	4,93	Ум. отвореност	4,13	4,84
Љубопитност	4,05	4,65	Истрајност	4,08	6,48
Љубов кон учењето	4,04	4,84	Тимска работа	4,07	4,42
Водство	4,00	5,21	Перспектива	4,02	4,74
Љубов	4,01	4,43	Поч.на убавината	4,02	5,71
Тимска работа	3,94	4,22	Љубопитност	4,01	5,00
Надеж	3,93	5,14	Соц.интелигенција	3,97	4,63
Перспектива	3,91	5,18	Смелост	3,96	5,50
Соц. Интелигенција	3,86	4,86	Надеж	3,96	6,53
Занес	3,85	5,49	Хумор	3,94	5,66
Смелост	3,83	4,54	Скромност	3,92	6,45
Креативност	3,82	5,78	Занес	3,89	5,67
Промисленост	3,82	5,76	Простување	3,89	5,41
Спиритуалност	3,82	6,35	Љубов кон учењето	3,88	5,35
Саморегулација	3,81	5,57	Креативност	3,86	6,13
Хумор	3,81	5,61	Промисленост	3,84	6,93
Скромност	3,79	5,65	Спиритуалност	3,66	7,92
Простување	3,79	5,74	Саморегулација	3,50	6,15

Наоди од тестирање на хипотеза 3

За да се даде одговор на вториот проблем, беше спроведена хиерархиска мултипла регресивна анализа за да се идентификуваат карактерни квалитети кои поуспешно ќе можат да ја предвидат постојаната свесност, како и карактерните квалитети кои поуспешно ќе бидат предвидени од постојаната свесност, кај оние кои практикуваат, наспроти оние кои не практикуваат јога. Во два дела ќе бидат прикажани резултатите за карактерните квалитети кои ја предвидуваат постојаната свесност, и резултатите од постојаната свесност која ги предвидува карактерните квалитети.

Првично во табела 12 и табела 13 ќе бидат прикажани резултатите за карактерните квалитети на љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување кај практикувачите и непрактикувачите на јога добиени преку регресивната анализа.

Понатаму, во табела 14 и табела 15 ќе бидат прикажани резултатите за љубопитноста, саморегулацијата, љубов, благодарност, почитување на убавината и спиритуалноста добиени преку регресивната анализа.

Карактерни квалитети на љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување како предиктори на постојаната свесност кај практикувачи и непрактикувачи на јога

Како предиктор варијабли се внесени полот, возраста, љубопитноста, умствената отвореност, истрајност, саморегулација и простување, а како критериумска варијабла е внесена постојаната свесност. Во моделот се дадени следните вредности: B – нестандардизирана бета, SE – стандардна грешка за нестандардизирана бета, β – стандардизирана бета, R^2 – коефициент на детерминација, R^2 *променето* – разлика во коефициентот на детерминација, како и показатели за статистичка значајност.

Табела 12. Статистики од хиерархиска мултипла регресија и коефициенти на предиктор варијаблите кај практикувачи на јога

Модел	Предиктор	Нестандард.		Стандард.		R^2	R^2	F	p
		Коефициенти		коефициенти					
		B	SE	β	p	променето			
1						0,016	0,016	0,960	0,331
	Пол	-7,067	7,21	-0,128	0,331				
						0,025	0,009	0,726	0,488
2	Пол	-4,700	7,979	-0,085	0,558				
	Возраст	-0,161	0,228	-0,102	0,482				
						0,333	0,308	3,706	0,003**
3	Пол	-10,575	7,329	-0,191	0,155				
	Возраст	-0,404	0,218	-0,255	0,069				
	Љубопитност	1,168	0,550	0,326	0,039*				
	Ум.отвореност	0,203	0,555	0,060	0,715				
	Истрајност	0,347	0,563	0,115	0,540				
	Саморегулација	0,264	0,500	0,088	0,600				
	Простување	0,601	0,399	0,207	0,138				

а.Критериумска варијабла: постојана свесност

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$;

Хиерархиска мултипла регресија беше пресметана за да се предвиди постојаната свесност кај практикувачите на јога базирана на карактерните квалитети на љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување кога влијанието на варијаблите пол и возраст е контролирано. Извршени беа прелиминарни анализи за да се утврдат претпоставките за нормалност, линеарност, мултиколинеарност и хомогеност. Полот како варијабла беше внесена во чекор 1, возраста беше внесена во чекор 2, додека љубопитноста, умствената отвореност, истрајноста, саморегулацијата и простувањето беа внесени во чекор 3. Во чекор 1 од хиерархиската анализа, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 1,6% од варијансата ($R^2 = 0,016 \times 100$), меѓутоа не е статистички значаен $F(4,00) = 0,960$, $p > 0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2,

дополнителното објаснување на варијансата на постојаната свесност (R^2 променето = $0,009 \times 100$) не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,01)=0,488$, $p>0,05$. Кога се додадени варијаблите љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување, откако се контролирани полот и возраста, регресивниот модел предвидува $30,8\%$ од варијансата на постојаната свесност, односно $30,8\%$ од варијансата на постојаната свесност е *дополнително* објаснета од љубопитноста, умствената отвореност, истрајноста, саморегулацијата и простувањето, (R^2 променето = $0,308 \times 100$). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,02)=0,003$, $p<0,05$.

Доколку се разгледаат поединечните стандардизирани бета коефициенти можеме да видиме дека од предиктор варијаблите внесени во модел 3, единствено карактерниот квалитет на љубопитност е значајна предиктор варијабла на постојаната свесност. Љубопитноста како предиктор варијабла е значајна на ниво $p<0,05$.

Табела 13. Статистички од хиерархиска мултипла регресија и коефициенти на предиктор варијаблите кај непрактикувачи на јога

Модел	Предиктор	Нестандард. коефициенти		Стандард. коефициенти		R^2	R^2	F	p
		B	SE	β	p				
						<i>променето</i>			
1						0,011	0,011	0,639	0,427
	Пол	-4,854	6,072	-0,104	0,427				
						0,085	0,074	2,657	0,079
2	Пол	-10,711	6,488	-0,230	0,104				
	Возраст	-0,399	0,185	-0,300	0,036				
						0,229	0,144	2,212	0,058
3	Пол	-10,575	6,503	-0,236	0,097				
	Возраст	-0,404	0,186	-0,221	0,120				
	Љубопитност	-10,983	0,505	-0,018	0,919				
	Ум.отвореност	0,294	0,538	0,425	0,027				
	Истрајност	-0,052	0,490	-0,053	0,818				
	Саморегулација	1,227	0,418	-0,047	0,797				
	Простување	-0,114	0,463	0,064	0,724				

а.Критериумска варијабла: постојана свесност

* $p < 0,05$;

Во табела 13 се прикажани статистиците и коефициентите на предиктор варијаблите на постојаната свесност кај непрактикувачите на јога, во која како предиктор варијабла се внесени љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување, а како критериумска варијабла е внесена постојаната свесност. Првично беа проверени претпоставките за нормалност, линеарност, мултиколинеарност и хомогеност. Полот како варијабла беше внесена во чекор 1, возраста беше внесена во чекор 2, додека љубопитноста, умствената отвореност, истрајноста, саморегулацијата и простувањето беа внесени во чекор 3. Во чекор 1 од хиерархиската анализа, првиот модел не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00) = 0,639$, $p > 0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, повторно нема статистички значајно дополнително објаснување на варијансата на

постојаната свесност, односно не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,01)=2,657$, $p>0,05$. Во последниот регресивен модел, кога се додадени варијаблите љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување, дополнителната објаснета варијанса и целосниот модел немаат статистичка значајност, (R^2 променето=0,144x100), $F(4,02)=2,212$, $p<0,05$.

Иако моделот како целина не ја достигна статистичката значајност, во табелата кај поединечните бета коефициенти на предиктор варијаблите на постојаната свесност, може да видиме дека единствен придонес во варијансата на постојаната свесност кај непрактикувачите на јога има умствената отвореност, $\beta=0,425$, $p<0,05$.

Постојаната свесност како предиктор на карактерните квалитети: љубопитност, саморегулација, љубов, благодарност, почитување на убавината и спиритуалност кај практикувачи и непрактикувачи на јога

Како предиктор варијабла е внесена постојаната свесност а како критериумски варијабли се внесени: љубопитноста, саморегулацијата, љубов, благодарност, почитување на убавината и спиритуалност кај практикувачи и непрактикувачи на јога. Во моделот се дадени следните вредности: B – нестандардизирана бета, SE – стандардна грешка за нестандардизирана бета, β – стандардизирана бета, R^2 – коефициент на детерминација, R^2 променето – разлика во коефициентот на детерминација, како и показатели за статистичка значајност.

Табела 14. Статистички од хиерархиска мултипла регресија и коефициенти на предиктор варијаблите кај практикувачи на јога

Модел	Предиктор	Нестандард. коефициенти		Стандард. коефициенти		R^2	R^2 променето	F	p
		B	SE	β	p				
1	Пол	4,668	1,933	0,302*	0,019	0,091	0,091	5,832	0,019*
2	Пол	4,231	2,143	0,274	0,053				
	Возраст	0,030	0,061	0,067	0,629	0,095	0,004	2,995	0,058
3	Пол	4,842	1,899	0,314*	0,014				
	Возраст	0,051	0,054	0,115	0,359				
	Постојана свесност	0,130	0,031	0,466***	0,000	0,306	0,211	8,250	0,000***
Критериумска варијабла: Љубопитност									
1	Пол	0,298	2,428	0,016	0,903	0,000	0,000	0,015	0,903
2	Пол	-1,157	2,659	-0,063	0,665				
	Возраст	0,099	0,076	0,188	0,197	0,029	0,029	0,859	0,429
3	Пол	-0,563	2,489	-0,030	0,822				
	Возраст	0,120	0,071	0,226	0,099				
	Постојана свесност	0,126	0,041	0,378*	0,033	0,169	0,140	3,793	0,015*
Критериумска варијабла: Саморегулација									
1	Пол	5,412	1,800	0,367**	0,004	0,135	0,135	9,040	0,004**
2	Пол	5,235	1,999	0,355*	0,011				
	Возраст	0,012	0,057	0,029	0,834	0,136	0,001	4,468	0,0016**
3	Пол	5,550	1,950	0,377**	0,006				
	Возраст	0,023	0,056	0,054	0,684				
	Постојана свесност	0,067	0,032	0,252*	0,04	0,197	0,062	4,588	0,006**
Критериумска варијабла: Љубов									
1	Пол	4,965	2,274	0,276*	0,033	0,076	0,076	4,767	0,033*
2	Пол	3,580	2,489	0,199	0,156				
	Возраст	0,094	0,071	0,183	0,190	0,104	0,028	0,044	0,044*
3	Пол	4,180	2,298	0,232	0,074				
	Возраст	0,115	0,068	0,223	0,086				
	Постојана свесност	0,128	0,038	0,393***	0,001	0,254	0,150	6,355	0,001***

Критериумска варијабла: Благодарност									
1	Пол	5,796	2,119	0,479***	0,000	0,229	0,229	17,240	0,000***
2	Пол	7,478	2,317	0,407**	0,002				
	Возраст	0,090	0,066	0,171	0,180	0,253	0,024	9,665	0,000***
3	Пол	8,074	2,109	0,439***	0,000				
	Возраст	0,110	0,060	0,210	0,073				
	Постојана свесност	0,127	0,035	0,382***	0,001	0,396	0,143	12,229	0,000***
Критериумска варијабла: Поч. на убавината									
1	Пол	0,669	2,768	0,032	0,810	0,001	0,001	0,059	0,810
2	Пол	-0,373	3,058	-0,018	0,903				
	Возраст	0,071	0,087	0,118	0,420	0,012	0,011	0,360	0,700
3	Пол	0,515	2,693	0,024	0,849				
	Возраст	0,102	0,077	0,168	0,193				
	Постојана свесност	0,189	0,045	0,496***	0,000	0,252	0,240	6,300	0,001***
Критериумска варијабла: Спиритуалност									

*p<0,05; **p<0,001; ***p<0,001

Хиерархиска мултипла регресија беше пресметана за да се предвидат љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај *практикувачите на јога* базирани на постојаната свесност, кога влијанието на варијаблите пол и возраст е контролирано. Направени се засебни шест хиерархиски регресивни анализи во кои како критериумски варијабли се внесени љубопитност, саморегулација, љубов, благодарност, почитување на убавината и спиритуалност а како предиктор варијабла е внесена постојаната свесност. Пред да се пристапи кон разгледување на резултатите, беа извршени прелиминарни анализи за да се утврдат претпоставките на хиерархиската регресија за нормалност, линеарност, мултиколинearност и хомогеност.

Во првата хиерархиска регресивна анализа, полот како варијабла беше внесена во чекор 1, возраста беше внесена во чекор 2, додека постојаната свесност беше внесена во чекор 3. Во чекор 1, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 9,1% од варијансата на љубопитноста ($R^2=0,091 \times 100$), и истиот е статистички значаен $F(4,00)=5,832$, $p<0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, дополнителното објаснување 0,04% од варијансата на љубопитност (R^2 променето $=0,004 \times 100$) не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=2,995$, $p>0,05$. Кога е додадена варијаблата постојана свесност, откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел предвидува дополнителни 21,1% од варијансата на љубопитноста (R^2 променето $=0,211 \times 100$). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=8,250$, $p<0,001$. Индивидуалниот придонес на постојаната свесност покажува статистички значајна предиктор варијабла на карактерниот квалитет *љубопитност*, ($\beta=0,466$) на ниво $p<0,001$.

Во втората хиерархиска регресивна анализа, повторно полот како варијабла беше внесена во чекор 1, возраста беше внесена во чекор 2, додека постојаната свесност беше внесена во чекор 3. Во чекор 1, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел не ја објаснува варијансата на саморегулацијата ($R^2=0,000 \times 100$), и истиот е статистички незначаен $F(4,00)=0,015$, $p>0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, дополнителното објаснување на 2,9% од варијансата на саморегулација (R^2 променето $=0,029 \times 100$) не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=0,859$ $p>0,05$. Кога е додадена варијаблата постојана свесност, откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел предвидува дополнителни 14% од варијансата на саморегулацијата (R^2 променето $=0,140 \times 100$). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=3,793$, $p<0,05$. Индивидуалниот придонес на постојаната свесност покажува статистички значајна предиктор варијабла на карактерниот квалитет *саморегулација*, ($\beta=0,378$, $p<0,05$).

Во третата хиерархиска регресивна анализа, во чекор 1, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 13,5% варијансата на љубов

($R^2=0,135 \times 100$), и истиот е статистички значаен $F(4,00)=9,040$ $p<0,01$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, *дополнително* објаснување на 0,1% од варијансата на љубов (R^2 *променето* $=0,001 \times 100$) придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=4,468$, $p>0,05$. Кога е додадена варијаблата постојана свесност, откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел предвидува *дополнителни* 6,2% од варијансата на љубов (R^2 *променето* $=0,062 \times 100$). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=4,588$, $p<0,01$. Кога ќе ги погледнеме бета вредностите, полот има значаен индивидуален придонес ($\beta=0,377$, $p<0,01$), постојаната свесност покажува статистички значаен придонес ($\beta=0,252$, $p<0,05$), додека варијаблата возраст индивидуално не придонесува за карактерниот квалитет на љубов.

Во *четвртата хиерархиска регресивна анализа*, првиот модел објаснува 7,6% од варијансата на благодарност ($R^2=0,076 \times 100$), и истиот е статистички значаен $F(4,00)=4,767$, $p<0,05$. Возраста е внесена во чекор 2, и имаме *дополнително* објаснување на 2,8% од варијансата на благодарност (R^2 *променето* $=0,028 \times 100$), статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=0,044$ $p<0,05$. Во третиот чекор, кога е внесена варијаблата постојана свесност и откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел предвидува *дополнителни* 15% од варијансата на благодарност (R^2 *променето* $=0,150 \times 100$). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=6,385$, $p<0,001$. Индивидуалниот придонес на постојаната свесност покажува единствена статистички значајна предиктор варијабла на карактерниот квалитет благодарност ($\beta=0,393$, $p<0,001$).

Во *петтата хиерархиска регресивна анализа*, првиот модел објаснува 22,9% од варијансата на почитување на убавината ($R^2=0,229 \times 100$), и истиот е статистички значаен $F(4,00)=17,240$ $p<0,001$. Во чекор 2, кога е додадена возраста, имаме *дополнително* објаснување на 2,4% од варијансата на почитување на убавината (R^2 *променето* $=0,024 \times 100$), статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=9,665$ $p<0,001$. Во третиот чекор, кога е додадена постојана свесност, регресивниот модел предвидува *дополнителни* 14,3% од варијансата на

почитување на убавината (R^2 променето = 0,143 x 100). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=12,229$, $p < 0,001$. Индивидуалниот придонес на пол изнесува ($\beta=0,439$, $p < 0,001$), постојана свесност ($\beta=0,382$, $p < 0,001$) а возраста нема статистички значаен индивидуален придонес во варијансата на почитување на убавината.

Во шестата хиерархиска регресивна анализа, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 0,1% од варијансата на спиритуалност ($R^2=0,001$ x 100), меѓутоа не е статистички значаен $F(4,00)=0,059$ $p > 0,05$. Во чекор 2, кога е додадена возраста, дополнително објаснување на 1,1% од варијансата на спиритуалност (R^2 променето = 0,011 x 100) е статистички незначајно во регресивниот модел, $F(4,00)=0,360$, $p > 0,05$. Во третиот чекор, кога е додадена постојана свесност, регресивниот модел предвидува дополнителни 24% од варијансата на спиритуалност (R^2 променето = 0,143 x 100). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=6,300$ $p < 0,001$. Во модел 3, единствено постојаната свесност има индивидуален придонес во варијансата на спиритуалност ($\beta=0,496$, $p < 0,001$).

Табела 15. Статистички од хиерархиска мултипла регресија и коефициенти на предиктор варијаблите кај непрактикувачи на јога

Модел	Предиктор	Нестандард. коефициенти		Стандард. коефициенти		R^2	R^2 променето	F	p
		B	SE	β	p				
1	Пол	1,469	2,171	0,088	0,501	0,008	0,008	0,458	0,501
2	Пол	-0,290	2,348	-0,017	0,902				
	Возраст	0,120	0,067	0,253	0,079	0,027	0,053	1,833	0,169
3	Пол	0,533	2,369	0,032	0,823				
	Возраст	0,089	0,069	0,188	0,200				
	Постојана свесност	0,077	0,047	0,215	0,110	0,055	0,042	2,138	0,106
Критериумска варијабла: Љубопитност									
1	Пол	5,467	2,585	0,268	0,039*	0,072	0,072	3,473	0,549
2	Пол	3,220	2,784	0,158	0,252				
	Возраст	0,153	0,080	0,262	0,059	0,128	0,057	3,193	0,120
3	Пол	4,159	2,814	0,204	0,145				
	Возраст	0,118	0,082	0,202	0,154				
	Постојана свесност	0,880	0,056	0,200	0,124	0,165	0,036	3,681	0,057
Критериумска варијабла: Саморегулација									
1	Пол	2,566	1,758	0,188	0,150	0,035	0,035	2,130	0,150
2	Пол	2,486	1,954	0,182	0,208				
	Возраст	0,005	0,056	0,014	0,922	0,036	0,000	1,052	0,356
3	Пол	2,453	2,018	0,180	0,229				
	Возраст	0,007	0,059	0,017	0,909				
	Постојана свесност	-0,003	0,040	-0,010	0,904	0,036	0,000	0,691	0,561
Критериумска варијабла: Љубов									
1	Пол	2,771	2,123	0,169	0,197	0,029	0,029	1,703	0,197
2	Пол	0,951	2,288	0,058	0,679				
	Возраст	0,124	0,065	0,265	0,063	0,086	0,058	2,690	0,077
3	Пол	1,474	2,340	0,090	0,531				
	Возраст	0,105	0,068	0,233	0,129				
	Постојана свесност	0,049	0,047	0,138	0,300	0,104	0,018	2,161	0,103

Критериумска варијабла: Благодарност

1	Пол	5,430	2,388	0,286	0,027*	0,082	0,082	5,169	0,027*
2	Пол	3,515	2,584	0,185	0,179				
	Возраст	0,131	0,074	0,241	0,082	0,130	0,048	4,242	0,019*
3	Пол	5,154	2,464	0,272*	0,041				
	Возраст	0,069	0,072	0,128	0,336				
	Постојана свесност	0,153	0,049	0,375**	0,003	0,258	0,129	6,495	0,001***

Критериумска варијабла: Поч. на убавината

1	Пол	6,527	3,344	0,248	0,056	0,062	0,062	3,810	0,056
2	Пол	5,040	3,686	0,192	0,177				
	Возраст	0,101	0,105	0,135	0,340	0,077	0,015	2,366	0,103
3	Пол	6,125	3,745	0,233	0,108				
	Возраст	0,061	0,109	0,081	0,577				
	Постојана свесност	0,101	0,075	0,179	0,180	0,106	0,029	2,215	0,096

Критериумска варијабла: Спиритуалност

Хиерархиска мултипла регресија беше пресметана за да се предвидат љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај *непрактикувачите на јога* базирани на постојаната свесност, кога влијанието на варијаблите пол и возраст е контролирано. Направени се засебни шест хиерархиски регресивни анализи во кои како критериумски варијабли се внесени љубопитност, саморегулација, љубов, благодарност, почитување на убавината и спиритуалност а како предиктор варијабла е внесена постојаната свесност. Пред да се пристапи кон разгледување на резултатите, беа извршени прелиминарни анализи за да се утврдат претпоставките на хиерархиската регресија за нормалност, линеарност, мултиколинеарност и хомогеност.

Во првата хиерархиска регресивна анализа, полот како варијабла беше внесена во чекор 1, возраста беше внесена во чекор 2, додека постојаната свесност беше внесена во чекор 3. Во чекор 1, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 0,8% од варијансата на љубопитноста ($R^2=0,008 \times 100$), меѓутоа е статистички незначаен $F(4,00)=0,059$, $p>0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, *дополнителното* објаснување 1,1% од варијансата на љубопитност (R^2 *променето* $=0,011 \times 100$) не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=1,833$, $p>0,05$. Кога е додадена варијаблата постојана свесност, откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел повторно статистички не предвидува *дополнителни* 4,2% од варијансата на љубопитноста (R^2 *променето* $=0,042 \times 100$). Моделот како целина е статистички незначаен $F(4,01)=2,138$ $p>0,05$. Стандардизирани бета коефициенти не покажуваат исто така, статистички значајни индивидуалниот придонеси на пол, возраст и постојаната свесност на карактерниот квалитет *љубопитност*.

Во втората хиерархиска регресивна анализа, повторно полот како варијабла беше внесена во чекор 1, возраста беше внесена во чекор 2, додека постојаната свесност беше внесена во чекор 3. Во чекор 1, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел не ја објаснува варијансата на саморегулацијата ($R^2=0,072 \times 100$), и истиот е статистички незначаен $F(4,00)=3,473$, $p>0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, *дополнителното* објаснување на 5,7% на варијансата на саморегулација (R^2 *променето* $=0,057 \times 100$) не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=3,193$, $p>0,05$. Кога е додадена варијаблата постојана свесност, откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел предвидува *дополнителни* 3,6% од варијансата на саморегулацијата (R^2 *променето* $=0,036 \times 100$), меѓутоа моделот како целина е статистички незначаен $F(4,01)=3,681$, $p>0,05$.

Во третата хиерархиска регресивна анализа, во чекор 1, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 3,5% варијансата на љубов ($R^2=0,035 \times 100$), но статистички незначаен $F(4,00)=2,130$, $p>0,05$. Внесувајќи ја возраста во чекор 2, нема *дополнителното* објаснување од варијансата на љубов

(R^2 променето = 0,000 x 100) и не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=1,052$, $p>0,05$. Кога е додадена варијаблата постојана свесност, откако се контролирани пол и возраст, регресивниот модел не предвидува *дополнителни* проценти од варијансата на љубов (R^2 променето = 0,000 x 100). Моделот како целина е статистички незначаен $F(4,01)=0,691$, $p>0,05$. Кога ќе ги погледнеме бета вредностите, нема индивидуален придонес од независните варијабли за карактерниот квалитет на љубов.

Во *четвртата хиерархиска регресивна анализа*, првиот модел покажува 2,9% од варијансата на благодарност ($R^2=0,029$ x 100) и е статистички незначаен $F(4,00)=1,703$, $p>0,05$. Возраста е внесена во чекор 2, и *дополнително* објаснување на 5,8% од варијансата на благодарност (R^2 променето = 0,058 x 100), повторно не е статистички значајна во регресивниот модел, $F(4,00)=2,690$, $p>0,05$. Во третиот чекор, кога е внесена варијаблата постојана свесност и откако се контролирани пол и возраст, предвидувањето на *дополнителните* 1,8% на варијансата на благодарност (R^2 променето = 0,018 x 100) се статистички незначајни. Моделот како целина е статистички незначаен $F(4,01)=2,161$, $p>0,05$.

Во *петтата хиерархиска регресивна анализа*, првиот модел објаснува 8,2% од варијансата на почитување на убавината ($R^2=0,082$ x 100), и истиот е статистички значаен $F(4,00)=5,169$, $p<0,05$. Во чекор 2, кога е додадена возраста, имаме *дополнително* објаснување на 4,8% од варијансата на почитување на убавината (R^2 променето = 0,048 x 100), статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=4,242$ $p<0,05$. Во третиот чекор, кога е додадена постојана свесност, регресивниот модел предвидува *дополнителни* 12,9% од варијансата на почитување на убавината (R^2 променето = 0,129 x 100). Моделот како целина е статистички значаен $F(4,01)=6,495$ $p<0,001$. Индивидуалниот придонес на варијаблата пол изнесува ($\beta=0,272$, $p<0,01$), на постојаната свесност изнесува ($\beta=0,375$, $p<0,05$), додека возраста нема статистички значаен индивидуален придонес во варијансата на почитување на убавината.

Во шестата хиерархиска регресивна анализа, коефициентот на детерминација покажува дека првиот модел објаснува 6,2% од варијансата на спиритуалност ($R^2=0,062 \times 100$), меѓутоа не е статистички значаен $F(4,00)=3,810$, $p>0,05$. Во чекор 2, кога е додадена возраста, *дополнително* објаснување на 1,5% од варијансата на спиритуалност ($R^2 \text{ променето} =0,015 \times 100$) е статистички незначајно во регресивниот модел, $F(4,00)=2,366$ $p>0,05$. Во третиот чекор, кога е додадена постојана свесност, предвидувањето на *дополнителни* 2,9% од варијансата на спиритуалност ($R^2 \text{ променето} =0,029 \times 100$) е статистички незначајно. Моделот како целина е статистички незначаен $F(4,01)=2,215$, $p>0,05$.

Бидејќи варијаблата почитување на убавината успешно беше предвидена од постојаната свесност кај двете групи, се пристапи кон дополнителна статистичка анализа за да се споредат добиените коефициенти на корелација и да се види дали меѓу нив постои статистички значајна разлика.

Во табела 16 се дадени резултатите од Фишеровиот z-тест за споредба на коефициентите на корелација меѓу двете групи во однос на карактерниот квалитет почитување на убавината. Резултатите укажуваат дека не постои статистички значајна разлика во корелациите меѓу практикувачите ($r_1=0,629$) и непрактикувачите на јога ($r_2=0,508$) во однос на карактерниот квалитет почитување на убавината ($z=1,303$, $p<0,05$).

Табела 16. Разлики во регресивните коефициенти за почитување на убавината кај практикувачи и непрактикувачи на јога

	Коефициент на корелација		N	z	p
	R1	R2			
Почитување на убавината	0,629	0,508	60	0,959	0,169

Забелешка. R1-практикувачи на јога, R2-непрактикувачи на јога

Врз основа на добиените резултати од хиерархиската мултипла регресивна анализа, хипотезата според која **карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување поуспешно ја предвидуваат постојаната свесност, но постојаната свесност поуспешно ги предвидува љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај практикувачите отколку кај непрактикувачите на јога, е потврдена.**

ДИСКУСИЈА

Целта на овој труд е да ги истражи разликите во постојната свесност (набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување на внатрешното доживување и нереагирање на внатрешното доживување), како и во дваесет и четирите карактерни квалитети (креативност, љубопитност, умствена отвореност, љубов кон учењето, перспектива и мудрост, автентичност, смелост, истрајност, елан, љубезност, љубов, социјална и емоционална интелигенција, правичност, водство, тимска работа, простување, скромност, промисленост, саморегулација, ценење и почитување на убавината, благодарност, надеж, хумор и спиритуалност), кај оние луѓе кои практикуваат јога, споредено со оние луѓе кои не практикуваат јога. Друга значајна цел на истражувањето беше идентификувањето на карактерните квалитети кои поуспешно ќе можат да ја предвидат постојаната свесност, односно кои карактерни квалитети поуспешно ќе бидат предвидени од постојаната свесност кај практикувачите на јога, наспроти оние кои не практикуваат јога.

Дискусија во однос на постојаната свесност кај практикувачите и непреткувачите на јога

Целта на првиот истражувачки проблем, во однос на првата хипотеза беше да се провери дали практикувачите и непреткувачите на јога меѓусебно се разликуваат во однос на постојаната свесност, поконкретно во однос на димензиите набљудување, опишување, свесно дејствување, непросудување и нереагирање на внатрешното доживување. Добиените резултати покажаа статистички значајна разлика меѓу двете групи во однос на вкупниот скор на постојаната свесност, како и статистички значајни разлики во поединечните димензии на набљудување и нереагирање на внатрешното доживување. Практикувачите на јога имаат поизразено ниво на постојана свесност, и поизразено ниво на набљудување и

нераагирање на внатрешното доживување споредено со непрактикувачите на јога. Според тоа, хипотезата која гласи **практикувачите на јога имаат повисоко ниво на постојана свесност од непрактикувачите на јога, се потврди.**

Претходните релевантни наоди покажаа дека постојаната свесност е поврзана со практикувањето на јога и тие се конзистентни со наодите во овој труд (Carmody & Baer, 2007; Brisbon & Lowery, 2011; Eastman-Mueller, 2013; Castro, 2014; Sharma, 2015;).

Постојаната свесност е еден од големите исходи од практикувањето јога (Friedberg, 2009). Притоа, јогата се идентификува како една од најефективните начини да се изградат вештините на постојаната свесност (Carmody & Baer, 2008; Shelov & Suchday, 2009), и токму поради тоа е вклучена во третманите како што се MBSR и MBCT. Според Јанаков (2018) степенот на самоконтролирање на текот на свесноста може да се зголеми со тренирање преку техники и практики слични на јога, медитации и др.

Во ова истражување се потврди дека димензиите набљудување и нераагирање беа поизразени кај практикувачите на јога. Набљудувањето како димензија вклучува забележување на искуствата, внатрешни или надворешни, како што се мислите, емоциите или разни сензорни перцепции. Додека нераагирањето на внатрешните доживувања претпоставува одврзување и пуштање на мислите и чувствата да проаѓаат без врзување за нив или да се реагира на нив. Овие резултати одат во прилог на тоа дека јогата ја зголемува постојана свесност бидејќи при практикувањето на асани, координирањето на флексибилноста како и при техниките на дишење и медитација се поттикнува забележувањето на внатрешните и надворешните искуства кои доаѓаат, но во исто време држејќи свесност за смирувањето на умот и нераагирање на нештата, односно држење фокус кон она што се случува. Салмон (Salmon, 2009) објаснува дека јогата додава контемплативен елемент на вежбите и всушност може да биде концептуализирана како постојана свесност во движење. Со практикувањето јога стануваме “сведок“ на сите појави, внатрешни или надворешни, без да се врзуваме за нив а тоа всушност го подразбира концептот постојана свесност. Според Ахуја (Ahuja, 2014)

практикувањето на јога и медитација ја подобрува и зголемува свеста и постојаната свесност. Во насока на добиените наоди од овој труд, најдено е дека луѓето со долго искуство во медитација постигнуваат повисоки скорови на повеќето мерки за внимание (Hodgins & Adair, 2010; Moore & Malinowski, 2009; Jha, Krompinger & Baime, 2007).

Постојаната свесност претставува многу повеќе од техника, таа е сложена појава, испреплетена во јога практиката и може да се каже дека претставува начин на постоење, разбирање и доживување на светот. Свесноста при практикувањето на јога подразбира усмерување на вниманието кон мислите, чувствата, емоциите или телесните сензации и сетила (за вид, слух, мирис, допир и вкус) што вообичаено не ги забележуваме, бидејќи нашиот ум генерално е насочен кон минатото или иднината, односно како сме постапиле и дејствувале и како би постапиле или би се однесувале, што од друга страна пак, се поврзува со чувствата на депресија или анксиозност.

Дискусија во однос на карактерните квалитети на срце, ум и останати квалитети кај практикувачите и непреткувачите на јога

Втората хипотеза беше тестирана за да се утврди дали практикувачите на јога и непреткувачите на јога се разликуваат и во поглед на карактерните квалитети, преку трите групи на карактерни квалитети: ум, срце и останати квалитети. Резултатите не укажаа на статистички значајна разлика помеѓу практикувачите и непреткувачите на јога во однос на трите групи на карактерни квалитети, односно не беа пронајдени статистички значајни разлики помеѓу групите од примерокот во однос на карактерните квалитети на умот, карактерните квалитети на срцето и останатите карактерни квалитети. Врз основа на наодите од овој труд, хипотезата според која **практикувачите на јога имаат поизразени карактерни квалитети на срце, ум и останати карактерни квалитети од непреткувачите на јога, не се потврди.**

Практикувањето јога, психологијата претежно го поврзува со нејзините здравствени придобивки а таа помалку е насочена кон истражување на одредени особини или составки на личноста кои јогата може да ги култивира. И покрај тоа што не постојат бројни наоди во литературата во однос на трите групи карактерни квалитети и практикувањето на јога, во овој труд се направи обид посредно да се истражи нивната поврзаност. Сепак, во делот за релевантни истражувања беа наведени повеќе наоди за поврзаноста на практикувањето јога со одредени појави, како што се спиритуалност, благодарност, емпатија, сочувство, љубов, љубезноста, простување, занес и др., за кои се смета дека се култивираат со практикување на јога.

Во теоретскиот дел од овој труд, нагласено беше дека при изготвувањето на ВИА Класификацијата на карактерни квалитети од страна на Петерсон и Селигман (Peterson & Seligman, 2004), одредени квалитети (на пример сочувството или мудроста) биле извлекувани од будистичките медитативни практики.

Во двете студии на Панг и Рух (Pang and Ruch, 2019), во кои се обиделе да ја објаснат поврзаноста меѓу постојаната свесност и карактерните квалитети кај луѓе кои медитираат и луѓе кои не медитираат изнесуваат кружен модел кој ги објаснува овие две појави. Практикувањето на постојана свесност помага во процесот на култивирање карактерни квалитети на љубов, благодарност, саморегулација, спиритуалност, љубопитност, елан и смелост. Од друга страна, одредени карактерни квалитети можат да го олеснат практикувањето на постојана свесност.

Повеќето теоретичари и истражувачи на постојаната свесност се согласуваат дека таа се развива со практикувањето на јога. Односно постојаната свесност е еден од големите исходи од практикувањето јога (Friedberg, 2009). Меѓутоа одредени луѓе можеби полесно ја култивираат постојаната свесност како резултат на некои лични предиспозиции, односно поради изразеноста на одредени карактерни квалитети како љубопитност, умствена отвореност, благодарност, љубов, саморегулација и др.

Практикувањето на јога ја зголемува емпатијата (Walsh, 2001), односно ги зголемува сочувството, благодарноста и почитта кон другите (Radford, 2000). Слично на тоа, Кристелер (Kristeller, 2005) нашол дека медитативната практика култивира сочувство, емпатија и алтруизам. Во однос на медитацијата и емпатијата, Гласер (Glaser, 2006, според Bergemann, 2009) утврдил дека медитацијата позитивно е поврзана со емпатијата, а во истражувањето на Ванг (Wang, 2006, според Bergemann, 2009) оние психотерапевти кои медитирале имале значајно повисоки нивоа на емпатија од оние психотерапевти кои не медитирале. Според Спасовски (2009) алтруизмот, благодарноста и простувањето имаат потенцијал да ги одржуваат интерперсоналните односи, односно тие се засновани на емпатијата. Емпатијата ги поттикнува алтруизмот, благодарноста и простувањето.

Според досегашните истражувања, медитацијата е поврзана со позитивни личностни карактеристики. На пример, при споредување на група која не медитира, почетна група која медитираа, група со краткорочна и долгорочна медитација резултатите укажале на значајно зголемување во позитивниот личен развој со зголемувањето на времетраењето на медитација (Sridevi, Rao, & Krisha, 1998). Исто така, оние кои медитираат пријавиле попозитивна слика за себе за разлика од оние луѓе кои не медитираат (Nystul & Garde, 1977). Слично, во студијата на Кели Њубај (Kelly Newby, 2014) од интервенцијата базирана на постојана свесност – Јога и медитација, споредбено со контролната група, експерименталната група пријавила намалена самокритичност и зголемено самосочувство и зголемена постојана свесност.

Доколку поаѓаме од претпоставката на претходните релевантни истражувања дека практикувањето на јога ја зголемува свесноста, а зголеменото ниво на свесност е еден од главните исходи на јогата (Friedberg, 2009), можеме посредно да ја погледнеме и поврзаноста на свесноста и медитацијата со култивирањето на позитивни особини.

Шапиро и колегите (Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2002, според Snyder & Lopez, 2002) дефинираат неколку квалитети на постојаната свесност изведени од дефинициите на Кабат Зин и Шапиро и Шварц. Имено, квалитетите на постојаната

свесност според Кабат Зин се: нетежнење, непросудување, прифаќање, трпение, доверба, отвореност и отпуштање, додека Шапиро и Шварц ги нагласуваат афективните квалитети на благодарност, нежност, добродушност, емпатија и љубезност како квалитети на срцето. Последните квалитети подразбираат став кон сегашниот момент кој има елемент на љубов и сочувство без очекувања да се добие нешто за возврат; квалитет на чувствување и разбирање на ситуацијата на другата личност во сегашниот момент со нејзините перспективи, емоции, реакции при комуникацијата со другиот; понатаму, подразбира и ценење и благодарност кон сегашниот момент, ненасилство, простување и безусловна љубов.

Сите школи за медитација и свесност ја истакнуваат насоченоста кон другите, односно сочувствување со состојбата на другите луѓе, како и намерата да „*промовираат емпатија која понатаму поттикнува чувство на едност со се*“ (Murphy et al., 1997, p. 82). Според Спасовски (2009) постојаната свесност овозможува поголема отвореност кон искуствата и гледање на работите со интерес како прв пат да ги восприеаме, емпатија, односно разбирање и сочувствување со состојбата на другата личност во актуелниот момент согласно со нејзината/неговата моментална состојба.

Тргнувајќи од хипотезата во овој труд, наведените релевантни истражувања упатија на тоа дека практикувањето на јога култивира карактерни квалитети на срце, ум и останати карактерни квалитети. Јогата како психофизичка практика не е насочена само кон индивидуалниот развој, туку таа има и социјална функција, односно насоченост кон други – кон колективното. Резултатите не го потврдија тоа. Објаснувањето зошто оваа хипотеза *не се потврди* може да се должи на неколку причини. Прво, често во западната култура, особено во САД, (а под која и ние полека се движиме како општество) јогата е промовирана како вид на фитнес курс сличен на пилатесот, зумба или др. Нагласокот на физичките придобивки од јогата е дел од културното влијание (De Michelis, 2005). Затоа може да се постави прашањето дали воопшто јогата преку оваа современа форма на практикување може да култивира позитивни особини доколку е перцепирана само како еден вид

физичка практика кај практикантите. Потребни се дополнителни истражувања кои би ја испитувале мотивацијата за практикување јога.

Во прилог на тоа, во предвид за непотврдената хипотеза може да се земат и мотивите кои ги водат одредени индивидуи да ја започнат јога практиката. Во наодите на Парк и Рајли (Park & Riley, 2014) за мотивите за практикување јога, најчестата пријавена причина за практикување јога била самото вежбање, односно поради флексибилност, релаксирање и ослободување на стресот, додека останатите причини за практикување јога биле љубопитност, усогласување на умот и телото, запознавање на нови луѓе и др. Испитувањето на мотивите кои водат до практикување на јога би дале побогати информации за практикантите и спремноста за ангажирање во јогата подлабоко од физичката практика.

Популарното сфаќање на јогата како физичка практика, во наведените релевантни истражувања во здравствените контексти, веројатно довело до одредено не-нагласување на спиритуалноста и култивирањето на позитивните особини. Предноста на јогата е тоа што се адаптира на секоја единствена историска ера и културен контекст, сепак сведоци сме на едно пренесување на спиритуалниот систем на јогата во еден секуларен контекст, со цел подобро прифаќање и приемчивост на јогата кај практикувачите.

Важно е да се напомене дека изворната цел на јогата е да ја подигне духовната добросостојба или поврзување со божественото и возвишеното. А духовната добросостојба е типично запоставена област во истражувачката психологија. Иако е веројатно дека некои луѓе нема да ја прифатат јогата доколку е нагласена духовноста и култивирањето на позитивните особини, сепак има можност духовните аспекти на јогата спонтано да се вмрежат во суштината на практикувањето на јога додека ги поттикнува физичките придобивки и подобрувањата на менталното здравје. Според Андерсон и Совик (2000) индивидуата постепено преку јогата може да се обедини со нешто повисоко, посуптилно, поуниверзално и подлабоко одошто наоѓаме во секојдневната свест – чистата природа на битието во себеси. Преку јогата го откриваме внатре во себеси

она што го надминува нашиот вообичаен капацитет, не повлекува нашата повисока природа чие постоење содржи потенцијал да не воздигне и да не преобрази.

Друга претпоставка за непотврдувањето на оваа хипотеза може да претставува тоа што карактерните квалитети како конструкт по својата природа се универзални. Не можеме да извлечеме заклучок дека карактерните квалитети на срце, ум и останати карактерни квалитети не можат да бидат присутни кај лица кои не практикуваат јога, односно дека само јогата е таа која предизвикува култивирање позитивни пожелни личностни својства. Како аргумент, може да се наведе тоа дека во изразувањето и пројавувањето на квалитетите на срце како битен фактор може да се јави искуството во социјалните релации и социјализацијата. Иако квалитетите на срце како благодарност, сочувство, трпение биле нагласувани во друга форма преку древните списи за Будизмот, во текот на историјата, спиритуалните лидери или истражувачите на Будизмот досега не се обиделе да направат систематски обид да ги испитаат и издвојат мноштвото позитивни особини кои се култивираат со таа практика.

Непотврдувањето на хипотезата може да се должи и на валидноста на самоизвестувачките мерки. Осин (Osin, 2009) нашол дека одредени квалитети се поврзани со социјалната пожелност и предупредува дека самоизвестувачките мерки би требало да бидат контролирани со некој вид на скала за социјално пожелни одговори. За сега, ВИА Инструментот за карактерни моќи и квалитети нема таква скала. Иако квалитетите се рефлектираат преку мислите, чувствата и поведението (кое може да се пројави и набљудува), моментално се соочуваме со тоа дека не постои повалидна мерка од субјективното изразување на присуството на тие квалитети кај личноста. Иако е контроверзно, сепак се поставува и прашањето дали воопшто може да се користи известување од други блиски како мерка за докажување на валидноста.

За да се продлабочи анализата на хипотеза 2, имајќи во предвид дека практикувачите и неппрактикувачите на јога статистички не се разликуваа во однос на трите групи на карактерните квалитети: ум, срце и останати квалитети, се

пристапи кон тестирање на разлики во однос на секој карактерен квалитет засебно кај двете групи примерок. Резултатите покажаа дека практикувачите и непрактикувачите на јога статистички значајно се разликуваат само во однос на две варијабли, варијаблата саморегулација и варијаблата љубов. Имено, резултатите покажаа дека саморегулацијата беше поизразена кај практикувачите, наспрема карактерниот квалитет на љубов кај непрактикувачите на јога.

Повеќе истражувања укажуваат дека повисокото ниво на свесност е поврзано со саморегулацијата (Feldman, 2007, 2009; Niemiec, 2014; Vago & Silbersweig, 2012). Јогата подразбира саморегулација на чувствата и поведенијата, односно преку практикувањето на јога се развива способност да се биде свесен за дразбите на кои се реагира и да се контролираат своите мисли, чувства, однесувања во текот на практиката но и надвор од неа. Свкупно јогата како практика поттикнува себерегулирање. Според Јанакон (2018, стр. 110) „*основни типови на себерегулирање се виталното и личностното себерегулирање*“. Поконкретно, виталното себерегулирање е потребно за изведување на техниките на дишење, како и изведувањето на одредени асани, меѓутоа неопходно е и личносно себерегулирање за да се одржува свесноста при практикувањето асани, регулирање на мислите кои може да го попречуваат практикувањето медитација, и свкупно себерегулирање на чувствата и емоциите кои се јавуваат, како и дејностите и поведенијата.

Во однос на резултатите во квалитетот на љубов, се добија наоди кои покажаа дека карактерниот квалитет на љубов е поизразен кај непрактикувачите на јога, отколку кај практикувачите. Овие резултати беа изненадувачки и во некоја мера се контрадикторни со поставената втора хипотеза која претпоставува дека практикувачите на јога би требало да имаат поизразени карактерни квалитети на срце споредено со непрактикувачите на јога. Би требало да земеме во предвид дека во ова истражување имаме мал примерок, односно две групи изедначени по 60 испитаници и доколку го зголемиме бројот на примерокот, веројатно би се прикажала подетална анализа за разликата меѓу нив. Исто така, со оглед на тоа дека од сите 24 скали на карактерните квалитети, скалата на љубов кај

непрактикувачите на јога покажа најниска внатрешна хомогеност ($\alpha=0,64$), имаме ограничување во поглед на релијабилноста, и се поставува прашањето дали сите ајтеми во оваа скала на љубов мерат ист конструкт кај практикувачите и непрактикувачите на јога. Неминовно, во обзир би требало да ја земеме и субјективната проценка на прашалниците од страна на испитаниците, односно можноста за социјално пожелни одговори.

Дискусија во однос на карактерните квалитети на љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување како предиктори на постојаната свесност, како и постојаната свесност како предиктор на љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај практикувачите и непрактикувачите на јога

Во однос на тестирањето на првиот дел од третата хипотеза, првенствено беа добиени два модели на хиерархиска регресивна анализа за да ја покажат предиктивната моќ на љубопитноста, умствената отвореност, истрајноста, саморегулацијата и простувањето на постојаната свесност кај практикувачите и непрактикувачите на јога. Резултатите од првиот модел во целина, кај практикувачите на јога, покажаа дека регресивниот модел предвидува 30,8% од варијансата на постојаната свесност, односно 30,8% од варијансата на постојаната свесност е дополнително објаснета од љубопитноста, умствената отвореност, истрајноста, саморегулацијата и простувањето, ($R^2 \text{ променето} = 0,308 \times 100$). Моделот како целина беше статистички значаен $F(4,02)=0,003$, $p<0,05$. Преку разгледување на поединечните стандардизирани бета коефициенти се увиде дека единствено карактерниот квалитет на љубопитност беше значајна предиктор варијабла на постојаната свесност, значајна на ниво $p<0,05$. Резултатите од вториот модел во целина, кај непрактикувачите на јога, покажаа дека регресивната анализа во ниту еден чекор, не придонесува статистички значајно за предвидување на критериумската варијабла постојана свесност. Во чекор 1, пол не придонесува статистички значајно во регресивниот модел, $F(4,00)=0,639$, $p>0,05$, возраста во чекор 2, нема статистички значајно дополнително објаснување на варијансата на постојаната свесност, $F(4,01)=2,657$, $p>0,05$, и во чекор три кога се додадени

предикторите љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување, дополнителната објаснета варијанса и целосниот модел немаат статистичка значајност, (R^2 променето = 0,144 x 100), $F(4,02) = 2,212$, $p < 0,05$. Меѓутоа, иако хиерархиската регресивна анализа не ја достигна статистичката значајност, во поединечните бета коефициенти, единствен значаен придонес во варијансата на постојаната свесност кај непрактикувачите на јога имаше умствената отвореност, $\beta = 0,425$, $p < 0,05$.

Во однос на тестирањето на вториот дел од третата хипотеза, беа добиени шест модели на хиерархиска регресивна анализа за да ја прикажат предиктивната моќ на постојаната свесност на критериумските варијабли љубопитност, саморегулација, љубов, благодарност, почитување на убавина и спиритуалност кај практикувачите на јога, и дополнителни шест модели на хиерархиска регресивна анализа кај непрактикувачите на јога.

Резултатите од сите засебни шест хиерархиски анализи кај практикувачите на јога се покажаа како статистички значајни, кога ефектите од варијаблите пол и возраст се контролирани. Постојаната свесност предвидува *дополнителни* 21,1% од варијансата на љубопитноста (R^2 променето = 0,211 x 100; $F(4,01) = 8,250$, $p < 0,001$); *дополнителни* 14% од варијансата на саморегулацијата (R^2 променето = 0,140 x 100; $F(4,01) = 3,793$, $p < 0,05$); *дополнителни* 6,2% од варијансата на љубов (R^2 променето = 0,062 x 100; $F(4,01) = 4,588$, $p < 0,01$); *дополнителни* 15% од варијансата на благодарност (R^2 променето = 0,150 x 100; $F(4,01) = 6,385$, $p < 0,001$); *дополнителни* 14,3% од варијансата на почитување на убавината (R^2 променето = 0,143 x 100; $F(4,01) = 12,229$, $p < 0,001$); *дополнителни* 24% од варијансата на спиритуалност (R^2 променето = 0,143 x 100; $F(4,01) = 6,300$, $p < 0,001$).

За разлика од тоа, резултатите од шестте хиерархиски регреси кај непрактикувачите на јога, покажаа статистички незначајни резултати за постојаната свесност како предиктор на љубопитност (R^2 променето = 4,2; $F(4,01) = 2,138$, $p > 0,05$), саморегулација (R^2 променето = 3,6; $F(4,01) = 3,681$, $p > 0,05$), љубов (R^2 променето = 0,000; $F(4,01) = 0,691$, $p > 0,05$) благодарност (R^2 променето = 1,8; $F(4,01) = 2,161$, $p > 0,05$), и спиритуалност (R^2 променето = 2,9; $F(4,01) = 2,215$, $p > 0,05$). Исклучок е

критериумската варијабла почитување на убавината, регресивниот модел предвидува *дополнителни* 12,9% од варијансата на почитување на убавината (R^2 *променето* = 0,129 x 100; $F(4,01)=6,495$ $p<0,001$) кога пол и возраст се контролирани.

Дополнителната статистичка анализа на споредба на добиените коефициенти на корелација укажа на резултати во кои не постои статистички значајна разлика во корелациите меѓу практикувачите ($r_1=0,629$) и непрактикувачите на јога ($r_2=0,508$) во однос на карактерниот квалитет почитување на убавината ($z=1,303$, $p<0,05$).

Врз основа на наодите од овој труд, хипотезата според која **карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување поуспешно ја предвидуваат постојаната свесност, но постојаната свесност поуспешно ги предвидува љубопитноста, саморегулацијата, љубовта, благодарноста, почитување на убавината и спиритуалноста кај практикувачите отколку кај непрактикувачите на јога, се потврди.**

Добиените наоди во овој труд се конзистентни со наодите од релевантните истражувања. Постојаната свесност е поврзана со љубопитноста (Kashdan, Afram, Brown, Birnbeck, and Drvoshanov, 2011; Brown & Ryan 2003), умствената отвореност и искреноста (Ruedy and Schweitzer, 2010; Brown & Ryan 2003; Ruedy & Schweitzer, 2010), љубов (Giolzetti, 2012), простување (Webb, Phillips, Bumgarner, and Conway-Williams, 2013), саморегулација (Vago and Silbersweig, 2012), благодарност (O'Leary and Dockray, 2015) и спиритуалност (Feuille and Pargament, 2015; Ivtzan and Parantoniou, 2013). Резултатите од овој труд се конзистентни и со двете студии за двонасочниот модел на постојаната свесност и карактерните квалитети на Панг и Рух (Pang and Ruch, 2019). Во првата студија е утврдена силна поврзаност на карактерните квалитети: умствена отвореност, креативност, љубопитност, љубов кон учење, истрајност, љубов, социјална интелигенција, саморегулација, надеж, простување, спиритуалност и почитување на убавината со постојаната свесност. Додека во втората студија, која укажува на тоа дека постојаната свесност

придонесува кон култивирање на карактерни квалитети; групата која го посетувала осумнеделниот тренинг на постојана свесност покажала значајни повишувања на карактерните квалитети на љубов, почитување на убавината, благодарност, спиритуалност споредбено со контролната група.

Резултатите од саморегулацијата во овој труд, покажаа дека ја предвидува постојаната свесност, но исто така самото практикување на постојана свесност ја подобрува. Во прилог на ова, во табелата со јадрени квалитети, непрактикувачите на јога имаат пријавено најниско изразен квалитет на саморегулација. Истрајноста како карактерен квалитет е содржан во практикувањето на постојана свесност и е тесно поврзана со практикувањето на јога. Потребна е истрајност за континуирано насочување на свесноста кон дејствијата во сегашноста, при изведувањето на асани, техники за концентрација и медитација. Простувањето како карактерен квалитет се очекуваше да биде поизразен кај оние кои имаат повисока постојана свесност, во овој случај кај практикувачите на јога, бидејќи таа се поврзува со нереагирање и непросудување на внатрешните доживувања. Според Елен Лангер (Langer, 2000, според Lopez, 2009, стр. 619) „*отсуството на постојана свесност е неактивна состојба на умот која се карактеризира со постојано потпирање на можностите од минатото*“. Во таква состојба ние не сме чувствителни за стимулусите околу нас и со нас управуваат мисли или искуства кои сме ги создале во минатото.

Она што може да се забележи од теоретските описи и од истражувањата е дека љубопитноста, умствената отвореност и саморегулацијата се поврзани со постојаната свесност. Некои од нив се содржани и во самите теоретски дефиниции. Постојаната свесност според Бишоп (Bishop, 2004) содржи два елемента: првиот е *саморегулирање* на вниманието кон сегашниот момент, а вториот е *љубопитност*, отвореност и прифаќање на доживувањата во сегашниот момент. Од друга страна, ако ги разгледаме теоретските дефиниции за карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност и саморегулација можеме да најдеме одредени сличности. Според Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2004) карактерниот квалитет: *љубопитност* се дефинира како манифестиран интерес,

истражување и откривање на сите тековни искуства и доживувања; *умствената отвореност* претставува промислување и истражување на нештата од сите страни; додека *саморегулирањето* го претставува регулирањето на сопствените емоции, желби и однесување, односно да се биде дисциплиниран.

Кога сме постојано свесни, ние имаме контрола врз она на кое се фокусираме – односно го регулираме сопственото внимание (саморегулација). Дополнително, кога сме присутни во сегашниот момент – без разлика дали се работи за емоција која ја чувствуваме, мисла која протекнува, верување, импулс или било каква сензација, нашиот пристап е со отворен и прифаќачки став (љубопитност и умствена отвореност) (Niemiec, 2014).

Постојаната свесност и карактерните квалитети имаат слична функција. Според Петерсон и Селигман (Peterson and Seligman, 2004) карактерните квалитети можат да придонесат кон посполнувачко живеење, а тоа е во согласност со суштината позади практикувањето на постојаната свесност во Будистичката традиција, односно потрагата по смисла и ослободување од страдањата. Нимиек (Niemiec, 2014) ги интегрира сите карактерни квалитети со постојаната свесност преку неговата програма *Практикување на карактерни квалитети базирани на постојана свесност*, во која исто така се поддржува кружниот модел на овие две појави. Односно, практикувањето на постојана свесност подразбира развој на карактерни квалитети како саморегулација и љубопитност, додека свесниот развој на карактерните квалитети од друга страна ја зајакнува постојаната свесност.

Според Баер (Baer, 2006) постојаната свесност поттикнува неколку механизми кои влијаат на редуцирање на симптомите на разни психички нарушувања кои вклучуваат: когнитивна промена, подобрена самоконтрола и саморегулација, изразување и освестување на непријатните и болните доживувања или искуства што води до намалување на емоционалната реактивност. Бидејќи со практикувањето на јогата се зголемува свесноста, се поставува исто така и прашањето дали практикувачите на јога биле посамокритични во проценката на свесноста за разлика од непреткувачите на јога.

Според Спасовски (2009) љубопитноста подразбира истражување и откривање; умствената отвореност подразбира промена на мислењето кога аргументите тоа го налагаат, односно флексибилност во однос на мислењето; а саморегулацијата – саморегулирање на сопствените емоции, желби, мотиви, подразбира дисциплина. Доколку ја разгледаме подетално љубопитноста, таа е квалитет кој ја поттикнува личноста да биде проактивна, односно да заземе активна улога и интерес при истражувањето и откривањето на нови нешта, перспективи и знаења, додека умствената отвореност зазема помалку активна улога, односно има прифаќачки елемент на нештата и може да го изрази објективното согледување на настаните во реалноста. Љубопитноста од друга страна автоматски не подразбира способност за објективно согледување на нештата. Добиените резултати од хиерархиската регресија покажаа дека љубопитноста има единствен индивидуален придонес на постојаната свесност кај практикувачите на јога, додека умствената отвореност има индивидуален придонес кај непрактикувачите на јога (но статистички незначаен), според тоа може да се постави прашањето дали кај популација која практикува јога постојаната свесност се поврзува со љубопитност, а од друга страна дали кај популација која не практикува јога постојаната свесност подразбира умствена отвореност?

Резултатите укажуваат на насока на поврзаноста на карактерните квалитети и постојаната свесност во рамки на практикувањето на јогата, но би требало да се разгледа насоката на поврзаноста и надвор од практикувањето на јога. Односно, дали тој склоп на карактерни квалитети концепциски е поврзан со постојаната свесност. Исто така, би требало да се земе во предвид можноста одредени индивидуи полесно да ја култивираат постојаната свесност како резултат на присуството на некои лични предиспозиции, односно поради изразеноста на одредени карактерни квалитети како љубопитноста, умствената отвореност и саморегулацијата.

Според Јанаков (2018) текот на свесноста е сложен, динамичен и непрекинат од почетокот до крајот на животот. Клучна одлика на свесноста е спонтаност. Луѓето малку и ретко може да управуваат намерно со свесноста. Степенот на самоконтролирање на текот на свесноста може да се зголеми со тренирање.

Почитување на убавината како критериумска варијабла беше предвидена од постојаната свесност кај двете групи, практикувачи и непрактикувачи на јога. Самиот конструкт на карактерниот квалитет почитување на убавината се однесува на моќта да се забележуваат и ценат убавите нешта, инзвонредноста, од природата, математиката до уметноста и секојдневниот живот што не наведува на сличност со димензијата набљудување од постојаната свесност. Резултатите покажаа дека карактерниот квалитет на почитување на убавината е универзален, и нема силна поврзаност со практикувањето на јога.

Иако добиените наоди во овој труд се конзистентни со наодите од релевантните истражувања, сепак може да се дадат неколку точки за разгледување околу заклучоците за овие појави. Првично, присуството на разни скали и инвентари кои ја мерат постојаната свесност го отежнува процесот на заклучување што точно се мери преку нив, и дали воопшто постојаната свесност е еднокомпонентен или мултикомпонентен конструкт. Под „чадорот“ на постојаната свесност постојат варијации во однос на теоријата, филозофијата, скалите на мерење и пошироко истражувачката методологија која се применува. Се поставува и прашањето: Дали практикувачите на јога и непрактикувачите на јога имаат еднакви разбирања за конструктот на постојаната свесност? Пред сè, постојаната свесност е субјективна и комплексна појава, односно претставува субјективно доживување и прашање е дали таа воопшто може објективно да се измери, особено преку самоизвестувачки мерки.

Наодите кои покажаа дека постојаната свесност е повеќе поврзана со карактерните квалитети кај практикувачите отколку кај непрактикувачите на јога, сепак треба да не наведат да подразмислиме дека без разлика на тоа дали постојаната свесност е изворно света или секуларна појава, односно дали се култивира низ практикување јога или низ други начини, неприкосновено претставува базична инхерентна карактеристика кај индивидуите и дека *„сите ние сме постојано свесни, во одреден степен, варирајќи од една до друга индивидуа, од еден момент во друг“* (Kabat-Zinn, 2003, стр. 145–146).

Ограничувања на истражувањето, предлози и сугестии за понатамошни истражувања

Ова истражување за карактерните квалитети и постојаната свесност кај практикувачите на јога и непрактикувачите на јога колку што му е познато на авторот, прв пат ја поставува оваа истражувачка тема и отвора можност за нови понатамошни студии. Меѓутоа, истражувањето има одредени ограничувања кои би требало да се земат во предвид и на кои треба да се укаже. Првенствено, истражувачките хипотези се тестирани на мал и пригоден примерок, односно едната група ја сочинуваа 60 испитаници кои тековно практикуваат јога, во еден од центрите за практикување јога во Скопје, Р.Македонија: Центар за интегрална јога – Скопје, Центар за интегрална јога „Дарма“, Јога Центар – Тафталици и Јога Центар „Садана“, додека останатите центри во рамки на градот Скопје не беа опфатени. Втората група ја сочинуваа луѓе кои не практикуваат јога и беа изедначувани преку релевантните карактеристики на првата група, затоа не е исклучена можноста за влијанието на самоселективната пристрастност врз формирање на примерокот. Бидејќи се работи за примерок кој не е случајно избран, можноста за генерализација од примерокот на достапната популација а оттаму на предметната, со сигурност е ограничена. Добиените резултати се однесуваат само на учесниците од ова истражување. За идните истражувања препорачливо е зголемување на бројот на примерокот, односно да се опфатат поголем број на јога практиканти од повеќе јога центри и надвор од Скопје.

Во истражувањето беа користени мерни инструменти кои се засноваа на самоизвестување и не би можела да се исклучи можноста за социјално пожелни одговори од страна на испитаниците. Психолошките мерки беа земени непосредно пред часот по јога, а во некои случаи часот по јога беше посветен на пополнување на прашалниците. Иако мерките беа земени пред практикувањето на јога, за да се контролира релаксирачкиот и пофокусираниот ефект по часот по јога, сепак теренската ситуација во која се одвиваше истражувањето може да дава дополнителен смирувачки ефект врз испитаниците. Се наметнува прашањето дали доколку истите практикувачи на јога ги испитуваме надвор од контекстот каде се

практикува јога, би ги добиле истите резултати? Би требало да се напомене дека во првата група истражувањето беше групно спроведено, додека во втората група се одвиваше индивидуално, па така самото присуство на истражувачот може да се јави како влијание врз резултатите. Друг недостаток во процесот на истражување, меѓутоа очекуван, беше времетраењето на пополнување на прашалниците, кои повеќето од испитаниците го посочија. Како дополнителен недостаток, може да се посочи (не)соодветното мерење на искусственото ниво на практикување на јога. Учесниците беа вклучени во истражувањето према изјаснувањето колку време практикуваат јога. Овој метод на мерење на искусственото на ниво на практикување на јога не ја доловува целосната практика на јогата, и не нуди податоци во однос на конзистентноста на практикувањето. Двајца практиканти кои практикуваат јога ист број на години може да се разликуваат во мерките на постојаната свесност во однос на конзистентноста на практиката. Исто така, потребно е да се истакне дека мерните инструменти користени во ова истражување не се стандардизирани за наша популација, бидејќи се создадени и прилагодени на испитаници со потекло од западниот општествен контекст.

Сепак и покрај ограничувањата, ова истражување може да понуди солидна основа за понатамошни истражувања. Се сугерираат повторни истражувања, со кои можеби би се потврдиле или би се добиле поинакви резултати. Бидејќи се работи за концепти кои се понови и се уште се истражуваат во психологијата, квалитативното истражување би дало продлабочено разбирање на концептот за постојана свесност кај практикувачите наспрема непрактикувачите на јога, особено комбинацијата на квантитативен и квалитативен метод. Лонгитудинално истражување исто така би дало можност да се види целосно траекторијата на развивањето на постојаната свесност и карактерните квалитети со практикувањето на јога.

Ова истражување интегрира повеќе области од психологијата, како што се психологијата на личност, клиничката психологија, позитивната психологија и јога во психологијата. Заеднички гледано, сите подрачја се фокусирани на унапредување на квалитетот на животот на индивидуите и соочување со предизвиците на секојдневието како темел за здрав и среќен живот. Добиените

резултати можат да поттикнат преземање на понатамошни чекори во подготовка на разни психолошки интервенции, курикулуми и програми за промовирање на оптималното физичко и ментално здравје, на индивидуално и колективно ниво, како и превенција во почетните фази на психичките нарушувања. Особено, интегрирање на комплементарните и алтернативните медицински техники како јогата, во работата на психолозите со нивните клиенти.

РЕЗИМЕ

Истражувањата на постојаната свесност како сложена појава, карактерните квалитети и практикувањето на јога даваат ново светло во разбирање на начините кои доведуваат до подобрување на општата добросостојба и менталното здравје. Во овој труд се направи обид да се објасни поврзаноста на постојаната свесност и карактерните квалитети во контекст на практикување и непрактикување на јога.

Целта на овој труд беше да се истражи поврзаноста на карактерните квалитети и постојаната свесност кај практикувачите и непрактикувачите на јога. Истражувањето беше спроведено во текот на 2017 година и почетокот на 2018 година. Во истражувањето учествуваа вкупно 120 испитаници, односно 60 испитаници кои практикуваат јога и 60 испитаници кои не практикуваат јога. Двете групи беа изедначени по релевантните карактеристики (пол, возраст, образование, националност и времетраење на практикување јога). Групата која практикува јога ја сочинуваа практикувачи од следните јога центри во Скопје: Центар за интегрална јога – Скопје, Центар за интегрална јога „Дарма“, Јога Центар – Тафталици и Јога Центар „Садана“. Во ова квантитативно истражување беа користени два мерни инструменти: ВИА Прашалникот за карактерни квалитети и Прашалникот за постојана свесност.

Според релевантни истражувања и теориски сознанија кои потврдиле поврзаност на постојаната свесност и карактерните квалитети со практикување на јога, беше претпоставено дека димензиите на постојаната свесност и карактерните квалитети на ум, срце и останати карактерни квалитети ќе бидат поизразени кај практикувачите на јога. Дополнително, се претпостави дека карактерните квалитети: љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување подобро ќе ја предвидат постојаната свесност кај практикувачите на јога. Исто така, се претпостави дека постојаната свесност поуспешно ќе ги предвиди карактерните квалитети на љубопитност, саморегулација, љубов, благодарност, почитување на убавината и спиритуалноста кај практикувачите, отколку кај непрактикувачите на јога. Добиените резултати беа статистички обработени преку

програмата SPSS 19. За проверка на хипотеза 1 и хипотеза 2, се употреби t-тест и Mann – Whitney U- тест, како и Спирманов коефициент на корелација, додека за проверка на хипотеза 3 се употреби хиерархиска мултипла регресивна анализа и Фишеров z-тест за споредба на коефициенти на корелација.

Резултатите согласно поставените хипотези покажаа дека практикувачите на јога имаат поизразена постојана свесност споредбено со непрактикувачите на јога, кога постојаната свесност е мултидимензионална варијабла. Во поглед на димензиите на постојаната свесност, беа најдени разлики во димензиите на набљудување и нереагирање на внатрешното доживување кај практикувачите и непрактикувачите на јога. Во однос на карактерните квалитети на срце, ум и останати квалитети не се утврди статистички значајна разлика меѓу двете групи.

Во однос на предиктивната моќ на секоја од одделните варијабли, резултатите покажаа дека карактерните квалитети на љубопитност, умствена отвореност, истрајност, саморегулација и простување поуспешно ја предвидуваат постојаната свесност кај практикувачите на јога. И дополнително, постојаната свесност поуспешно ги предвиде карактерните квалитети на љубопитност, саморегулација, љубов, благодарност и спиритуалност кај практикувачите споредбено со непрактикувачите на јога.

Во добиените резултати е претставен само мал дел од сложената поврзаност на постојаната свесност, карактерните квалитети и практикувањето јога. Резултатите упатуваат на неопходност од дополнителни истражувања на јогата во психологијата и нејзиното влијание врз култивирањето на позитивни особини.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

Андерсон, С., Совик, Р., (2005). *Јога, основи и прогрес*. АЕА, Скопје.

Јанаков, Б. (2018). *Основи на персонологија 1*. Скопје: Филозофски факултет.

Јанаков, Б. (2018). *Основи на персонологија 2*. Скопје: Филозофски факултет.

Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Скопје: Филозофски факултет.

Ahuja, S. (2014). Effect of Yoga and Meditation on Consciousness and Mindfulness. *Journal of Consciousness Exploration and Research*, 5(5), 434-447.

Atkinson N.L., and Permuth-Levine, R., (2009). Benefits, barriers, and cues to action of yoga practice: A focus group approach. *American Journal of Health Behavior*, 33(1),3-14.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L., (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

Baer, R. A., Smith, G. T., and Allen, K. B., (2004). Assessment of mindfulness by self-report The Kentucky Inventory of mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.

Baer, R. A., and Lykins, E. L. B., (2011). Mindfulness and positive psychological functioning. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, and M. F. Steger (Eds.), *Series in positive psychology. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 335-348). New York, NY, US: Oxford University Press.

Baer, R. A., Lykins, E. L. B., and Peters, J. R., (2012). Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Non Meditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 230-238.

Bergemann, E., (2009). Exploring psychotherapist empathic attunement from a psychoneurobiological perspective: Is empathy enhanced by yoga and meditation? *A dissertation*.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. E. V., Abbey, Z., Speca, M., Velting, D., and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Black, D.S., (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*, 1-2

Boudette, R., (2006). Question and answer: Yoga in the treatment of disordered eating and body image disturbance: How can the practice of yoga be helpful in recovery from an eating disorder? *Eating Disorders*. 14(2),167–170.

Brisbon, N.M., and Lowery, G.A., (2011). Mindfulness and levels of stress: A comparison of beginner and advanced Hatha yoga practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931–941. doi:10.1007/s10943-009-9305-3

Brown, K., and Ryan, R., (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Brown, K. W., and Kasser, T., (2005). Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, Vol. 74, 349 – 368

Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D., (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

Büssing, A., Michalsen A., Khalsa S. B. S., Telles S., and Sherman, J.K., (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM 2012*

Carmody, J., and Baer, R. A., (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms, and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.

Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., and Baucom, D. H., (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.

Castro, J.M.D. (2015). Yoga Practice Associations with Mindfulness, Kundalini, and Mystical Experiences. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 5(2), 1-6. doi:10.4172/2157-7595.1000182

Chokkalingam, Kumari, S., Akhilesh, B. K., and Nagendra R. H., (2015). Effect of integrated yoga on agreeableness and performance of employees. *Voice of Research*, 4(1), ISSN 2277-7733

Chong, C. S., Tsunaka, M., Tsang, H. W., Chan, E. P., and Cheung, W. M. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: a systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 17(1), 32-38

Clance, P. R., Mitchell, M., and Engelman, S. R., (1980). Body cathexis in children as a function of awareness training and yoga. *Journal of Clinical Child Psychology*, 9(1), 82-85. <http://dx.doi.org/10.1080/15374418009532956>

Daubenmier, J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 207-219.

Desrosiers, A., Vine, V., Curtiss, J., and Klemanski, D. H., (2014). Observing nonreactively: A conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 165, 31–37. doi:10.1016/j.jad.2014.04.024

Eastman-Mueller, H., Wilson, T., Jung, A. K., Kimura, A., and Tarrant, J., (2013). Rest yoga-nidra on the college campus: changes in stress, depression, worry, and mindfulness. *International Journal of Yoga Therapy*, 23: 15-24.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., and Laurenceau, J., (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and

Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 29, 177–190.

Feldman, G., Kumar, S., and Hayes, A., (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.

Feltman, R., Robinson, D. M., Ode, S., (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*. 43 (6), 953-961

Fredrickson, B. L., (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Friedberg, J. (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 37, 595-598.

Gard, T., Brach, N., Hölzel, K. B., Noggle, J. J., Conboy, A. L., and Lazar, W. S., (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, (7):3, 165-175

Gard, T., Noggle, J. J., Park, L. C., Vago, R. D., and Wilson, A, (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers of Human Neuroscience*. 8: 770

Goffey, K. A., Hartman, M., and Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1, 235-253. doi:10.1007/sl2671-010-0033-2

Granath, J., Ingvarsson, S., Thiele, V. U., and Lundberg, U. (2006). Stress management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive Behavior Therapy*. 35:3–10.

Hayes, S. C., (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, and M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13–32). Reno, NV: Context Press.

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., and Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8,5 720-724.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0013237>

Ivtzan, I., Niemiec, R. M., and Briscoe, C., (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 1-13.

Ivtzan, I., and Papantoniou, A., (2013). Yoga meets Positive Psychology: Examining the integration of Hedonic (Gratitude) and Eudaimonic (Meaning) Wellbeing in relation to the Extent of Yoga practice, *Journal of Bodywork and Movement Therapies. Volume 8, Issue 2. 183-189.*

Kabat-Zinn, J., (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

Kashdan, T. B., Afram, A., Brown, K. W., Birnbeck, M., and Drvoshanov, M., (2011). Curiosity enhances the role of mindfulness in reducing defensive responses to existential threat. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1227-1232.

Kaviani H., and Hatami N., (2016). Link between Mindfulness and Personality-Related Factors Including Empathy, Theory of Mind, Openness, Pro-social Behaviour and Suggestibility. *Clinical Depression*, 2(4), 1-4.

Keng, S. L., Smoski, M. J., and Robins, C. J., (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.

Khanna, S., and Greeson, J. M., (2013). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(3), 244-52

Kissen, M., and Kissen-Kohn, A. D., (2009). Reducing addictions via the self-soothing effects of yoga. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 73, No. 1, 34-43.

Kristeller, L. J., and Johnson, T., (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon*, vol. 40, no. 2. 391-408.

Larimer, M. E., Palmer, R. S., and Marlatt, G. A. (1999). Relapse prevention: An overview of Marlatt's cognitive-behavioral model. *Alcohol Research and Health*, 23(2), 151-160.

Lesh, T. V.. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol 10: pp. 39-74

Littman-Ovadia, H., and Niemiec, R. M., (2017). Meaning, mindfulness, and character strengths. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, and A. Batthyany (Eds.), *To thrive, to cope, to understand: Meaning in positive and existential psychology* (pp. 383-405). New York: Springer.

Lopez, J., S. (2009). *Encyclopedia of Positive Psychology*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R. J., (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE* 3(3): e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>

Miller, B. M., Bartholomew, J., and Springer, B. A. (2005). Post-exercise affect: The effect of mode preference. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 263-272.

Netz, Y., and Lidor, R., (2003). Mood Alterations in Mindful Versus Aerobic Exercise Modes, *The Journal of Psychology*, 137:5, 405-419

Newby, K., (2014). *"The Effects of Yoga with Meditation (YWM) on Self-Criticism, Self-Compassion, and Mindfulness"* PCOM Psychology Dissertations. Paper 296.

Niemiec, R. M., (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 22–33.

Niemiec, R. M., (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing

Niemiec, R. M., and Lissing, J., (2016). Mindfulness-based strengths practice (MBSP) for enhancing well-being, managing problems, and boosting positive relationships. In I. Ivtzan and T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (pp. 15-36). New York, NY, US: Routledge/Taylor and Francis Group.

Niemiec, R. M., Rashid, T., and Spinella, M., (2012). Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 240-253

Osin, E. N., (2009). Social desirability in positive psychology: bias and desirable sociality?. Book chapter: *Understanding positive life. Research and practice on Positive psychology*, Edited by: T. Freire. Lisbon, 421-442.

Pang, D., and Ruch, W., (2019). The mutual support model of mindfulness and character strengths. *Mindfulness*. 53(10), 1-15

Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., and Stewart, V. M. (2014). Why practice yoga? Practitioners' motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 887–896

Park, N., and Peterson, C., (2010). Does it matter where we live?: The urban psychology of character strengths. *American Psychologist*, Vol 65(6), 535-547.

Park, N., Peterson, C., and Seligman, M. E. P., (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.

Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

Ponder, L., (2012). "An exploratory study of the potential impacts of yoga on self and community: creating mindfulness, self-actualization and social capital". All Theses. 1420.

Posadzki, P., Parekh, S., and Glass, N., (2010). Yoga and qigong in the psychological prevention of mental health disorders: a conceptual synthesis; *Chinese Journal Of Integrative Medicine*, 16(1), 80-86.

Radford, M. A., (2000). Turning the heart inside-out: The vision of reality according to Kashmirivism and Vajrayana. *Humanities and Social Sciences*, (61)(5-A), 1899

Riley, E. K., and L. Park, L. C., (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Journal of Health Psychology Review*, Volume 9, Issue 3.

Rodhe, E. T., (2008). *The Effect of Dialectical Behavior Therapy On the Self-harming and Suicidal Behaviors Associated With Borderline Personality Disorder*. Master thesis. <https://alfredadler.edu/sites/default/files/Rita%20Rohde%20Master%27s%20Project%202008.pdf>

Roth, A. L. (2014). "Yoga as a psychological intervention: Conceptualizations and practice integration of psychologists-yoga teachers". A dissertation. University of Minnesota, Minneapolis.

Ruedy, N. E., and Schweitzer, M., (2010). In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making. *Journal of Business Ethics*, 95 (1), 73-87.

Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., and Sephton, S. E., (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 59-72.

Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Selvam, S. G., (2015). Positive Psychology's Character Strengths in Addiction-Spirituality Research: A Qualitative Systematic Literature Review. *The Qualitative Report*, 20(4), 376-405.

Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., and Bonner, G., (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(6), 581-599

Sharma, N. K., Robbins, K., Wagner, K., and Colgrove, Y. M., (2015). A randomized controlled pilot study of the therapeutic effects of yoga in people with Parkinson's disease. *International Journal of Yoga*, 8: 74-79.

Sharma, N. K., Das, S., Mondal, S., Goswampi, U., and Gandhi, A., (2005). Effect of Sahaj Yoga on depressive disorders. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 49: 462-468.

Sharp, J. E., Niemiec, R. M., and Lawrence, C. (2016). Using mindfulness-based strengths practices with gifted populations. *Gifted Education International*, 33(2), 131-144. doi:10.1177/0261429416641009

Shelov, D. V., Suchday, S., and Friedberg, J. P., (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 595-598.

Shogren, K., Singh, N., Niemiec, R., and Wehmeyer, M., (2017). Character Strengths and Mindfulness. *Oxford Handbooks Online*. 1-35.

Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., and Eckert, K., (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Journal of Complementary Therapies in Medicine*. Vol 15: 77-83.

Snyder C. R., and Lopez, J., S., (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press

Stoops, L. T., (2005). Understanding mindfulness: Implications for instruction and learning. *Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports*. 3436.

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., ... Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of alternative and complementary medicine*, 16(11), 1145-52.

Sun, J., (2014). Mindfulness in context: A historical discourse analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394-415. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2014.978088>

Vago, D. R., and Silbersweig, A. D., (2012). Self-Awareness, Self-Regulation, and Self-Transcendence (S-ART): a Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontier of Human Neuroscience*. 6

Van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Sheppard, S. C., Aviles-Andrews, R., and Earleywine, M. (2014). How does mindfulness reduce anxiety, depression, and stress? An exploratory examination of change processes in wait-list controlled mindfulness meditation training. *Mindfulness*, 5(5), 574-588.

Walsh, R., (2001). Positive psychology: East and West. *American Psychologist*, 56 (1), 83-84.

Williams, K., Steinberg, L., and Petronis, J., (2013). Therapeutic application of iyengar yoga for healing chronic low back pain. *International Journal of Yoga Therapy*. 13:55-67

ПРИЛОЗИ:

- Прилог 1

Шифра			
Пол	Националност	Возраст	Јога центар
<i>М</i> <input type="checkbox"/>			
<i>Ж</i> <input type="checkbox"/>			
Образование	Ниско <input type="checkbox"/>	Средно <input type="checkbox"/>	Високо <input type="checkbox"/>
Јога практикувам _____ години и _____ месеци.			

ВИА ПРАШАЛНИК ЗА КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ

Изберете и штиклирајте една од понудените опции за секое тврдење. Секое од тврдењата може да повлекува одговор кој е пожелен за повеќето луѓе, меѓутоа изберете го оној кој најдобро ве опишува Вас.

Ве молиме бидете искрени и прецизни!

1. За мене светот претставува многу интересно место за живеење.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

2. Секогаш се трудам да присуствувам на настани од едукативен карактер.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

3. Секогаш ги идентификувам причините за моите постапки.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

4. Една од моите јаки страни е способноста да дојдам до нови и различни идеи.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

5. Прилично сум свесен/на за социјалната средина која ме опкружува.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

6. Секогаш имам широк поглед на работите кои се случуваат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

7. Не се повлекувам кога сум соочен/а со силни противници.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

8. Никогаш не се откажувам пред задачата да биде завршена.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

9. Секогаш ги одржувам сопствените ветувања.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

10. Никогаш не сум претерано зафатен/а за да помогнам на пријател.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

11. Подготвен/а сум да превземам ризик кога започнувам нова врска со некого.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

12. Никогаш не ги пропуштам групните состаноци или тимските активности.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

13. Секогаш признавам кога грешам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

14. Во група, настојувам секој од присутните да биде вклучен.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

15. Не ми претставува проблем да се исхранувам здраво.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

16. Никогаш намерно не сум повредил/а никого.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

17. Значајно ми е што живеам во свет во кој има убавина.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

18. Секогаш изразувам благодарност кон луѓето кои се грижат за мене.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

19. Секогаш гледам на светлата страна од животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

20. Јас сум спиритуален човек.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

21. Секогаш сум благодарен/на за добрите работи кои ми се имаат случено.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

22. Кога моите пријатели се лошо расположени, се обидувам да ги расположам и насмеам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

23. Сакам целосно да го живеам животот, а не само да посматрам од страна.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

24. Никогаш не се навраќам на минатото.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

25. Никогаш не ми е досадно.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

26. Сакам да учам нови работи.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

27. Секогаш ги испитувам двете страни на некој проблем.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

28. Кога ќе ми биде кажано како да направам нешто, веднаш размислувам за други можни начини како да се направи тоа.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

29. Знам како да се справам со различни социјални ситуации.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

30. Без оглед на тоа што се случува во моментот, секогаш го имам на ум она што е најважно.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

31. Имам надминато емоционален проблем преку директно соочување со него.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

32. Секогаш го завршувам тоа што ќе го започнам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

33. Пријателите ми кажуваат дека секогаш сум искрен/а.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

34. Навистина уживам во правење на мали нешта за пријателите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

35. Постојат луѓе во мојот живот кои се грижат за моите чувства и мојата добросостојба на ист начин како за сопствените.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

36. Навистина се чувствувам убаво кога сум дел од некоја група.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

37. Способноста за правење компромиси е моја значајна карактеристика.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

38. Како лидер, се однесувам подеднакво добро кон сите, без разлика на нивното искуство.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

39. Дури и кога пред мене има колачи или други слатки, никогаш не се прејадувам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

40. Моето мото е „подобро на сигурно, отколку потоа да се каам“.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

41. Добрината на другите луѓе длабоко ме допира.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

42. Ме облева топлина кога ќе слушнам за нечиј чин на великодушност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

43. Секогаш гледам позитивно на ситуациите кои на другите им изгледаат негативни и безизлезни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

44. Религиозен/на сум и ја практикувам мојата религија.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

45. Не сакам да се издвојувам од останатите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

46. Повеќето луѓе би рекле дека е забавно да се биде со мене.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

47. Никогаш не се чувствувам лошо и непријатно кога се будам наутро.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

48. Ретко останувам лут/а подолго време.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

49. Секогаш сум ангажиран/а околу нешто што ми побудува интерес.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

50. Се чувствувам возбудено кога ќе научам нешто ново.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

51. Донесувам одлуки само откако ќе ги имам сите потребни информации.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

52. Сакам да изнаоѓам нови начини на правење на работите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

53. Без разлика на ситуацијата, лесно се адаптирам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

54. Мојот поглед на светот е позитивен.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

55. Никогаш не се двоумам да изнесам мислење во јавноста кое не е прифатено од мнозинството.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

56. Јас сум личност ориентирана кон остварување на целите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

57. Верувам дека искреноста претставува основа за доверба.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

58. Издвојувам време за да ги развеселам луѓето кои се чувствуваат потиштено.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

59. Постојат луѓе во мојот живот кои ги прифаќаат моите недостатоци.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

60. Јас сум премногу лојална личност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

61. Се однесувам кон сите луѓе подеднакво, без разлика на тоа за кого станува збор.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

62. Една од моите силни страни е умешноста да помогнам група луѓе да работат подобро заедно, дури и кога постојат разлики меѓу членовите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

63. Јас сум личност со силна дисциплина.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

64. Секогаш добро размислувам пред да кажам нешто.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

65. Кога гледам убави нешта доживувам длабоки емоции.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

66. Најмалку еднаш во денот запирам и се потсетувам на благодетите кои ми ги пружил животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

67. И покрај пречките и проблемите, секогаш гледам со надеж кон иднината.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

68. Вербата во Бога или во некоја друга универзална сила никогаш не ме напушта во периоди кога ми е тешко.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

69. Не се однесувам како да сум по нешто посебен/на.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

70. Ја користам секоја можност да исполнам нечиј ден со радост.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

71. Никогаш не им пристапувам на работите без ентузијазам и енергија.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

72. Никогаш не барам одмазда.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

73. Секогаш сум љубопитен/на за светот што ме опкружува.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

74. Секој ден со нетрпение ја очекувам можноста да научам нешто ново.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

75. Ја вреднувам мојата способност за критичко размислување.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

76. Се гордеам со креативноста која ја поседувам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

77. Имам способност да направам на другите да им биде забавно.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

78. Никогаш немам насочено пријател во погрешна насока, преку давање на лоши совети.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

79. Морам да заставам зад она во што верувам, без разлика на последиците.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

80. Ги дозавршувам започнатите работи, без разлика на препреките на патот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

81. Ја кажувам вистината дури и кога боли.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

82. Сакам да ги правам другите луѓе среќни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

83. Претставувам најзначајна личност во животот на друг човек.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

84. Давам најдобар резултат кога работам во група.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

85. За мене секој човек има подеднакви права.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

86. Ме бидува за организирање на групни активности.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

87. Знаам да ги контролирам сопствените емоции.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

88. Моите пријатели сметаат дека мудро бирам што ќе кажам и како ќе постапам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

89. Наоѓам убавина онаму каде другите не можат да ја забележат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

90. Кога ќе добијам подарок, секогаш изразувам благодарност на тој кој ми го подарил.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

91. Имам јасна слика за тоа што сакам да ми се случи во иднина.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

92. Животот ми има длабока смисла.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

93. Никогаш не се фалам со моите постигнувања.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

94. Се обидувам да направам да ми биде забавно во секоја ситуација.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

95. Го сакам она што го правам и работам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

96. Секогаш им допуштам на другите да не се навраќаат на своите грешки и да започнат одново.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

97. Голем број различни активности прават да се чувствувам возбудено.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

98. Јас сум човек кој е посветен на доживотно учење.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

99. Моите пријатели ја почитуваат мојата непристрасност и објективност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

100. Секогаш изнаоѓам нови начини на правење на работите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

101. Секогаш знам што ги придвижува другите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

102. Другите ме опишуваат како „премногу мудар/ра за своите години“.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

103. Јас превземам акција додека другите зборуваат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

104. Јас сум вреден работник.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

105. Може да се верува на моите ветувања.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

106. Во изминатиов месец имам помогнато на пријател по сопствена иницијатива.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

107. Не постои нешто што би го направиле мојата фамилија или блиските пријатели, поради кое би престанал/а да ги сакам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

108. Никогаш не зборувам лошо за моите соработници пред други луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

109. На секого му давам подеднаква шанса.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

110. Со цел да бидам ефективен лидер, кон сите се однесувам подеднакво.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

111. Никогаш не правам работи кои долгорочно се лоши за мене, дури и кога моментално прават да се чувствувам добро.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

112. Секогаш избегнувам активности кои се физички опасни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

113. Често останувам без зборови од убавината отсликана во некој филм.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

114. Јас сум човек кој покажува неизмерна благодарност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

115. Доколку за нешто бидам лошо оценет/а, се насочувам кон следната можност и планирам како да ја подобрам работата.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

116. Во последниве 24 часа имам поминато 30 минути во молитва, медитација или размислување за нештата.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

117. Горд/а сум на тоа што сум обична, едноставна личност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

118. Се обидувам да внесам хумор во сè што правам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

119. Со нетрпение го очекувам секој нов ден.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

120. Верувам дека е најдобро да се прости и заборави.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

121. Поседувам мноштво на различни интереси.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

122. Секогаш знам да одвојам време за да посетам некој музеј.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

123. Кога темата тоа го налага, можам да размислувам многу рационално.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

124. Моите пријатели велат дека често предлагам нови и различни идеи.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

125. Секогаш добро се согласувам со луѓе со кои за прв пат се среќавам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

126. Имам способност кога гледам во работите да можам да ја видам целосната слика.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

127. Секогаш ги бранам сопствените ставови и верувања.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

128. Не се откажувам лесно.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

129. Се држам до она во што верувам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

130. Секогаш им се јавувам на пријателите кога се болни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

131. Секогаш чувствувам присуство на љубов во мојот живот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

132. Важно ми е да ја одржам хармонијата со групата во која припаѓам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

133. Силно верувам во принципите на правичност и еднаквост.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

134. Верувам дека нашата човечка природа не соединува да работиме на постигнување на заеднички цели.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

135. Секогаш можам да истраам кога држам диета.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

136. Пред да превземам конкретен чекор секогаш прво размислувам на последиците.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

137. Секогаш сум свесен/на за убавината на природата која ме опкружува.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

138. Одам во екстреми кога сакам да им заблагодарам на луѓето кои биле добри со мене.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

139. Имам планови за тоа што сакам да правам во наредните пет години.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

140. Мојата духовност/религиозност ме прави тоа што сум.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

141. Претпочитам да оставам другите да зборуваат повеќе за себе, отколку јас за мене.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

142. Никогаш не дозволувам непријатните ситуации да ми влијаат на смислата за хумор.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

143. Полн/а сум со енергија.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

144. Секогаш сакам на луѓето да им дадам втора шанса за да можат да се променат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

145. Во секоја ситуација можам да најдам нешто што ме интересира.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

146. Читам поголем дел од времето.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

147. Карактеристично за мене е темелно да ги промислувам работите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

148. Јас сум човек кој размислува креативно.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

149. Лесно насетувам што чувствуваат другите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

150. Имам зрел поглед кон животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

151. Секогаш се соочувам со сопствените стравови.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

152. Никогаш не застранувам со вниманието кога нешто работам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

153. Се гордеам со тоа што не преувеличувам кога се опишувам кој/а сум и што сум.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

154. Подеднакво сум возбуден/на за среќата на другите исто како и за сопствената.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

155. Способен/на сум да покажам љубов кон друга личност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

156. Секогаш ги поддржувам најблиските соработници или членовите од групата каде припаѓам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

157. Одбивам да примам заслуга за работа која јас не сум ја сработил/а.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

158. Пријателите секогаш ми кажуваат дека сум строг но правичен лидер.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

159. Секогаш можам да кажам „е сега ми е доста“.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

160. Секогаш можам да го одвојам доброто од лошото.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

161. Чувствувам длабока почит кон сите облици на уметност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

162. Чувствувам благодарност кон она што го имам добиено во животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

163. Знам дека ќе успеам да ги постигнам целите кои си ги имам поставено.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

164. Верувам дека секој човек си наоѓа одредена смисла во животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

165. Ретко се обидувам да привлечам внимание на себе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

166. Имам одлична смисла за хумор.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

167. Кога стартувам со нов проект едвај чекам да започнам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

168. Ретко се обидувам да се одмаздам кога некој ќе ми згреши.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

169. Лесно ми е да си најдам занимација.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

170. Кога сакам да научам нешто ново, веднаш одам во библиотека или се вклучувам на интернет.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

171. Секогаш ги согледувам позитивните и негативните аспекти на работите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

172. Мојата фантазија е поширока од онаа на моите пријатели.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

173. Свесен/на сум за сопствените чувства и мотиви.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

174. Другите луѓе ми се обраќаат за совет.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

175. Ги имам победено болката и разочарувањето.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

176. Кога ќе решам нешто да направам истражувам до крај.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

177. Попрво би умрел/а отколку да живеам неавтентично.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

178. Уживам да бидам љубезен/на кон другите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

179. Можам да ја примам љубовта од другите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

180. Секогаш ги почитувам лидерите на групата во која припаѓам, дури и кога не се согласувам со нив.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

181. Дури и кога некој човек не ми се допаѓа се однесувам коректно кон него.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

182. Како лидер, настојувам сите членови од групата да бидат задоволни и среќни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

183. Без исклучок, обврските на работа, на факултет или дома ги завршувам на време.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

184. Јас сум личност која внимателно ги промислува работите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

185. Чувствувам восхит кон обичните работи во животот, кои другите ги примаат здраво за готово.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

186. Кога ќе погледнам на сопствениот живот, наоѓам многу работи за кои сум благодарен/на.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

187. Верувам дека начинот на кој што ги правам работите ќе даде најдобри резултати.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

188. Верувам дека постои некоја универзална сила, Бог.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

189. Ми имаат кажано дека скромноста е една од моите најсилни страни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

190. Ми претставува задоволство кога ќе успеам да ги насмеам другите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

191. Едвај чекам да видам што ново ме чека во животот во месеците и годините кои следат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

192. Обично сум подготвен/а на луѓето да им дадам уште една шанса.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

193. Мислам дека мојот живот е исклучително интересен.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

194. Читам голем број на разновидни книги.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

195. Се обидувам одлуките кои ги носам да бидат базирани на добри причини.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

196. Во изминатиот месец имам изнајдено креативно решение за конкретен проблем во мојот живот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

197. Секогаш знам што да кажам за другите луѓе да се чувствуваат добро.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

198. Можеби нема да кажам на другите, но се сметам себе си за мудар човек.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

199. Секогаш реагирам во знак на протест кога ќе слушнам некој да кажува зловни работи.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

200. Кога правам планови, сигурен/на сум дека ќе направам да успеат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

201. Пријателите секогаш ми велат дека сум приземјена и искрена личност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

202. Убаво ми е кога ќе допуштам и другите луѓе да бидат центар на внимание.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

203. Постои сосед, колега или соученик во мојот живот за кого навистина се грижам и ми е значаен како човек.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

204. Важно ми е да ги почитувам одлуките на групата на која припаѓам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

205. Верувам во тоа дека секој треба да си го каже сопственото мислење.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

206. Како лидер на група, верувам дека секој член од групата треба да си го каже сопственото мислење во врска со активностите на групата.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

207. За мене, подготовката за нешто е подеднакво важна како и самиот чин на изведба.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

208. Секогаш правам внимателни избори.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

209. Често копнеам да искусам некое врвно уметничко дело, како музика, драма или уметничка слика.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

210. Секој ден доживувам длабоко чувство на благодарност.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

211. Кога се чувствувам депримирано, секогаш размислувам за добрите работи во мојот живот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

212. Моето верување во Бог или во некоја друга универзална сила ми го прави животот значаен.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

213. Луѓето никогаш не би ме опишале како арогантен/на.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

214. Верувам во тоа дека животот повеќе наликува на игралиште отколку на воено поле.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

215. Се будам со чувство на возбуда за можностите кои ми ги нуди новиот ден.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

216. Не посакувам никој да страда, дури ни мојот најлош непријател.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

217. Навистина уживам кога слушам за други земји и култури.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

218. Уживам во читањето стручна литература.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

219. Моите пријатели ја вреднуваат мојата добра проценка на работите.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

220. Чувствувам силна потреба да направам нешто оригинално во текот на годината која следува.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

221. Ретко се случува некој да ме искористи.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

222. Другите луѓе ме сметаат за мудар човек.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

223. Јас сум храбар човек.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

224. Кога ќе го добијам тоа што го сакам, обично тоа е резултат на напорна работа.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

225. Другите луѓе ми веруваат дека можам да ги чувам нивните тајни.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

226. Секогаш ги ислушувам луѓето кога ми зборуваат за проблемите кои ги имаат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

227. Лесно ги споделувам чувствата со другите луѓе.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

228. Радо го жртвувам мојот личен интерес во корист на групата на која припаѓам.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

229. Верувам дека вреди да се слушне сечие лично мислење.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

230. Кога сум во позиција на авторитет, никогаш не ги обвинувам другите за проблемите кои се јавуваат.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

231. Вежбам редовно.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

232. Не можам да замислам да лажам или да сум неискрен/а.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

233. Во изминатава година имам создадено нешто убаво.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

234. Богато сум награден/а и благословен/а во животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

235. Обично го очекувам најдоброто.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

236. Чувствувам дека сум повикан/а и дека имам одредена мисија во животот.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

237. Луѓето сакаат да се дружат со мене затоа што сум скромен/на.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

238. Познат/а сум по мојата добра смисла за хумор.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

239. Луѓето ме опишуваат како полн/а со жар и енергија.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува

240. Кога некој се однесува лошо кон мене, се обидувам да возвратам со разбирање.

многу добро ме опишува добро ме опишува неутрално не ме опишува воопшто не ме опишува.

ВИ БЛАГОДАРАМ!

• Прилог 2

Прашалник за постојана свесност

Наведени се збир изјави кои се однесуваат на вашите секојдневни искуства. Оценете ги со бројот кој што најдобро ќе го опише Вашето мислење за она што е генерално точно за Вас.		Никогаш или ретко точно	Ретко точно	Понекогаш точно	Често точно	Многу често или секогаш точно
		1	2	3	4	5
1	Додека одам, свесно ги забележувам сензациите кои се јавуваат при движењето на моето тело.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Лесно пронаоѓам зборови за опишување на моите чувства.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Се критикувам себеси за тоа што имам ирационални или несоодветни чувства.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ги забележувам моите чувства и емоции без да реагирам на нив.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Кога правам нешто, вниманието ми заталкува и лесно се деконцентрирам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Додека се туширам или бањам, будно ги следам сензациите од водата на моето тело.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Моите верувања, ставови и очекувања лесно можам да ги преточам во зборови.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Не обрнувам внимание на она што го правам бидејќи сум загрижен/на, мечтаам или на некој друг начин ми е одвлечено вниманието.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ги набљудувам моите чувства без да се изгубам во нив.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Си велам на себе дека не треба да се чувствувам така како што се чувствувам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Забележувам како храната и пијалоците влијаат на моите мисли, телесни сензации и емоции.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Никогаш или ретко точно	Ретко точно	Понекогаш точно	Често точно	Многу често или секогаш точно
		1	2	3	4	5
12	Тешко ми е да најдам зборови за да опишам што мислам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Лесно се деконцентрирам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Сметам дека некои од моите мисли не се соодветни или се лоши и дека не треба да размислувам на тој начин.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Обрнувам внимание на сензации, како што се ветерот во мојата коса или сонцето на моето лице.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Тешко ми е да ги најдам вистинските зборови за да изразам како се чувствувам за работите.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Просудувам дали моите чувства се добри или лоши.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Тешко ми е да се фокусирам на она што се случува во моментот.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Кога имам вознемирувачки мисли или слики, се дистанцирам и свесен/на сум за нив без тие да ме преплават.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Обрнувам внимание на звуци како што се чукањето на часовникот, црцорењето на птиците или поминувањето на автомобилите.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Во тешки ситуации, можам да се воздржам да не реагирам веднаш.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Тешко ми е да опишам сензација од моето тело бидејќи не можам да ги најдам вистинските зборови.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Никогаш или ретко точно	Ретко точно	Понекогаш точно	Често точно	Многу често или секогаш точно
		1	2	3	4	5
23	Се чини дека функционирам автоматски без многу свесност за она што правам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Кога имам вознемирувачки мисли или слики, се чувствувам смирено набрзо потоа.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Си велам на себе дека не треба да размислувам така како што размислувам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Ги забележувам мирисите и аромите на нештата.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Дури и кога се чувствувам ужасно вознемирен/на, можам да најдам начин да го изразам тоа со зборови.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Брзам низ активностите што ги правам без навистина да внимавам на нив.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Кога имам вознемирувачки мисли или слики, способен/на сум да ги забележам без да реагирам на нив.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Мислам дека некои од моите чувства се лоши и несоодветни и дека не треба да ги чувствувам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Ги забележувам визуелните елементи во уметноста и природата, како боите, формите, текстурата или шарите на светлина и сенките.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Имам природна тенденција да ги преточам моите доживувања во зборови.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Никогаш или ретко точно	Ретко точно	Понекогаш точно	Често точно	Многу често или секогаш точно
		1	2	3	4	5
33	Кога имам вознемирувачки мисли или слики, едноставно ги забележувам и ги оставам да поминат.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Работите и задачите ги извршувам автоматски без да бидам свесен/на за тоа што правам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Кога имам непријатни мисли или слики, се проценувам себеси како добар/ра или лош/а во зависност од содржината на мислата или сликата.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Обрнувам внимание на тоа како моите емоции влијаат на моите мисли и моето однесување.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Обично можам да опишам како се чувствувам до најситни детали.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Се фаќам себеси како ги извршувам работите без да обрнам внимание на нив.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Се критикувам себеси кога имам ирационални идеи.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ВИ БЛАГОДАРАМ ЗА ИЗДВОЕНОТО ВРЕМЕ!

Бодување: R – реверзибилни скорови

Субскали	Вкупен скор	Просечен скор
Посматрање/Набљудување (П) 1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36		
Опишување (О) 2 + 7 + 12R + 16R + 22R + 27 + 32 + 37		
Свесно реагирање (CP) 5R + 8R + 13R + 18R + 23R + 28R + 34R + 38R.		
Неосудување на внатрешното доживување (HEO) 3R + 10R + 14R + 17R + 25R + 30R + 35R + 39R.		
Нереагирање на внатрешното доживување (HEP) 4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33.		
Вкупен скор на FFMQ		