**УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ ОБРАЗАЦ - 1** **ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ**

**ПРИЈАВА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ**

|  |
| --- |
| 1. Име и презиме кандидата: Пеђа Миладиновић   Контакт адреса: Банијска 22  Број телефона: 061/114-09-15 Број индекса: 441000/2021 |
| 2. Предлог наслова докторске дисертације (на српском и енглеском језику):  ,,Индиректни утицај саосећања путем руминација, дистреса и нарушене хигијене спавања на задовољство спавањем”  "Indirect influence of compassion through rumination, distress, and disrupted sleep hygiene on sleep satisfaction." |
| 3. Научна област: Психологија  Ужа научна област којој припада тема дисертације: Ментално здравље, Клиничка психологија, Психотерапија |
| 4. Предлог ментора  Име и презиме: проф. др Снежана Товиловић  Институција у којој је запослен: Филозофски факултет у Новом Саду , Звање: Ванредни професор  Ужа научна област за коју је наставник односно научни радник изабран у звање: Психологија (Клиничка психологија, Психотерапија)  Датум избора у звање: 15.07.2024. |
| Образложење теме докторске дисертације (до 10000 карактера куцаног текста са размацима):  Спавање је вишефазни процес који започиње периодом снижене сензорне, моторичке и когнитивне активности након чега се активирају процеси биолошке репарације и ресурсног снабдевања мозга (Lockley & Forster, 2012; Underwood, 2013; Eugene & Masiak, 2015; Jessen, Muk, Lundgaard, & Nedergaard, 2015; Hablitz & Nedergaad, 2021). Потреба за спавањем спада у основне природне потребе човека (Hull, 1943; Herawati & Gayatri, 2019). Адекватно спавање се сматра важном навиком у оквиру општег здравља човека (Sharath & Loganathan, 2022). Поред тога, показује се да у општој, неклиничкој популацији са различитих поднебља од 18% до 32% људи није задовољно квалитетом свог спавања (Morin et al., 2006; Wang et al., 2019; Varghese et al., 2020; Gordon, Yao, Brickner,& Lo, 2022), док 43% испитаника из Америке саопштава да ретко кад има ноћ квалитетног спавања (Gradisar et al., 2011). Резултати указују и да око 30% људи спава мање од препоручених 7 сати сваке ноћи (Gordon, Lao, Brickner, & Lo, 2022) док је то случај и са 6 или мање сати спавања код стално запослених (Knutson et al., 2010). Број особа незадовољних спавањем такође расте из године у годину (Butz & Stahlberg, 2020). Према епидемиолошким показатељима у периоду од 1992. до 2015. године забележен је вишеструки пораст случајева тражења помоћи у вези са поремећајима спавања (Wickwire et al., 2019). Ова појава је окарактерисана као епидемија недостатка квалитетног спавања, на глобалном нивоу (Butz & Stahlberg, 2020; Tout, Jessop, & Miles, 2024). Шта се дешава током спавања? Како лоше спавање нарушава свакодневни живот особе? У почетним фазама  спавања снижава се телесна температура, мишићи се опуштају, више кортикалне и когнитивне |

|  |
| --- |
| функције се успоравају и снижавају, док у дубљим фазама спавања долази до отклањања метаболичког отпада и обнављања неуронских конекција (Lockley i Forster, 2012; Jessen, Muk, Lundgaard, & Nedergaard, 2015). Ови процеси су важни у контексту складиштења ресурса, одмора јединке, као и у процесу припреме за оптимално когнитивно и моторичко функционисање у току свакодневнице (Zielinski, McKenna, & McCarley, 2016). Процес спавања састоји се из неколико фаза површног спавања (Н1,Н2) и фаза дубоког спавања (Н3, Н4 или РЕМ фазе) које се смењују (Lockley i Forster, 2012). Нарушено спавање, ремећење њених фаза или значајне промене навика око спавања могу да доведу до последица попут проблема са емоцијама и когницијом (Dinges, Rogers, & Baynard, 2005), нарушене радне функционалност (Durmer & Dinges, 2005; Kessler et al., 2011;Peng et al., 2023) и квалитета међуљудских односа у различитим популацијама (Simon & Walker, 2018; Blanchard et al., 2020;Mi& Lei, 2022). Можемо дакле, закључити да је спавање есенцијални процес обнављања биопсихофизиолошких функција, што спавање чини својеврсним „терапијским механизмом природе“.  Који психолошки процеси стоје иза овог незадовољства спавањем? Са порастом емпиријске подршке нефармаколошким третманима потешкоћа са спавањем попут Когнитивно-бихејвиоралне терапије за инсомнију (КБТ-И) у истраживачком фокусу су се нашли и терапијски конструкти попут Саосећања. Показано је да Саосећање чини важан фактор у процесу здравственог опоравка, а његов допринос је потенцијално важан и у обнављању квалитета спавања (Butz & Stahlberg, 2018; Sirois & Hirsch, 2019; Sirois, 2020; Rakhimov, 2022; Tout, Jessop, & Miles, 2024). И док постоји интересовање за додатним изучавањем механизама утицаја саосећања на задовољство спавањем, нема података о овим везама код опште популације у Србији. Иако не постоје подаци који би говорили директно у прилог овој тврдњи, иницијални резултати показују значај концептуално блиских међуљудских фактора, тј. реметилачког утицаја нарушених међуљудских односа на процес спавања (осетљивост у међуљудским односима, изолованост, размишљање о проблемима у односу са другима итд.) (Мusić et al., 2024). Такође, аутори истичу потребу за испитивањем улоге и ефеката саосећања на задовољство спавањем, посебно у доменима попут:   1. Природе везе Саосећања усмереног ка себи и Задовољства спавањем у општој популацији (Hu et al., 2018: 8; Brown et al., 2021: 1; Norton, Modesto, Bennett, & Fraser, 2024: 15) и Саосећања добијеног од других и Задовољства спавањем, ради проширења досадашњих „раних“ сазнања (videti Brown et al., 2021: 8); 2. Испитивања медијаторске улоге Хигијене спавања у односу Саосећања и Задовољства спавањем (Semenchuk et al., 2022). 3. Улоге Саосећања усмереног ка себи у медијационим моделима психолошких потешкоћа, и проблема са спавањем (Butz & Stahlberg, 2018; Sheng, Wang, & Liu, 2023). Наведене потребе релевантне су и за актуелне истраживачке напоре који су усмерени на разумевање потенцијалних механизама утицаја различитих форми Саосећања на Задовољство спавањем, у различитим популацијама (Tout, Jessop, & Miles, 2024). Посебан нагласак се ставља на даљу потребу за изучавањем њеног ефекта на задовољство спавањем у општој популацији (Norton et al., 2024; Hu et al., 2018). Истраживања на ову тему одговорила би на наведене истраживачке потребе које су истакнуте у литератури. Да би се одговорило на наведене дирекције у овом раду тестираће се индиректни утицаји Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других на   Незадовољство спавањем путем Руминација и Хигијене спавања. |
| 5.1. Дефинисање и опис предмета (проблема) истраживања са прегледом владајућих ставова и схватања у литератури у подручју истраживања и позивањем на литературу која је консултована:  Предмет истраживања у овом раду је задовољство спавањем. Главни проблем истраживања могао |

|  |
| --- |
| би да се изрази реченицом „Каква је природа утицаја саосећања на задовољство спавањем, путем руминација и хигијене спавања, код испитаника из опште популације у Србији?“. У складу са наведеним, Браун и сарадници (2021), и Станзиано (2019) наглашавају потребу истраживања механизма или природе утицаја саосећања на квалитет спавања, тј. утврђивању путем којих медијатора саосећање остварује наведени ефекат? У том смислу, Буц и Шталберг (2018) и , Ху и сарадници (2018) упућују на значај истраживања са стресом повезаних искустава и Руминација као важних медијатора. Семенчук и сарадници (2022) упућују на изучавање улоге хигијене спавања као медијатора односа између Саосећања и Задовољства спавањем. У случају варијабле Анксиозности уочен је њен значајан медијациони допринос у односу Саосећања и Потешкоћа са спавањем (Rakhimov et al., 2022) и генерални допринос потешкоћама са спавањем (Oh еt аl. 2019). Када је у питању варијабла Депресивности аутори истичу њен значајан предиктивни допринос по питању Потешкоћа са спавањем (Oh еt аl. 2019; Park et al., 2021; Su et al., 2021; Salah et al., 2021; Zhao et al., 2021; Karimi et al., 2023; Wen et al, 2024). У случају испитивања односа Социјалне подршке (концептуално блиског конструкта са Саосећањем добијеним од других) Депресивност има медијациони допринос у вези Социјалне подршке и Потешкоћа са спaвањем (Zhao et al., 2021). Инспекцијом литературе установљено је да не постоје подаци о наведеним ефектима код испитаника, нити из опште, нити из специфичних популација у Србији. Такође, значајан број истраживања усмерених на изучавање односа саосећања и нарушеног спавања, је рађен код студената са универзитета, али аутори истичу потенцијал за истраживање њиховог односа код опште популације (Hu et al., 2018; Norton et al., 2024). |
| 5.2. Образложење о потребама научног истраживања:  Aутори истичу потребу за испитивањем улоге и ефеката саосећања на задовољство спавањем, посебно у доменима попут: 1. Природе везе Саосећања усмереног ка себи и Задовољства спавањем у општој популацији (Hu et al., 2018: 8; Brown et al., 2021: 1; Norton, Modesto, Bennett, & Fraser, 2024: 15) и Саосећања добијеног од других и Задовољства спавањем, ради проширења досадашњих  „раних“ сазнања (videti Brown et al., 2021: 8);   1. Испитивања медијаторске улоге Хигијене спавања и Анксиозности (Rakhimov et al., 2022) у односу Саосећања и Задовољства спавањем (Semenchuk et al., 2022). 2. Улоге Саосећања усмереног ка себи у медијационим моделима психолошких потешкоћа, и проблема са спавањем (Butz & Stahlberg, 2018; Sheng, Wang, & Liu, 2023). Наведене потребе релевантне су и за актуелне истраживачке напоре који су усмерени на разумевање потенцијалних механизама утицаја различитих форми Саосећања на Задовољство спавањем, у различитим популацијама (Tout, Jessop, & Miles, 2024). Посебан нагласак се ставља на даљу потребу за изучавањем њеног ефекта на задовољство спавањем у општој популацији (Hu et al., 2018; Norton et al., 2024). Истраживања на ову тему одговорила би на наведене истраживачке потребе које су истакнуте у литератури. Да би се одговорило на наведене дирекције у овом раду тестираће се индиректни утицаји Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других на   Незадовољство спавањем путем Руминација, Анксиозности, Депресивности и Хигијене спавања. |
| 5.3. Циљ истраживања са нагласком на резултате који се очекују:  Подаци нам показују да Саосећање према себи остварује значајан индиректан ефекат на Задовољство спавањем путем два независна медијатора анксиозности и хигијене спавања (Rakhimov, 2022). Међутим, нема сазнања о томе 1. који је допринос Саосећања добијеног од других, 2. О постојању потенцијалног секвенцијалног ефекта путем Руминација и Хигијене спавања, нити 3. На који начин су ови конструкти повезани у општој популацији у Србији. С обзиром на истраживања која нам показују да су Руминација, Хигијена спавања, и концептуално блиски конструкти попут проактивних поступака који поспешују здравље значајни медијатори у односу Саосећања према себи и квалитета и квантитета спавања код студената (Semenchuk, Onchulenko, & Strachan, 2022), постоје емпиријске и теоријске основе за претпостављање ове везе и у општој популацији.  Специфични циљеви истраживања су: |

|  |
| --- |
| 1. Утврдити природу везе Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других са Задовољством спавањем. 2. Истражити природу везе Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других са Руминацијама; 3. Истражити природу везе Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других са Анксиозности и Депресивности; 4. Утврдити природу везе Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других са Нарушеном хигијеном спавања. 5. Истражити природу везе Руминација и Задовољства спавањем; 5.Утврдити природу везе Руминација и Нарушене хигијене спавања; 6. Истражити природу везе Нарушене хигијене спавања и Задовољства спавањем. 7. Утврдити природу ефекта Саосећања усмереног ка себина Задовољство спавањем путем Руминација и Нарушене хигијене спавања. 8. Утврдити природу ефекта Саосећања добијеног од других на Задовољство спавањем путем Руминација и Нарушене хигијене спавања. 9. Утврдити природу ефекта Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других на Задовољство спавањем путем Анксиозности и Депресивности   Наведени циљеви су великим делом у складу са истраживачком потребом и смерницама које су поставили Нортон и сарадници (2024) и Ху и сарадници (2018).  У складу са предлозима Буц и Шталберга (2018), Ху и сарадника (2018) и Семенчук и сарадника (2022) претпоставка је да Саосећање упућено себи и Саосећање добијено од других као мотиви исказани у току дана или ноћи, регулишу непријатне мисли и маладаптивна понашања која могу да одложе, прекину или скрате процес спавања услед њиховог побуђујућег ефекта у току ноћи и у току дана. То доприноси већем Задовољству спавањем. На основу прегледа претходних истраживања утврдили смо да нема истраживања која се баве индиректним утицајем Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других на Задовољство спавањем путем Руминација и Хигијене спавања. Сродно истраживање је истраживање Ракхимов-а (2022) које се ослањало на саосећање усмерено ка себи, и на афективне а не на когнитивне медијаторе. Имајући у виду да је Саосећање значајан предиктор здравих навика које доприносе квалитетном спавању, смањеној бризи поводом лошег спавања, и задовољства квалитетом спавања, претпоставља се да је:  Х1: Саосећање усмерено ка себи повезано са Незадовољством спавањем. Х2: Саосећање добијено од других повезано са Незадовољством спавањем.  Х3: Саосећање усмерено ка себи остварује значајан индиректни утицај на Незадовољство спавањем путем медијатора Руминација и Нарушене хигијене спавања.  Х4: Саосећање добијено од других остварује значајан индиректни утицај на Незадовољство спавања путем медијатора Руминација и Нарушене хигијене спавања. |
| 5.4. Могућност примене очекиваних резултата:  Постоје потенцијални практични и емпиријски доприноси који би се остварили спровођењем овог истраживања. Наиме, пружа нам се могућност да детаљније испитамо природу повезаности Саосећања усмереног ка себи и Саосећања добијеног од других са Задовољством спавањем, Руминацијама и Нарушене хигијене спавања. Поред тога, можемо установити да ли се и код узорка на домаћој популацији појављују ефекти који су уочени у иностраним истраживањима (видети Rakhimov, 2022). Потенцијални  допринос се огледа и у разумевању механизма ефекта Саосећања усмереног ка себи и |

|  |
| --- |
| Саосећања добијеног од других на Незадовољство спавањем. Наведени однос је у складу са дирекцијама и потребама страних аутора за истраживањем ометајућих фактора везаних за спавање у различитим културним контекстима и популацијама (Chehri et al., 2017; Campo-Arias et al., 2024). Додатан допринос би се остварио и у погледу реплицирања или оповргавања уочених прелиминарних веза међу овим конструктима (videti Hardwicke et al., 2020) у иностраним истраживањима. Уколико се покаже да ове врсте Саосећања доприносе Незадовољству спавањем путем Руминација и Нарушене хигијене спавања, такав налаз би могао да послужи као референтни оквир и за испитивање овог механизма и на клиничкој популацији. С обзиром на знатну концептуалну повезаност, резултати би могли да послуже за формирање радне хипотезе, тј. за прецизнију концептуализацију потешкоћа са спавањем у идиографском приступу.  Сазнања о односима Саосећања усмереног ка себи, Саосећања добијеног од других и Незадовољства спавањем имају потенцијал за имплементацију у психотерапијским и саветодавним поступцима приликом рада на сродним потешкоћама, и жалбама по питању спавања у општој популацији (Irish et al., 2015; Zagaria et al., 2021). Подаци добијени путем овог истраживања могли би да допуне постојећи недостатак сазнања о природи односа ових конструката (Hu et al., 2018). Аутори попут Сироис (2020) и Ракхимова (2022) мишљења су да би истраживање Саосећања пружило важан увид омогућим факторима на које би се могло интервенцијски утицати, како би се унапредио квалитет спавања и опште здравље како у општој, тако и у клиничкој популацији. Укратко, подаци би могли да допринесу унапређењу дијагностичког процеса, плана интервенција и разумевању настанка потешкоће. |
| 5. Програми истраживања (фазе) и оријентациони садржај докторске дисертације са кратким описом поглавља:  **Увод** – опис процеса спавања конструкта задовољства спавањем и импликације по психолошко и физичко функционисање, значај процеса Саосећања и улоге у процесу спавања. Опис постојећих теоријско-емпиријских јазова и одредница из претходних истраживања и импликације за домаћа и страна истраживања.  **Задовољство спавањем** – дефиниција, операционализација конструкта, структура модела, контекста испољавања и опис основних обухваћених потешкоћа.  **Утицај когниција, eмоција и понашања на потешкоће са спавањем** – опис Интегративног Когнитивно-Бихејвиоралног модела потешкоћа са спавањем и опис утицаја когниција и понашања на физиолошке регулаторе спавања. Наведена су истраживања која говоре о односу когниција, емоција, понашања и квалитета спавања.  **Хигијена спавања –** дефиниција конструкта и опис конструкта по Мастиновом моделу (2006).  **Улога и утицај хигијене спавања на квалитет и квантитет (задовољство) спавања**  – опис различитих врста фактора из групе хигијене понашања, њихове улоге и врста механизма утицаја на квалитет спавања  **Повезаност хигијене спавања и задовољства спавањем** – опис резултата истраживања хигијене спавања и њене улоге као корелата, предиктора и медијатора у  односима теоријски релевантних конструката и задовољства спавањем. |

|  |
| --- |
| **Руминације** - дефиниција конструкта, операционализација и опис конструкта по моделу „Руминативног стила мишљења“ (Brinker & Dozois, 2009).  **Улога и утицај руминација на задовољство спавањем** – опис механизама утицаја руминација на потешкоће са отпочињањем и стабилношћу спавања по Моделу Алисон Харвијеве (2002). Поред наведеног описан је адаптивни допринос руминација по моделу Мек Намаре и сарадника (2010).  **Повезаност руминација и задовољства спавањем –** у овом поглављу истакнути су резултати истраживања и опис централне улоге руминација у потешкоћама са спавањем.  **Улога и утицај руминација на хигијену спавања –** опис интеракција руминација и шаблона маладаптивних понашања у контексту 3п модела Спилмана и сарадника (1987)  **Повезаност руминација и хигијене спавања -** у овом поглављу истакнути су резултати истраживања и опис односа руминација и маладаптивних образаца понашања који ремете квалитет и квантитет спавања.  **Саосећање -** дефиниција конструкта, операционализација и опис конструкта по моделу Пола Гилберта (2014; 2020).  **Саосећање и сродни конструкти –** опис подпроцеса у оквиру саосећања дефинисаног Гилбертовим моделом (2014; 2020), диференцијација и сличности са сродним конструктима и опис функције саосећања у међуљудским односима и импликацијама по ментално здравље.  **Утицаји саосећања на задовољство спавањем, путем руминација и хигијене спавања** – опис улоге саосећања као система - централног регулатора побуђења.  **Механизми и истраживања саосећања усмереног ка себи на задовољство спавањем, путем руминација и хигијене спавања –** опис механизама Саосећајног когнитивног реструктурисања и Модела саморегулације и ресурсног растерећења Сироиса и сарадника (2015). Поред наведених, описан је и превентивни ефекат Саосећања по питању настанка потешкоћа са спавањем, а такође су наведени и резултати истраживања који подржавају ове теоријске премисе.  **Механизми и истраживања саосећања добијеног од других на задовољство спавањем, путем руминација и хигијене спавања -** дефиниција конструкта Саосећања добијеног од других, операционализација и опис конструкта по моделу Пола Гилберта (2014; 2020). Појашњење улоге Саосећања добијеног од других као ресурса у регулисању спавања и опис Хипотезе о спавачкој подударности (Еlsey et al., 2020). На крају ће бити наведена истраживања која говоре у прилог односу сродних конструката и квалитета спавања.  **Проблем истраживања** – истакнуте су истраживачке потребе и одреднице за даља истраживања, на основу мишљења страних аутора по питању значаја утврђивања механизама утицаја, улоге главних претпостављених медијатора и природе односа између Саосећања и Задовољства спавањем на домаћој општој популацији.  **Циљеви и хипотезе истраживања** – наведени су општи и специфични циљеви који су конципирани, по препорукама аутора из претходних истраживања, у правцу утврђивања релевантног механизма путем структурисања и тестирања секвенцијалног медијаторског модела (Cha et al., 2022). Ово поглавље садржи листу са додељеним улогама варијаблама, хипотетичко предиктивни модел секвенцијалне медијације, са вишеструким предикторима је представљен дијаграмом, а наведене су и хипотезе које су у складу са теоријским претпоставкама о механизмима и односима наведених варијабли.  **Процедура и етичке одреднице –** опис планираног крос-секционог анонимног истраживања и предности приликом испитивања са етичког и методолошког аспекта у односу на истраживања која  укључују третмане. У овом поглављу су наведени резултати а-приори статистичких анализа и |

|  |
| --- |
| аргументи за формирање величине узорка, информације о спровођењу теренске процедуре прикупљања података, аргументи о прикупљању специфичних социодемографских података критеријуми за искључивање специфичних случаја. Други део овог поглавља се односи на критеријуме, етичке одреднице и процедуре приликом прикупљања и коришћења података, као и опис процедуре подношења молбе  **Инструменти –** у овом поглављу су наведене спецификације инструмената (психолошких упитника и скала) који су у плану за коришћење, информације о њиховој структури, ауторима, подаци о поузданости и валидности.  **Начин анализе и обраде података –** обухвата информације о софтверима који ће се користити приликом обраде података, кораке анализе добијених података почевши од дескриптивне и анализе фреквенција, анализе интерне конзистенције, провера услова неопходних за спровођење анализе модела са секвенционом медијацијом, анализе модела са секвенцијалним медијаторима, као и критеријуме за тумачење неопходних резултата након спроведених анализа. Уовом поглављу је наведено и који резултати ће бити истакнути приликом рапорта резултата.  **Завршна разматрања –** у овом поглављу су наведени потенцијални доприноси у односу на постављене циљеве истраживања и на основу дирекције претходних истраживача које ће послужити као оријентир за спровођење овог истраживања. Поновљени су кључни недостаци у литератури, и дискутовано је на који начин потенцијални резултати могу да допринесу унапређењу психолошке праксе усмерене ка помагању људи са потешкоћама са спавањем, као и импликације за истраживања потешкоћа са спавањем на домаћим узорцима и вулнерабилним групама.  **Недостаци и ограничења нацрта истраживања –** истакнути су недостаци истраживања који проистичу из природе коришћених истраживачких метода и техника. У овом поглављу су дате и сугестије како да се наведене потешкоће превазиђу приликом тумачења резултата. Такође, наведене су дирекције за будућа истраживања. |
| 6. Методе које ће бити примењене:  Прикупљање података ће бити спроведено у виду Трансферзалног истраживања теренски (папирне анкете), путем метода „снежне грудве“.  За скалу Саосећајног укључивања и делања (ЦЕАС) биће затражена дозвола за употребу од  ,,Фондације за Саосећајни Ум“ (Велика Британија). У прелиминарном истраживању је скала преведена путем методе повратног превода од стране англиста. За потребе анализе података користиће се софтверска решења ЏЕСП 0.14.1.0., ИБМ АМОС 21. |
| Начин избора, величина и конструкција узорка:  У истраживање ће бити укључено 250 испитаника за проверу индиректних и директних путева Хипотетичко-предиктивног 1.1. модела, у општој популацији у Србији. Податак о задовољавајућој величини узорка истраживања добијен је на основу априори анализа и препорука Одсека за психологију, Филозофског факултета у Новом Саду. За моделе структуралних једначинаи серијску медијацију коришћени су онлине софтвер ,,Монте Карло анализа за калкулацију статистичке снаге” (Schoemann, Boulton, & Short, 2017) и Г\*Повер софтвер. Реч је о софтверу који се препоручује за рачунање величине узорка за медијацијске моделе (Mumatz et al., 2020; Serdar et al., 2021). Наведени приступи су у складу са препорукама за одлучивање о величини узорка за моделе структуралних једначина (Wolf, Harrington, Clarck, & Miller, 2013; Memom et al., 2020). Критеријум за укључивање испитаника у истраживање биће да су испитаници пунолетни, као и да су претходно дали писмено одобрење за учешће. Из истраживања ће бити искључени радници са ротирајућим ноћним сменама на недељном нивоу, дуплим сменама, као и особе са хроничним здравственим проблемима. Ови испитаници ће бити изузети из истраживања због  друкчијих правила по питању спавања и одржавања радне функционалности (нпр. препорука за дремање током дана и конзумирање кафе током ноћи). Конзумирање кафе у касне сате је према |

|  |
| --- |
| Мастиновом моделу дефинисано искључиво као маладаптивни образац понашања не и као стратегија за регулисање радне ефикасности код радника са ротирајућим ноћним и дуплим сменама (видети на пример; Carney & Danforth, 2018; Kim, Pedersen, & Yi, 2018; Shriane et al., 2020; Rampling et al., 2022), док хронични здравствени проблеми не спадају у оквир предмета овог истраживања. Због тога смо их узели у обзир као елиминационе варијабле. С обзиром на разноликост популацијских фактора који ометају квалитетно спавање, по угледу на одреднице претходних аутора о детаљном рапортирању карактеристика испитаника (Spoormarker et al., 2005; Leger et al., 2008; Beck, Richard, & Leger, 2013; Carrilo-Larco et al., 2014; Chen et al., 2020; Protogerou et al., 2023; Shigaki et al., 2023) прикупиће се подаци о сагласности за учешће, полу, радном статусу, узрасту, брачном статусу, о величини-месту боравка, финансијско- материјалној ситуацији, постојању хроничних потешкоћа, и о образовању испитаника. Подаци ће бити прикупљени од стране волонтера, теренски у њиховом личном окружењу, као и на Универзитету Унион путем папирних анкета (путем метода ,,снежне грудве”). Узорак ће бити из опште популације. Етичкој комисији Филозофског Факултета у Новом Саду упутиће се молба за одобрење и спровођење истраживања. |
| 7. Место експерименталног истраживања: Истраживање ће бити спроведено у форми анкете.  Подаци ће бити прикупљени од стране волонтера, теренски у њиховом личном окружењу, као и на Универзитету Унион путем папирних анкета (путем метода ,,снежне грудве”). |
| 8. Литература и друга грађа која ће се користити (од 10 до 25 библиографских јединица):  Borbély A. A. (1982). A two process model of sleep regulation. *Human neurobiology*, *1*(3), 195– 204.  Brown, L., Houston, E. E., Amonoo, H. L., et al. (2021). Is self-compassion associated with sleep quality? A meta-analysis. *Mindfulness, 12*, 82–91. [https://doi.org/10.1007/s12671-020-](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0) [01498-0](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0)  Butz, S., & Stahlberg, D. (2018). Can self-compassion improve sleep quality via reduced rumination? *Self and Identity, 17*(6), 666–  686. [https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1456482](https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298868.2018.1456482)  Butz, S., & Stahlberg, D. (2020). The Relationship between Self-Compassion and Sleep Quality: An Overview of a Seven-Year German Research Program. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *10*(3), 64. <https://doi.org/10.3390/bs10030064>  Edinger, J. D., & Carney, C. (2015). *Overcoming insomnia : a cognitive- behavioral therapy approach : therapist guide*. Oxford University Press.  Gilbert P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *The British journal of* |

|  |
| --- |
| *clinical psychology*, *53*(1), 6–41. https://doi.org/10.1111/bjc.12043  Gilbert P. (2020). Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy. *Frontiers in psychology*, *11*, 586161. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161  Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(8), 869–893. <https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00061-4>  Lockley, Steven W., & Foster, Russell G. (2012). *Sleep: A Very Short Introduction*. Oxford University.  Manber, R., & Carney, C. (2015). *Overcoming Insomnia: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach, Therapist Guide (2nd. edition)* (2nd ed.) [Review of *Overcoming Insomnia: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach, Therapist Guide (2nd. edition)*]. Oxford University Press.  Mastin, D. (n.d.). *Sleep Hygiene and Sleepiness*. Retrieved May 20, 2024, from [https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/usercontent/documents/Sleep+Arkansas+2016+Mas](https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/usercontent/documents/Sleep%2BArkansas%2B2016%2BMastin%2Breduced%2Bpics.pdf) [tin+reduced+pics.pdf](https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/usercontent/documents/Sleep%2BArkansas%2B2016%2BMastin%2Breduced%2Bpics.pdf)  Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *Journal of behavioral medicine*, *29*(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>  Miladinović, P., Belopavlović, R., &Tovilović, S. (2024, September 4-7). Confirmatory analysis of the outcomes of Poor Sleep Scale (OOPS-S 29) [Poster presentation]. 54th Annual Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT), Belgrade, Serbia. In *Book of Abstracts* (pp. 408-409).  Miladinović, P., Belopavlović, R., Musić, T., Tovilović, S. (2024). Pilot istraživanje psihometrijskih karakteristika Skala saosećajnog učestvovanja i delanja (CEAS) na |

|  |
| --- |
| srpskom jeziku [Neobjavljena baza podataka].  Musić, T., Belopavlović, R., Miladinović, P., Janičić, B., &Tovilović, S. (2024, September 4-7). **Relations and moderation effects of self-compassion on dysphoria and anxiety networks** [Conference presentation]. In Vukosavljević, M. (Chair), The effects of self-compassion on mental health. 54th Annual Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT), Belgrade, Serbia. In Book of Abstracts (p. 130).  Norton, D. W., Modesto, O., Bennett, J. M., & Fraser, M. I. (2024). Sleep disturbance mediates the link between both self-compassion and self-criticism and psychological distress during prolonged periods of stress. *Applied psychology. Health and well-being*, *16*(1), 119–137. https://doi.org/10.1111/aphw.12474  Rakhimov A, Whibley D, Tang NKY (2022). Cognitive-behavioural pathways from pain to poor sleep quality and emotional distress in the general population: The indirect effect of sleep- related anxiety and sleep hygiene. *PLoS ONE* 17(1): e0260614. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260614  Rakhimov, A., Ong, J., Realo, A, & Tang, N. (2023). Being kind to self is being kind to sleep? A structural equation modelling approach evaluating the direct and indirect associations of self-compassion with sleep quality, emotional distress and mental well-being. *Current Psychology, 42*, 14092–14105. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02661-z>  Rakhimov, Arman (2022). *Relationship between self-compassion and sleep.* PhD thesis, University of Warwick.  Semenchuk, B. N., Onchulenko, S., & Strachan, S. M. (2022). Self-compassion and sleep quality: Examining the mediating role of taking a proactive health focus and cognitive emotional regulation strategies. *Journal of health psychology*, *27*(10), 2435–2445. <https://doi.org/10.1177/13591053211047148>  Sirois, F. M. (2020). The association between self-compassion and self-rated health in 26 samples.  *BMC Public Health, 20*(1), <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8183-1>  Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2019). Self-Compassion and Adherence in Five Medical Samples: the Role of Stress. *Mindfulness*, *10*(1), 46–54. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0945-9> |

|  |
| --- |
| Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *34*(6), 661–669. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>  Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation perspective. *Mindfulness, 10*, 434–445. [https://doi.org/10.1007/s12671-](https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3) [018-0983-3](https://doi.org/10.1007/s12671-018-0983-3)  Tolonen, I., Saarinen, A., Puttonen, S., Kähönen, M.,& Hintsanen, M. (2023). High compassion predicts fewer sleep difficulties: A general population study with an 11-year follow- up. *Brain and Behavior*, *13*, e3165. <https://doi.org/10.1002/brb3.3165> |
| ПОТПИС КАНДИДАТА: |

**НАПОМЕНА**:

**Поред пријаве теме докторске дисертације, кандидат прилаже:**

1. Биографију са тежиштем на ток образовања и усавршавања;
2. Библиографију научних и стручних радова као и саме радове;
3. Личне податке за службену евиденцију Образац бр. 2;
4. Сагласност ментора Образац бр. 3;
5. Оверену фотокопију дипломе о стеченом академском звању магистра наука (за кандидате који пријављују израду докторске дисертације на основу претходно стеченог академског назива магистар наука).
6. Потврду факултета о положеним испитима и испуњеним другим обавезама и научним истраживањима уколико су студијским програмом докторских студија утврђена као услов за пријаву докторске дисертације.

*Уколико се докторска дисертација пријављује на језику националне мањине или страном језику, образац се попуњава двојезично (и на српском језику) у складу са Правилима докторских студија Универзитета у Новом Саду.*