**Izveštaj sa boravka na Univerzitetu u Amsterdamu**

**Pun naziv institucije domaćina:** INSPIRER work group, Department of Clinical Psychology, University of Amsterdam

**Period boravka**: Od 09.01 do 09.04 2023. godine (ukupno 91 dan)

**Mentor**: Dr Ivana Burić, post-doktorski student na Universitu u Amsterdamu

**Student**: MA Jelica Milojičić, studentkinja doktorskih studija psihologije na Odeljenju za psihologiju, Filozofskog fakulteta Univerziteta u Beogradu, oblast interesovanja – razvojna psihologija i klinička psihologija, zaposlena kao istraživač pripravnik na Filozofskom fakultetu u okviru projekta Ministarstva nauke „Mladi istraživači“.

**Cilj boravka:** Steći znanje iz oblsti neuropsihologije, proći mindfulness kurs od osam nedelja, priključiti se projektu koji se tiče ispitivanja razlika u ponašanju kod meditatora i nemeditatora.

***O Univerzitetu – i boravku na univerzitetu***

Univerzitet u Amsterdamu (UvA) je državni univerzitet u Holandiji, osnovan 1632. godine. UvA je jedan od najprestižnijih akademskih institucija, kako u državi tako i u Evropi i svetu. Broji preko 30 000 studenata i preko 4500 zaposlenih. U sklopu Univerziteta postoji sedam fakulteta – Fakultet humanističkih nauka, Fakultet za društvene i bihejvioralne nauke, Fakultet za ekonomiju i biznis, Fakultet za nauku, Pravni fakultet, Fakultet medicinskih nauka i Fakultet stomatoloških nauka. Univerzitet je bogat najsavremenijom opremom, propagira interdisciplinarna istraživanja i podržava svoje zaposlenike u naučnom radu, kako finansijski tako i savremenim znanjem i tehnologijama koji su dostupni svima koji rade na Univerzitetu.

 Univerzitet u Amsterdamu ima dva glavna kampusa – Science Park i Roeterseiland campus. Na žalost nisam imala priliku da posetim Science Park, ali sam svoj boravak provela na Roeterseiland kampusu. U samom kampusu se nalaze uobičajene stvari – biblioteka, menza, učionice, kabineti i laboratorije, ali glavni utisak koji nosim sa kampusa jeste opremljenost laboratorija i mogućnost istraživanja koje sam kampus nudi. Na kampusu se nalaze uređaji poput fMRI, ERP, eye trackera, EEGa i sl, kao i laboratorija za biohemijska istraživanja. Iako je sam kampus pretežno orijentisan ka humanisitčkim i društvenim naukama, svi imaju priliku da koriste i instrumente koji se ne povezuju često sa psihologijom, andragogijom, ekonomijom itd. Sam kampus obiluje prostorijama kako za studentski rad, tako za rad zaposlenih, ali i širokim hodnicima sa javnim binama u kojima se svake nedelje drži po nekoliko javih predavanja na kojima mogu prisustvovati svi koji su u prolazu i zanima ih tema o kojoj se priča. Kampus se nalazi na velikom prostoru i uprkos tome, organizacija kampusa je takva da se u njemu dosta lako snalazi i svaki deo kampusa je veoma dobro osmišljen. Osim glavne biblioteke kampusa, na svakom spratu Fakulteta za društvene i bihejviorističke nauke nalazi se polica sa doktoratima i knjigama vezanim za razne oblasti, koji su dostupni ne samo za pozajmicu već i za trajno uzimanje kako skoro svaki doktorat/knjiga ima po nekoliko primeraka na raspolaganju, a pravilo je da ukoliko ostane jedan primerak tada se ne može izneti sa Univerziteta. Na samom kraju, u okolini kampusa se nalazi univerzitetska teretana koju studenti UvA mogu da koriste po povoljnijim cenama, knjižara i kafić namenjen studentima.

Univerzitet zapošljava studente na svim nivoima studija, na raznim pozicijama – od administracije preko uslužnih delatnosti, do pozicija predavača i asistenata. UvA održava dobre odnose sa studentima, te se jedan deo studenata nakon studija vraća UvA, ne u akademskom smislu – već u svrhu saradnje, i zbog toga UvA ima konstantan priliv novih projekata i saradnji. Univerzitet u Amsterdamu se već više decenija pretplaćuje na vodeće svetske časopise poput Frontiers, Nature, Science itd., te svi zaposleni na Univerzitetu u Amsterdamu mogu potpuno besplatno objaviti svoj članak u nekom od pomenutih časopisa.

Kako je UvA okrenut savremenim vrednosima u svakom smislu, inkluzivnost ne izostaje, te je UvA jedan od najinternacionalnijih univerziteta u Evropi sa preko 50% internacionalnih studenata i zaposlenih. U duhu savremenih vrednosti, UvA se preko svojih društvenih mreža, posebno Instagrama i TikToka, približava studentima i putem pomenutih društvenih mreža promovišu događaje na čitavom univerzitetu. Zahvajući njihovoj promociji tokom svog boravka na univerzitetu, saznala sam za predavanje o lečenju psiholoških poremećaja putem psihodelika, koji se održavao u amfiteatru kampusa i stupila u kontakt sa ljudima iz oblasti, te trenutno počela da se bavim istraživanjima psihodelika i lečenja psihičkih poremećaja.

***O odeljenju za psihologiju***

 Odeljenje za psihologiju se nalazi na Fakultetu za društvene i bihejviorističke nauke. Ove godine je proglašen za najbolje odeljenje za psihologiju u Evropi, a u svetu je već godinama u prvih deset. Odeljenje se svakog meseca okuplja u holu zgrade, kako bi imali malu proslavu zajedno sa studentima iz studentske organizacije „Study Association VSPA“. Tom prilikom studenti i profesori mogu da se neformalno upoznaju i time ostvare kontakte za buduće saradnje. Odeljenje ima šest različitih programa – mozak i kognicija, klinička psihologija, razvojna psihologija, psihološke metode, socijalna psihologija i psihologija rada.

Kako je Univerzitet u Amsterdamu jedan od najvećih univerziteta u Evropi, tako i Odeljenje za psihologiju broji preko 100 zaposlenih, te na žalost nisam mogla da imam uvid u svako odeljenje. Ali, imala sam priliku da radim sa odsekom za psihološke metode i na odseku za kliničku psihologiju. Odsek za psihološke metode svakog četvrtka u jutarnjim časovima organizuje besplatne konsultacije za sve zaposlene i za studente kojima je potrebno savetovanje oko ispravne metode koju mogu koristiti. Pored toga, odsek za psihološke metode napravilo je svoj program za analizu podataka koji se zove – JASP, i u čijoj osnovi stoji R Studio, te je svake godine sve bliži potpunoj dominaciji na svetskoj sceni za statistiku, jer je pre svega besplatan. Zaposleni na odseku za psihološke metode, svakog meseca organizuju besplatne kurseve iz raznih oblasti vezanih za statistiku, te je tokom mog boravka kurs koji je ponuđen bio iz mašinskog učenja (eng. machine learning) i mogu reći da je to bio jedan od boljih statističkih kurseva na kom sam bila. Upoznali su nas sa radom u JASPu, kao i sa tim šta znači mašinsko učenje i kako se može povezati sa statistikom.

Odsek za kliničku psihologiju ima dosta aktivnih istraživanja koje pokrivaju mnoge oblasti ljudskog funkcionisanja, poput ispitivanja psiholoških oboljenja, ispitivanja prevencije i unapređenja mentalnog zdravlja, ali i treninge namenjene za studente u više različitih oblasti – asertivna komunikacija, majndfulnes, psihoterapija – kako odabrati pravi pravac za sebe, istraživanja u kliničkoj psihologiji etc. Pored toga, odseku za kliničku psihologiju je dostupna saradnja sa državnim institucijama koje se bave raznim oblastima psihičkog funkcionisanja osoba.

Odeljenje za psihologiju obiluje interdisciplinarna saradnja, tako da na skoro svakom projektu koji se dešava na odeljenju učestvuje više ljudi iz različitih oblasti. Na primer, ukoliko je istraživanje vezano za neki razvojni period, na projektu učestvuje klinički psiholog, metodolog, razvojni psiholog i statističar. Ovo smatram jednom od najvećih prednosti fakulteta.

**Moje aktivnosti na odeljenju za kliničku psihologiju**

1. **Rad na projektu INSPIRER i MINDFUL.pni**

Projekat na kom sam ispunila svoju razmenu dobijen je putem fondacije Marija Kiri (Marie Sklodowska-Curie Individual Fellowship), koji finansira post-doktorske studente, a vođa projekta je dr Ivana Burić. Zajedno sa mnom su na projektu pored Ivane radile i Danijela Marasović (Univerzitet u Zadru), Marija Gadžić (Univerzitet u Osjeku), Maja Kolanović (Univerzitet u Zagrebu), Morgan Diakite, Joanna Kuczyńska, Pia Koch (sve tri: Univerzitet u Amsterdamu). Cilj istraživanja je bio ispitati da li postoje neuralne, biohemijske i bihejvioralne razlike kod osoba koje meditiraju i kod osoba koje ne meditiraju, u odnosu na stresnu situaciju u kojoj se nađu. Stoga, osmišljeno je dva istraživanja. Prvo istraživanje tiče se studenata (Mindful.PNI), odnosno ljudi koji nisu imali nikakav kontakt sa meditacijom, te su u okviru kursa na fakultetu prošli kroz sedmonedeljni kurs majndfulnesa, i kod njih su se poredile razne mere pre i nakon kursa (mere će biti opisane kasnije). Druga studija (INSPIRER) ticala se poređenja meditatora koji meditiraju preko 3 godine, iz opšte populacije, i kontrolne grupe, odnoso ispitanika iz opšte populacije koji ne meditiraju. Eksperiment je osmišljen tako da ispitanici prvo popunjavaju upitnike, zatim im se uzima krv i meri pritisak, zatim se dovode u stresnu situaciju držanja govora pred kamerama, posle toga im se ponovo meri krvni pritisak, zatim ponovo popunjavaju upitnike i na kraju im se drugi put uzima krv i radi se debrifing. Mere koje su se uzimale jesu nivo proteina interlukin-6 pre i posle stresne situacije, konektivnost mozga, visina krvnog pritiska pre i nakon stresne situacije, ali psihološke mere poput zadovoljstva životom i nivoa majndfulnesa koji ispitanici ispoljavaju. Uzevši sve ovo u obzir moja zaduženja na ova dva projekta su bila raznolika te ću ih ukratko navesti:

1. Eksperimentator na INSPIRER studiji – uzimanje uzorka krvi od ispitanika, sprovođenje ispitanika kroz čitavu studiju koja je trajala do sat vremena po ispitaniku, merenje krvnog pritiska i asistencija pri uzimaju fMRI snimaka ispitanika
2. Prolaženje kroz kurs obuke za rad u fMRI laboratoriji, stečena diploma za asistenta u fMRI laboratoriji
3. Statistička obrada i analiza podataka dobijenim na INSPIRER i MINDFUL.pni studiji – ovaj deo posla je u mom slučaju zauzimao najviše vremena, jer sam došla sa velikim predznanjem koje je ponudio Filozofski fakultet u Beogradu, te sam uz mentorku bila vodeća na ovom delu projekta
4. Pisanje delova članka koji se tiču metodologije i statistike za INSPIRER i MINDFUL.pni studije (kako istraživanje još uvek nije završeno, članci će biti publikovani do kraja 2024. godine).
5. **Mindfulness priming study – statistička obrada**

Kako je Ivana deo mnogih projekata na Univerzitetu u Amstedamu, zajedno smo odlučile da se priključim istraživanju u saradnji sa Univerzitetom u Valensiji (Španija) i saradnicom Majom Wrzesien na obradi podataka za istraživanje koje se tiče uticaja primovanja majndfulnes meditacijama na semantičku obradu. Ovo istraživanje je već prezentovano na konferenciji „IX CONGRESO INTERNACIONAL DE MINDFULNESS (9th International Meeting on Mindfulness)“, te je plan da se do kraja ove ili sredinom sledeće godine publikuje. U svrhu tačne i temeljne analize za ovu studiju, skoro svake nedelje stupala sam u kontakt sa odeljenjem za psihološke metode, te sam uz njihovu pomoć naučila dve nove statističke analize koje verujem da će mi služiti u budućem radu.

1. **Osmonedeljni kurs majndfulnesa – kvalitativni rad**

Iako ovaj deo moje razmene nije bio obavezan za ispunjenje zahteva razmene, odlučila sam da ga stavim u ovaj izveštaj jer mislim da u mnogome doprinosi mom profesionalnom razvoju i karijeri. Naime, kako dr Ivana Burić nekoliko puta godišnje drži kurseve majndfulnesa za opštu populaciju, i kako me je ugostila na svom projektu, ponudila mi je da sasvim besplatno prođem osmonedeljni kurs majndfulnesa zajedno sa njom. Tokom tih osam nedelja usmerila sam se na svoja ponašanja, misli i emocije i uspela da razvijem i upoznam se iz prve ruke sa majndfulnesom koji i sama istražujem već dugi niz godina. Iz ovog iskustva iznikao je jedan kvalitativni rad u kome analiziram kakvo iskustvo imaju osobe koje su završile osmonedeljni majndfulnes kurs kod Ivane, te će iz ovoga najverovatnije izaći još jedan naučni rad.

**Zaključak i sveopšti utisak**

Za početak, neizmerno sam zahvalna fondaciji na ukazanoj prilici da jedan deo svojih doktorskih studija ostvarim u inostranstvu. Nadam se da ću u budućnosti imati još ovakvih prilika za rast i razvoj. Nadalje, tokom samo tri meseca rada u Amsterdamu stekla sam mnoga znanja i iskustva koja će biti sa mnom kroz čitavu karijeru, poput praktičnih znanja vezanih za merenje krvnog pritiska i uzimanja krvi iz prsta, preko novonastalih znanja i novih statističkih metoda koje sam naučila u saradnji sa Ivanom i odsekom za metodologiju, ali i konkretnih ishoda poput dva do četiri naučna rada koja će biti kruna mog boravka u Amsterdamu. Tokom boravka, osim profesionalnog aspekta koji je neizmeran, upoznala sam i divne ljude sa kojima sam i dalje u kontaktu i sa kojima se nalazim na svakih par meseci u raznim gradovima Evrope, te smo se ovog leta Ivana, Marija, Maja, Danijela i ja okupile u Splitu i provele čitav dan zajedno. Zaista sam zahvalna na divnom iskustvu koje sam dobila, ali i na odskočnoj dasci za budući rad.

***Troškovi posete[[1]](#footnote-1)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vrsta troška** | **Specifikacija jedinice** | **Visina troška** |
| Stan u Amsterdamu | Tri meseca + takse | €2400 + €450 |
| Avionski prevoz | Jedna povratna karta | €550 |
| Prevoz do i od aerodroma | Jedna povratna karta | €80 |
| Ostali troškovi | (prevoz i ishrana) | €3000 |

1. Date su okvirne, a ne precizne visine troškova. Stipendija je iznosila €5100, razlika u troškovima je pokrivena od strane studenkinje. [↑](#footnote-ref-1)