**НАСТАВНО - НАУЧНОМ ВЕЋУ**

**ФИЛОЗОФСКОГ ФАКУЛТЕТА УНИВЕРЗИТЕТА У БЕОГРАДУ**

**Извештај комисије за оцену и одбрану докторске дисертације**

На седници Наставно-научног већа Филозофског факултета у Београду одржаној 15.05.2025. год., именована је Комисија за оцену докторске дисертације кандидата Јелице Милојичић под називом “КРАТКА ИНТЕРВЕНЦИЈА ПУНЕ СВЕСНОСТИ И МЕТАКОГНИЦИЈА: ЗНАЧАЈ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ СТУДЕНАТА”. Комисија је прегледала докторску дисертацију и подноси следећи

ИЗВЕШТАЈ

**Основни подаци о кандидаткињи**

Јелица Милојичић рођена је 26.08.1997. године у Крагујевцу, где је завршила основну школу и Другу крагујевачку гимназију, као носилац Вукове дипломе. У четвртој години гимназије освојила је треће место на Републичком такмичењу из психологије. Била је чланица ИСП “Петница” и Регионалног центра за таленте. Уписала је основне студије психологије 2016. године и завршила их је 2020, са просечном оценом 8,93. Одмах након завршетка основних студија уписује мастер студије психологије које завршава са одбраном теме “Пуна свесност надолазеће одрасле популације у Србији” и просечном оценом 10,0 2021. године. Исте године уписује докторске студије психологије на Одељењу за Психологију, Филозофског факултета, Универзитета у Београду.

Током основних и мастер студија психологије била је сарадник у Лабораторији за експерименталну психологију (2017-), Лабораторији за развојну психологију (2018-) и Лабораторији за истраживања индивидуалних разлика (2018-2020). Истовремено, имала је прилику да буде демонстратор на предметима Психологија индвидуалних разлика, Психометрија 1 и Психометрија 2 (2018-2020), Практикум 1 и Практикум 2 (2021-). Обављала је волонтерски и координаторски посао у Удружењу Студената Психологије “Стимулус” (2016-2020) у Европском Удружењу Студената Психологије (ЕФПСА; 2017-2021). Током основних и мастер студија учествовала је на истраживачким пројектима из психологије опажања, развојне психологије, психометрије. Учествује на међународној конференцији Емпиријска истраживања у психологији (2019, 2021) и 2021. осваја награду за најбољи постер на конференцији. Учествује на међунарнодим конгресима студената психологије (ЕФПСА 2018, 2019, 2021).

Од уписивања на докторске студије, запослена је на Одељењу за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду, као истраживач приправник у оквиру пројекта “Млади истраживачи”. Добитница је стипендију Професора др Борислава Лоренца за тромесечни боравак у иностранству, који је провела на одељење за психологију Универзитета у Амстердаму, код др Иване Бурић (2023). Током овог студијског боравка сарађивала је на истраживањима пуне свесности, те стекла вештине рада у лабораторији за фМРИ. Такође пролази осмонедељни курс пуне свесности др Иване Бурић. Након Амстердама, током 2023. године одлази на ЕРАСМУС размену студената на одељење за психологију Филозофског факултета Свеучилишта у Загребу. Започиње едукацију из когнитивно-бихејвиоралне терапије (2022- ). Учествује на конференцијама: Емпиријска истраживања у психологији (Београд; 2022, 2023, 2024), Дани Зорана и Рамира Бујаса (Хрватска, 2023), Дани психологије у Задру (Хрватска, 2022, 2024), као и међународној конференцији о пуној свесности (IX International Congress of Mindfulness, Шпанија, 2023).

На седници Универзитетског Већа научних области друштвено-хуманистичких наука одржаној 09.04.2024. одобрен је и предлог теме докторске дисертације под називом *Кратка интервенција пуне свесности и метакогниција: значај за ментално здравље студената*. Током докторских студија, објавила је ко-ауторски рад о инструменту за испитивање стилова учења (Manojlović, M. R., Gvozden, M. U., & **Milojičić, J. Ž**. (2023). Construction and validation of learning style assessment instrument SU-19. *Inovacije u nastavi-časopis za savremenu nastavu, 36*(1), 1-20.)

**Основни подаци о дисертацији**

Практиковање пуне свесности у оквиру различитих интервенција или психотерапијских модалитета се показало делотворно у смањењу симптома депресије, анксиозности, пост-трауматског стресног поремећаја, симптома стреса, академског изгарања и других менталних потешкоћа. Досадашња истраживања интервенција пуне свесности су показала да осмонедељни курс пуне свесности побољшава ментално здравље, смањује симптоме менталних поремећаја и има позитивног учинка на когницију. Пратећи потребе али и тенденције коришћења техника пуне свесности и истраживачи трагају за емпиријским потврдама о ефикасности различитих третмана и модалитета програма пуне свесности. У том правцу и кандидаткиња у својој докторској дисертацији у фокус ставља истраживање ефеката кратке интервенције пуне свесности на ментално здравље студената. Дисертација је написана на 62 стране основног текста, уз литературу и прилоге на још 45 страна. Коришћена литература броји 93 извора. Дисертација садржи 47 слика и 30 табела.

**Предмет и циљ дисертације**

Предмет истраживања је испитивање ефеката кратке, свакодневне интервенције пуне свесности на ментално здравље и академско изгарање студената, као и разумевање улоге метакогниције у тим ефектима. Истраживање се ослања на претходне налазе који повезују пуну свесност и метакогницију са депресијом, анксиозношћу, стресом и изгарањем, али указује и на теоријске и методолошке недоумице које и даље постоје.

Циљеви истраживања су двојаки:

Први циљ је да се испита да ли седмодневна десетоминутна интервенција пуне свесности доводи до смањења симптома депресије, анксиозности, стреса и академског изгарања, као и да ли утиче на повећање пуне свесности и промену метакогнитивних уверења. Такође, истражује се да ли су ефекти такве интервенције специфични за пуну свесност, или су резултат општих релаксационих и пажњом посредованих механизама који се могу јавити и код једноставних вежби попут свесног дисања.

Други циљ је да се истраже односи између пуне свесности и метакогниције, и да се тестира хипотеза да промена метакогнитивних уверења представља механизам деловања интервенције пуне свесности на ментално здравље. У том контексту, истраживање тежи да интегрише приступе метакогнитивне терапије и концепта пуне свесности, како би се разјаснили међусобни утицаји ових конструката на симптоме психолошких тешкоћа код студената.

У суштини, истраживање тежи да одговори на питање шта тачно делује у кратким интервенцијама пуне свесности и како ти процеси утичу на ментално здравље – путем директног ефекта пуне свесности или кроз промену у метакогнитивним обрасцима мишљења.

**Oсновне хипотезе**

Полазећи од налаза претходних истраживања, основна претпоставка ове докторске дисертације је да чак и кратке интервенције пуне свесности могу допринети смањењу различитих показатеља психолошког дистреса, попут депресије, анксиозности и стреса. Иако је циљ да се тестира ефекат интервенције пуне свесности, у складу са налазима који указују да краће интервенције не утичу увек на црту пуне свесности, предвиђа се да у овом случају можда неће доћи до промена у тој димензији. У складу са проблемом и циљевима истраживања, уз први циљ ове дисертације постављене су три хипотезе:

Х1: Десетоминутна седмодневна интервенција пуне свесности неће довести до промене у црти пуне свесности ни непосредно ни месец дана након интервенције.

Х2: Десетоминутна седмодневна интервенција пуне свесности ће довести до смањења нивоа стреса, анксиозности, депресије и академског изгарања код младих испитаника у поређењу са контролном групом која није имала интервенцију. Даље се претпоставља да ће позитиван ефекат интервенције бити видљив и након месец дана од интервенције.

Х3: Десетоминутна седмодневна вежба дисања ће смањити нивое депресије, анксиозности, стреса и академског изгарања више од контролне групе, али мање од групе која је пролазила интервенцију пуне свесности.

Поред тестирања значаја интервенције пуне свесности, као други циљ ове докторске дисертације проверава се посредујућа улога метакогниције у односу између интервенције пуне свесности и показатеља менталног здравља студената. Наиме, у складу са метакогнитивним моделом психопатологије, претпоставља се да ефекти интервенције пуне свесности на ментално здравље делимично зависе од промене у начину на који појединац доживљава и регулише своје мисаоне процесе. Према томе, пракса пуне свесности може допринети развоју флексибилнијих метакогнитивних стратегија, као што су смањена руминација, прихватање мисли и емоционално дистанцирање, што може посредно утицати на смањење симптома. На тој основи постављена је и четврта хипотеза ове докторске дисертације, а која је везана уз други циљ:

Х4: Десетоминутна седмодневна интервенција пуне свесности ће остварити свој ефекат у побољшању индикатора менталног здравља делујући на метакогнитивне процесе испитаника. Интервенција ће водити бољим метакогнитивним стратегијама, а унапређење метакогниције имаће ефекте на позитивне промене у менталном здрављу студената.

**Кратак опис садржаја дисертације**

Докторска дисертација Јелице Милојичић састоји се од два основна дела: теоријског оквира истраживања и емпиријског дела рада. Теоријски оквир обухвата преглед литературе који укључује анализу кључних концепата и резултате претходних истраживања. Емпиријски део обухвата опис примењене методологије истраживања, резултате, дискусију, импликације за будућа истраживања, и закључке. Након тога следе списак коришћене литературе и прилози.

Теоријски оквир истраживања обухвата три поглавља. У првом поглављу кандидаткиња се бави показатељима менталног здравља студената. Ментално здравље студената постало је једно од централних питања високошколског образовања, будући да су године студирања истовремено и период развоја у којем већина менталних поремећаја има свој почетак; уз то то је период који доноси нове изворе стреса за младу особу. Стога се кандидаткиња у свом раду бави проблемима стреса, анксиозности, депресије и академског изгарања студената. Друго поглавље посвећено је кључном конструкту овог рада – пуној свесности. Уз кратак осврт на историју развоја идеје и значаја пуне свесности у писхолошкој литератури и истраживањима, кандидаткиња посебну пажњу посвећује диференцијацији пуне свесности као технике медитације, као црте или стања. У наставку, кандидаткиња анализира најзначајније интервенције као и емпиријске налазе о ефектима различитих интервенција, а затим и досадашња сазнања о механизмима деловања пуне свесности. Последње, треће поглавље теоријског увода посвећено је концепту метакогниције. Након приказа теоријских схватања метакогниције, кандидаткиња анализира значај метакогниције за ментално здравље студената, као и емпиријске налазе о повезаности (интервенција) пуне свесности и метакогнције. Из такве анализе намеће се закључак да недостају емпиријски налази о ефектима кратке интервенције пуне свесности, и посебно улоге метакогниције у ефектима које таква интервенција остварује на показатеље менталног здравља.

У емпиријском делу рада, детаљно су описани циљеви и истраживачка питања, пажљиво аргументоване хипотезе, затим су дате дефиниција и операционализација свих варијабли кључних за истраживање, детаљан опис процедуре и спроведених интервенција, затим коришћених инструменте, као и узорка испитаника. Истраживање је спроведено као рандомизована контролисана студија: једна група пролазила је интервенцију пуне свесности, друга вежбе релаксације (дисања) и трећа је била контролна група – која је пратила онлајн едукативне садржаје у трајању интервенција. У дисертацији су примењене корелационо-регресионе анализа, анализа разлика између група, док је анализа претпостављених релација између испитиваних конструката урађена анализом путања. У истраживању које је део ове докторске дисертације, коришћени су: Скала пет аспеката пуне свесности – кратка форма (*Five Facets Mindfulness Scale – Short Form, Baer, et. al., 2008*); Упитник за мерење метакогниције (*The Metacognitions questionnaire 30, MCQ-30; Wells & Cartwright-Hatton, 2004)*; Скала депресије, анксиозности и стреса, (*Depression Anxiety Stress Scales, DASS; Lovibond & Lovibond, 1995*) и Инвентар академског изгарања за студенте (*Maslach burnout inventory – student scale, MBI – SS; Yavuz & Dogan, 2014; Palanović et al., 2019*). Сви инструменти су показали добре психометријске карактеристике на испитаном узорку. Укупно 396 испитаника пријавило се за учешће у истраживању, али је по разним критеријумима један број искључен, те ја финални узорак чинило 220 испитаника (74,5% женског пола) узраста од 19 до 29 година (просечни узраст 19.41 год.). Испитаници су случајним принципом подељени у три групе – све три групе су имале неки облик онлајн садржаја: једна је учествивала у интервенцији пуне свесности, друга у вежбама релаксације (дисања), а трећа пратила едукативне садржаје. Активности за све три групе су трајале 10 мин дневно, у трајању од 7 дана. Наведене инструменте испитаници су попунили непосредно пре интервенције, четвртог дана током интервенција, непосредно након и месец дана након интервенција.

Резултати описане докторске дисертације показали су да су ефекти кратке интервенције пуне свесности, као и вежби релаксације на ментално здравље студената били посредовани метакогницијом, али и да је пуна свесност остварила већи утицај на метакогницију, него метакогниција на пуну свесност. Дакле, налази указују да интервенције пуне свесности и дисања, чак и када су кратке могу утицати на метакогнитивне процесе, који даље утичу на ментално здравље студената. Ипак, интензитет и трајање оваквих интервенција можда нису довољни да изазову дуготрајније промене, нарочито у студентској популацији са ниским резултатима на скали депресије, анксиозности, стреса и академског изгарања. Сви резултати статистичких анализа су пропраћени релевантним графичким приказом (30 табеле и 47 слика, у основном тексту и прилозима).

Дискусија почиње резимеом главних резултата; јасно је и логично структурисана у складу са дефинисаним циљевима истраживања. Резултати су поређени са налазима претходних истраживања, а затим су размотрени и у контексту специфичности актуелног истраживања и узорка. Најпре су продискутовани резултати у сврху одговарања на кључна питања истраживања, а затим је дискусија проширена у контексту значаја кратких интервенција пуне свесности и улоге менталног здравља. Детаљно су размотрене теоријске и практичне импликације истраживања, његова ограничења, као и сугестије за будућа истраживања. Закључци су јасно и концизно изложени. На крају, наведен је списак коришћене литературе и прилози.

**Остварени резултати и научни допринос дисертације**

Истраживање које је део ове докторске дисертације доноси значајне увиде у ефикасност краткотрајних интервенција пуне свесности на ментално здравље студената и њихове метакогнитивне процесе. Иако резултати нису у потпуности потврдили постављене хипотезе, они доприносе разумевању граница и потенцијала оваквих интервенција, као и теоријској расправи о односу пуне свесности и метакогниције. Прво, налази су показали да седмодневна, десетоминутна интервенција пуне свесности није довела до значајних промена у црти пуне свесности. Иако је забележен пораст скорова у свим групама, укључујући и контролну, ти помаци нису били повезани са врстом интервенције, што указује на могуће неспецифичне ефекте, попут ефекта поновљеног мерења, плацебо ефекта или општег ангажовања у вези са сопственим емоционалним стањима. Тиме је потврђена претпоставка да су веома кратке интервенције недовољно интензивне да би произвеле стабилне промене у релативно трајним особинама попут пуне свесности. Слично томе, резултати нису показали значајне ефекте интервенције на смањење симптома депресије, анксиозности, стреса и академског изгарања. Испитаници у свим групама – укључујући и оне који нису учествовали у интервенцијама – показали су сличне обрасце промена кроз време, што се може објаснити ниским почетним нивоима психолошког дистреса у узорку. Овај такозвани ефекат пода ограничио је простор за промену, па чак и потенцијално ефикасне интервенције нису могле да покажу свој пуни потенцијал. Поред тога, чињеница да је контролна група била активна, а не пасивна, додатно је смањила разлике међу групама, јер су сви учесници били ангажовани и усмерени на интроспекцију. Хипотеза да интервенција пуне свесности утиче на ментално здравље путем промене метакогнитивних процеса такође није добила подршку. Већина тестираних модела није показала значајне путеве између експерименталне групе, метакогниције и индикатора менталног здравља, што указује да у оквиру краткотрајне интервенције не долази до јасне посредне промене. Једини модел који је показао прихватљиву статистичку прилагођеност односио се на депресију, али ни ту група није била значајан предиктор метакогниције. Ови налази сугеришу да је за разумевање механизама деловања оваквих интервенција потребно развијати комплексније моделе и укључити додатне варијабле.

Ипак, у оквиру експлораторних анализа испитана су два теоријски супротна модела која се односе на однос пуне свесности и метакогниције. Један модел је полазио од претпоставке да пуна свесност претходи променама у метакогницији, док је други претпостављао обрнуту секвенцу. Резултати су показали да оба модела имају сличне статистичке показатеље уклапања, али је модел у којем пуна свесност претходи метакогницији имао снажнију емпиријску подршку. У том моделу пуна свесност је имала значајан ефекат на промене у метакогнитивним уверењима, што је у складу са теоријама које сугеришу да праксе пуне свесности омогућавају дистанцирање од дисфункционалних мисаоних образаца и јачају способност регулације пажње и емоционалних реакција. Насупрот томе, модел у којем метакогниција претходи пуној свесности није показао подједнаку снагу у предикцији и није успео да објасни све варијанце међу конструктима. Ови налази упућују на то да однос између пуне свесности и метакогниције није линеаран ни једностран, већ динамичан и међузавистан. Могуће је да се пуна свесност и метакогниција развијају паралелно и међусобно утичу једна на другу, при чему је ефекат пуне свесности на метакогницију израженији у контексту краткотрајних интервенција. Управо ова идеја о двосмерној повезаности може отворити нове правце у разумевању психолошких механизама који доприносе очувању менталног здравља.

Научни допринос овог истраживања огледа се у неколико аспеката. Прво, истраживање нуди критичку евалуацију краткотрајних интервенција пуне свесности и указује на њихова ограничења у погледу дубинских и трајнијих промена. Друго, доприноси теоријској расправи о односу пуне свесности и метакогниције, пружајући подршку моделима који претпостављају да пуна свесност може бити покретач промена у метакогнитивним процесима. Треће, истраживање наглашава значај узорка и методологије — посебно у погледу селекције учесника, интензитета интервенције и карактеристика контролне групе — за поуздану процену ефеката психолошких третмана. Коначно, иако ефекти интервенције нису били статистички снажни, ово истраживање отвара важна питања о условима под којима овакве праксе могу деловати, како на ментално здравље, тако и на когнитивне процесе који му претходе. Будућа истраживања требало би да тестирају интензивније и дуже интервенције, као и да укључују популације са израженијим симптомима, како би се прецизније мапирали механизми промене и идентификовали оптимални услови за делотворност оваквих приступа.

**Закључак**

Докторска дисертација кандидаткиње Јелице Милојичић на насловом “Кратка интервенција пуне свесности и метакогниција: значај за ментално здравље студената“ представља оригинално и самостално научно дело којим су у целости испуњени циљеви и задаци наведени у одобреној пријави докторске дисертације. Кандидаткиња је у својој тези показала разумевање области која је предмет истраживања, критички приступила налазима досадашњих истраживања, брижљиво спровела обухватно прикупљање података и њихову обраду, и показала способност да добијене податке адекватно интегрише и интерпретира.

Имајући све изнето у виду, Комисија закључује да је дисертација (а) у целости у складу са одобреном пријавом, (б) представља оригинално и самостално научно дело и (в) да су се стекли услови за њену одбрану, те предлаже Наставно-научном већу Филозофског факултета да прихвати наше позитивно стручно мишљење и кандидаткињи Јелици Милојичић одобри јавну одбрану докторске дисертације КРАТКА ИНТЕРВЕНЦИЈА ПУНЕ СВЕСНОСТИ И МЕТАКОГНИЦИЈА: ЗНАЧАЈ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ СТУДЕНАТА

У Београду, КОМИСИЈА:

20. мај 2025.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проф. др Татјана Вукосављевић Гвозден (председник комисије)

Филозофски факултет

Универзитет у Београду

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

доц. др Ивана Перуничић Младеновић

Филозофски факултет

Универзитет у Београду

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проф. др Оливер Тошковић

Филозофски факултет

Универзитет у Београду

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проф. др Љиљана Михић

Филозофски факултет

Универзитет у Новом Саду