

**УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
ФАКУЛТЕТ МЕДИЦИНСКИХ НАУКА
НАСТАВНО-НАУЧНОМ ВЕЋУ**

1. Одлука Наставно научног већа

Одлуком Наставно научног већа Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу, број 01-13382/3-2 од 23.12.2015. године, именовани су чланови комисије за оцену научне заснованости теме докторске дисертације кандидата Алмедине Нумановић

**„АНАЛИЗА СОЦИОДЕМОГРАФСКИХ И ПСИХОЛОШКИХ
КАРАКТЕРИСТИКА ВЕЖБАЧА У ТЕРЕТАНАМА“.**

Чланови комисије су:

1. проф. др Драгана Игњатовић Ристић, ванредни професор Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област Психијатрија, председник
2. доц. др Душица Ђорђевић, доцент Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област Методологија антропометрије, члан
3. доц. др Милан Латас, доцент Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област психијатрија, члан.

На основу увида у приложену документацију, Комисија подноси Наставно-научном већу Факултета медицинских наука у Крагујевцу следећи:

2. Извештај о оцени научне заснованости теме докторске дисертације

Кандидат Алмедина Нумановић, испуњава све формалне услове предвиђене Законом о високом образовању и Статутом Факултета медицинских наука у Крагујевцу за пријаву теме докторске дисертације.

2.1. Кратка биографија кандидата

Алмедина Нумановић, рођена 23.02.1986. у Сјеници, завршила је основну школу у Сјеници, средњу медицинску школу у Новом Пазару и дипломирала на Универзитету у Новом Пазару, смер- Психологија, са просечном оценом 9,11, као студент генерације. Од 2010. године ради на Универзитету у Новом Пазару као асистент и ментор на практичној настави.

У међувремену стиче диплому о основном познавању комуникације са глувим лицима знаковним језиком и присуствује бројним семинарима.

2.2. Наслов, предмет и хипотезе докторске тезе

Наслов: „Анализа социодемографских и психолошких карактеристика вежбача у теретанама“.

Предмет: Предмет планираног истраживања је испитивање психолошких и социодемографских карактеристика вежбача у теретанама. У раду ћемо истраживати психолошке карактеристике вежбача у теретанама који би могли утицати на: степен зависности од вежбања, учесталост вежбања, дужину вежбања као и евентуално коришћење неких суплемената. Такође ћемо правити поређење у психолошким карактеристикама вежбача у теретанама између испитаника различитих категорија варијабли: индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, образовање, брачни статус, број деце, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатрисјки херeditет, проблеми са законом. Циљ би био утврђивање повезаности између одређених социодемографских и психолошких карактеристика личности и одређења за вежбањем у теретанама у популацији мушкараца.

Хипотезе:

1. Постоји разлика између појединих социодемографских карактеристика (индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, образовање, брачни статус, број деце, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатрисјки херeditет, проблеми са законом) и одређења за вежбање у теретанама код вежбача у теретанама у односу на мушкарце који не упражњавају активно вежбање у теретанама.
2. Постоји разлика између психолошких карактеристика (самопоуздање, самопоштовање, задовољство животом, агресивност, дисморфија тела, екстраверзија, пријатност, неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца) и одређења за вежбањем у теретанама код вежбача у теретанама у односу на мушкарце који не упражњавају активно вежбање у теретанама.
3. Постоји статистички значајна разлика између степена зависности од вежбања и социодемографских (индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, образовање, брачни статус, број деце, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатрисјки херeditет, проблеми са законом) и психолошких (самопоуздање, самопоштовање, задовољство животом, агресивност, дисморфија тела, екстраверзија, пријатност, неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца) карактеристика личности вежбача у теретанама.
4. Постоји повезаност између коришћења неких суплемената за вежбање и психолошких карактеристика (самопоуздање, самопоштовање, задовољство животом, агресивност, дисморфија тела, екстраверзија, савесност, неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца) и појединих социодемографских карактеристика (индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, образовање, брачни статус, број деце, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатрисјки херeditет, проблеми са законом) код вежбача у теретанама.
5. Постоји статистички значајна разлика између учесталости вежбања и социодемографских (индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, образовање, брачни статус, број деце, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатрисјки херeditет, проблеми са законом) и психолошких (самопоуздање, самопоштовање, задовољство животом, агресивност, дисморфија тела, екстраверзија, пријатност,

неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца) карактеристика личности вежбача у теретанама.

6. Постоји статистички значајна разлика између дужине вежбања и социодемографских (индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, образовање, брачни статус, број деце, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатрисјки хередитет, проблеми са законом) и психолошких (самопоуздање, самопоштовање, задовољство животом, агресивност, дисморфија тела, екстраверзија, пријатност, неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца) карактеристика личности вежбача у теретанама.

2.3. Испуњеност услова за пријаву теме докторске дисертације

2.3.1. Кандидаткиња је као први аутор објавила рад у целини у часопису који излази на једном од светских језика (енглески језик).

Numanović, Almedina. The degree of correlation between drug groups that patient uses and the improvement of the depressed patients states. *Balkan Journal of Health Science*, 2014; 2(2):57-67. (M52 – 1.5 бодова)

Numanović, Almedina; Jovičić, M. Correlation between domestic violence against women and neuroticism. *SanaMed* 2014; 9(3): 223-228. (M53 – 1 бод)

2.3.3. Кандидаткиња је учествовала на више међународних и домаћих научних конференција.

2.4. Преглед стања у подручју истраживања

На основу истраживања установљено је да корисници теретана мушког пола показују већу узнемиреност због слике свога тела, показују незадовољство својим телом у поређењу са онима који не користе теретану. Резултати истраживања делимично подржавају хипотезе показујући да је та врста незадовољства присутна код оних мушкараца који посећују теретану. Међутим, нема значајне разлике у избегавању одређених поступака, иако се ово дешава због методолошких ограничења повезаних са одабраним психометријским мерама. Студија је прелиминарни доказ да мушкарце који користе теретану везује забринутост за изглед као и поремећаји исхране.

Картер и сарадници налазе да су црте анксиозности и опсесивно-компулсивности повезане са вишим опредељењем за вежбање, а нарцизам са већом телесном активношћу

2.5. Значај и циљ истраживања са становишта актуелности у одређеној научној области

Телесна слика бодибилдера је у фокусу истраживача јер је пронађено да бодибилдери пате од скрнављења слике тела и претераног вежбања. Потреба за мишићавошћу и незадовољство величином мишића је повезано са већом склоношћу за здравствено штетну праксу као што је коришћење лекова, опсесивно вежбање, дисфункционална исхрана, нижи и слабији квалитет живота као резултат свега наведеног.

Психолози и психијатри би требало да пажљиво идентификују потенцијално прекомерно вежбање у циљу спречавања потенцијалног ризика зависности од вежбања.

Циљеви:

1. Утврдити разлику између социодемографских карактеристика и одређења за вежбање у теретанама код вежбача у теретанама у односу на мушкарце који не упражњавају активно вежбање у теретанама.
2. Утврдити разлику између психолошких карактеристика и одређења за вежбање у теретанама код вежбача у теретанама у односу на мушкарце који не упражњавају активно вежбање у теретанама.
3. Утврдити везу између степена зависности од вежбања и социодемографских и психолошких карактеристика личности вежбача у теретанама.
4. Испитати повезаност између коришћења неких суплемената за вежбање и психолошких и социодемографских карактеристика вежбача.
5. Утврдити везу између учесталости вежбања и социодемографских и психолошких карактеристика личности вежбача у теретанама.
6. Утврдити везу између дужине вежбања и социодемографских и психолошких карактеристика личности вежбача у теретанама.

2.6. Веза са досадашњим истраживањима

Код вежбача у теретанам се може развити зависност од вежбања. Као и други облици зависничких понашања, претерано вежбање такође треба разликовати од присиле и поремећаја контроле нагона. Испитаници који претерано вежбају су его синтонични и уживају у оном што раде, док су опсесивно-компулсивни испитаници его дистонични, не воле своје опсесије, иако се осећају приморани да их раде.

Чак и награђиване активности имају потенцијал да доведу до зависничких облика понашања. Вежба може постати неприкладна ако се врши у крајности. Показатељи неприкладног вежбања укључују вежбање по неколико пута дневно, или током дужег временског периода него што је препоручено, затим, опседнутост бројењем калорија које се потроше током вежбања, изливи љутње ако се особа прекида у вежбању, отказивање или избегавање друштвених или професионалних одговорности и организовање дневних активности око вежбања.

Важно је разликовати претерано вежбање од понашања ентузијастичних вежбача у теретанама по симптомима толеранције, повлачења, недостатка контроле, немара, смањених осталих активности и истрајности видљивих код зависног појединца.

Ако све, горе наведено, узмемо у обзир долазимо до закључка да су истраживања у овој посебно осетљивој популацији неопходна.

2.7. Методе истраживања

Врста студије

Истраживање ће бити спроведено као опсервациона студија пресека.

Узорак у овом истраживању ће чинити вежбачи у теретанама у Новом Пазару и Крагујевцу (88 испитаника), као и невежбачи из Новог Пазара и Крагујевца (88 испитаника). Узорак ће обухватати вежбаче у теретанама мушког пола, у Крагујевцу и Новом Пазару. Пре почетка истраживања, затражиће се одобрење етичког одбора Универзитета у Новом Пазару (надлежне институције). Узорак вежбача у теретанама ће

бити пригодан због саме структуре узорка и зато што нема довољно података о броју вежбача у теретанама.

Узорковање

Контролна група ће бити изједначена са експерименталном по одређеним параметрима (године старости и степен стручне спреме). Варијабле (године старости и степен стручне спреме) су изабране да изједначе контролну и експерименталну групу зато што потенцијално могу утицати на независне варијабле и самим тим је могуће да добијемо невалидне резултате кад су у питању статистички значајне разлике у психолошким и социодемографским карактеристикама између вежбача и невежбача. Избор једница из контролне групе ће се вршити тако што ће се из сваке месне заједнице у Новом Пазару извлачитити пропорционалан постотак испитаника у односу на укупан број становника те месне заједнице (стратификовани узорак). Даље ће се из списка становника сваке месне заједнице извлачити појединачни испитаник (на пример: сваки петнаести или двадесети у односу на број испитаника из те месне заједнице који смо добили у претходном кораку), који ће бити уједначени по горе наведеним параметрима са експерименталном групом. Исти начин бирања испитаника контролне групе важи и за део испитаника из Крагујевца. Критеријум укључивања: вежбачи који су старији од 18 година и млађи од 45 година, као и они који вежбају просечно најмање три пута недељно последњих најмање годину дана, невежбачи који су старији од 18 година и млађи од 45 година. Критеријум искључивања: вежбачи који су млађи од 18 година и/или старији од 45 година, вежбачи који посећују теретане мање од просечно три пута недељно и/или краће од годину дана уназад, невежбачи који су млађи од 18 година и старији од 40 година.

Варијабле које се мере у студији

Независне варијабле

1. Карактеристике личности - Екстраверзија, агресивност, савесност, неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца) биће испитивани помоћу теста личности Великих пет плус два, скраћена верзија.
2. Дисморфија тела – биће испитивана помоћу Muscle Dismorphia Inventory (MDI 14) направљен је да идентификује психолошке карактеристике и карактеристике понашања повезане са мишићном дисморфијом. MDI је има пет скала (Dietary Behavior, , Body size-simmetry, Bodybuilding dependence, Psysique protection и Supplement use).
3. Задовољство животом - Биће испитивано скалом за процену задовољства животом аутора Звјездана Пенезића.
4. Самопоуздање - Биће испитивано упитником који се састоји од 14 ставки.
5. Самопоштовање - Биће испитивано помоћу Розенбергове скале самопоштовања.
6. Агресивност - Биће испитивана уз помоћ упитника агресивности Жужула (1987). Упитник А-87 намењен је за процењивање агресивног понашања у провоцирајућим ситуацијама, односно мерењу импулсивне агресивности.

Зависне варијабле:

1. Степен зависности од вежбања - Ова варијабла ће бити испитивана помоћу Exercise Dependence scale.
2. Коришћење неких суплемената за вежбање - Ова варијабла ће бити регистрована тако што ће испитаници заокружити број испред категорије 1. протеини и аминокоселине, подизачи масе гејнери, 2. креатинин и сродни препарати, 3. природни препарати који подижу ниво тестостерона, 4. анаболички стероиди, 5. остало.
3. Учесталост вежбања - Ова варијабла ће бити регистрована тако што ће испитаници уписати колико пута посећују теретану на недељном нивоу и колико времена проводе у вежбању у теретани (по једном одласку).
4. Дужина вежбања - Ова варијабла ће бити регистрована тако што ће испитаници уписати колико већ дуго вежбају у теретани.

Збуњујуће варијабле: индекс телесне тежине, године живота, материјално стање, брачни статус, број деце, образовање, породична структура, хронична болест, коришћење лекова, ризично здравствено понашање, психијатријски херидитет, проблеми са законом.

Упитници који ће бити коришћени:

- *Exercise Dependence scale*. Скала се може употребљавати групно или индивидуално, и може бити употребљена само за испитанике старије од 18 година. Састоји се од 21 тврдње, где испитаници одговарају у којој мери се слажу са тврдњом помоћу Ликертове скале где је 1- никад, а 6 - увек. Бодује се тако што се саберу сви дописани бројеви, па се скорови крећу од 21-126.

- *Великих пет плус два, скраћена верзија*. Тест се састоји од 70 тврдњи на које испитаника на скали од 1 (уопште се не слажем) до 5 (потпуно се слажем) одговара у којој мери се слаже са тврдњом. Субскеале овог теста су: екстраверзија, агресивност, савесност, неуротицизам, отвореност, позитивна валенца, негативна валенца

- *Muscle Dismorphia Inventory (MDI 14)*. Направљен је да идентификује психолошке карактеристике и карактеристике понашања повезане са мишићном дисморфијом. MDI је има пет скала (Dietary Behavior, , Body size-simmetry, Bodybuilding dependence, Pysique protection и Supplement use). Састоји се од 27 честица и испитаници за сваку тврдњу на скали од 1-6 (1 - „никад“, 6 - „увек“) исказују свој степен слагања са поједином тврдњом.

- *Скала за процену задовољства животом*. Скала се састоји од 20 честица. Од тога се 17 честица односе на процену глобалног задовољства, док 3 честице служе за процену ситуацијског задовољства. Скала је настала укључивањем скале задовољства животом (Satisfaction With Life Scale, Larsen i sar., 1985) састављене од 5 ставки, скале општег задовољства (Безиновић, 1988.) састављене од 7 ставки, 5 ставки из скале позитивних ставова према животу (Positive Attitudes Toward Life, Grob, 1995), и 3 тврдње из скале уживања у животу (Joz in Life Scale, Grob, 1995).

- *Упитник самопоуздања*. Упитник се састоји од 14 ставки, и који се показао веома поузданим (Cronbach's Alpha=0,902) и факторски уједначен. За процену ставки користи

се петостепена скала ликертовог типа, где је 5 - никад, 4 - скоро никад, 3 - понекад, 2 - скоро увек, 1- увек.

- *Розенбергова скала самопоштовања*. Састоји се од десет ставки, пет дефинисаних у позитивном смеру, а пет у негативном. Испитаници за сваку тврдњу на скали од 1 - 5 (од „сматрам да је тврдња у потпуности нетачна“ до „сматрам да је тврдња у потпуности тачна“) исказују свој степен слагања са поједином тврдњом. Минималан број бодова износи 10, а максималан 50. Већи резултат указује на већи ниво самопоштовања.

- *Упитник агресивности (А-87)*. Упитник је намењен за процењивање агресивног понашања у провоцирајућим ситуацијама, односно мерењу импулсивне агресивности. Састоји се од 15 ставки, ситуација, а за сваку ситуацију је понуђено 5 могућих реакција. Представљен је узорак провоцирајућих ситуација са којима се најчешће сусрећемо у свакодневном животу. Пет најчешћих одговора понуђених за сваку ситуацију представља један од 5 модалитета импулсивне агресивности: а) вербална манифестна агресивност, б) физичка манифестна агресивност, ц) индиректна или померена агресивност, д) вербална латентна агресивност, е) физичка латентна агресивност.

Снага студије и величина узорка:

Прорачун студијског узорка начињен је на основу студијске хипотезе да постоји разлика у степену зависности од вежбања између вежбача у теретанама (уз претпостављену аритметичку средину скорa Скале зависности од вежбања $M=84$ уз стандардну девијацију од $SD=5,5$) и невежбача ($M=63$, $SD=5,5$) путем калкулатора G*power 3.0.10, за вредност алфа грешке 0,05, снаге студије 0,95 и установљен је број од по 88 испитаника

Статистичка обрада података

Обрада података биће вршена у статистичком програму SPSS верзија 20.0. За статистичку обраду података биће коришћене мере дескриптивне статистике (које се користе за израчунавање фреквенци/учесталости), мере корелације (за израчунавање повезаности између две варијабле односно карактеристике) и поступци утврђивања значајности разлика између аритметичких средина (т тест – користи се за израчунавање разлике између две аритметичке средине, и анализа варијансе – користи се за израчунавање статистички значајне разлике између аритметичких средина три или више варијабли односно карактеристика). За утврђивање поузданости коришћених скала и упитника користимо меру унутрашње поузданости.

2.8. Очекивани резултати докторске дисертације

Очекује се да ће се издвојити одређене психолошке и социодемографске карактеристике по којима ће се разликовати вежбачи и невежбачи. Очекује се да ће постојати повезаност између учесталости вежбања и психолошких карактеристика вежбача. Очекује се да ће постојати повезаност између дужине вежбања и психолошких карактеристика вежбача. Очекује се да ће постојати повезаност између степена зависности од вежбања и психолошких карактеристика вежбача као и разлика у психолошким карактеристикама вежбача у односу на то да ли користе суплементе.

2.9. Оквирни садржај дисертације

Вежба је подврста физичке активности која је планирана, структуисана и понављана с циљем побољшања или одржавања једне или више компоненти телесне кондиције. Уобичајено вежбање показује значајне предности за физичко и ментално благостање код одраслих, деце и тинејџера.

Појам претераног вежбања је први пут коришћен да би се истакли корисни аспекти уобичајеног вежбања од коришћења дроге или алкохола или других аутодеструктивних понашања. Претерано вежбање се сматрало позитивном зависношћу због својих благотворних учинака на целокупну добробит, док се није открило да је, у многим случајевима, претерано вежбање повезано са повећаном осетљивошћу на повреде или дисфункцију социјалних интеракција.

Познато је да се зависничка понашања не развијају нагло, уместо тога она пролазе кроз процес који се састоји од неколико фаза. Према теоријском моделу навика и понашања, претерано вежбање има следеће компоненте:

- заступљеност - кад вежбање постане најважнија ствар,
- промена расположења - настаје када особе усвоје стратегију суочавања како би лакше регулисала своје емоције,
- толеранција - физиолошко повећање потребног вежбања како би се смањила жудња за истим,
- повлачење - манифестује се као неспособност да осећамо задовољство у нормално угодним активностима,
- анксиозност - када се активност у теретани нагло смањује,
- сукоби зависне особе са другима,
- рецидив - склоност понављаним реверзијама ка ранијим обрасцима активности.

Други важан аспект који треба узети у обзир је разлика између примарног претераног вежбања, кад је сама вежба главни циљ и секундарног облика који је углавном последица поремећаја прехране и има сврху лакше контроле тежине. Док неки аутори тврде да претерано вежбање постоји у одсуству поремећаја прехране други указују на претпоставку да је зависност од вежбања одвојено од поремећаја прехране, иако могу делити неке од забринутости око тела и његових перформанси. Спроведено истраживање о повезаности претераних облика вежбања и поремећаја прехране свакако је показало противречне резултате [3].

У истраживању се очекује да ће бити добијене значајне разлике у испитиваним психолошким и социодемографским карактеристикама код вежбачау теретанама и контролне групе и да ће тиме бити јасније утврђене, односно да ће се издвојити одређене психолошке карактеристике које су специфичне за популацију вежбача у теретанама.

2.10. Предлог ментора

За ментора рада Комисија предлаже **доц. др Владимира Јањића**, доцента Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу.

2.11. Научна област дисертације

Медицина. Изборно подручје: Неуронауке

2.12. Научна област чланова комисије

проф. др Драгана Игњатовић Ристић, ванредни професор Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област Психијатрија, председник

доц. др Душица Ђорђевић, доцент Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област Методологија антропометрије, члан

доц. др Милан Латас, доцент Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област психијатрија, члан.

Закључак и предлог комисије

1. На основу досадашњег научно-истраживачког рада и публикованих радова, кандидат **Алмедина Нумановић**, испуњава све услове за одобрење теме и израду докторске дисертације.
2. Предложена тема је научно оправдана, дизајн истраживања је прецизно постављен и дефинисан, методологија је јасна. Ради се о оригиналном научном делу где се испитују психолошке и социодемографске карактеристике вежбача у теретанама.
3. Комисија сматра да ће предложена докторска теза **Алмедине Нумановић** бити од великог научног и практичног значаја, јер ће помоћи у објашњењу психолошких карактеристика вежбача у теретанама, као и утврђивање могућих разлика у психолошким карактеристикама у односу на популацију невежбача о чему до сада није било истраживања на оваквом узорку испитаника на територији Србије.
4. Комисија предлаже Научно-наставном већу Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу да прихвати пријаву теме докторске дисертације кандидата **Алмедине Нумановић** под називом: „**Анализа социодемографских и психолошких карактеристика вежбача у теретанама**“, и одобри њену израду.

ЧЛАНОВИ КОМИСИЈЕ:

1. **проф. др Драгана Игњатовић Ристић**, ванредни професор Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област Психијатрија, председник
-

2. **доц. др Душица Ђорђевић**, доцент Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област Методологија антропологије, члан
-

3. **доц. др Милан Латас**, доцент Факултета медицинских наука Универзитета у Крагујевцу за ужу научну област психијатрија, члан.
-

У Крагујевцу _____