

čustev. Eden izmed članov delavnic je povedal: »Tukaj vidiš, koliko zmoreš na sproščen način, skozi igro, kar pa tudi lažje sprejmeš.« V celovito obravnavo sodi tudi ozaveščanje zdravega življenjskega stila, ki vključuje gibanje in prehrano. Spreminjanje navad je predvsem psihološki proces. Pilotski preventivni program je namenjen posameznikom, ki želijo ohranjati zdravje in vitalnost že v zgodnji starosti in posameznikom v začetni ali rahlo napredovani demenci. Preventiva ima večji učinek, če se izvaja dovolj pogosto, dovolj dolgo in intenzivno. Naš cilj je s preventivo zmanjševati strah pred negotovo prihodnostjo.

*Ustna predstavitev / Oral presentation*

### **Priredba Lestvice sočutja do sebe**

Nika Uršič, Daša Kocjančič, Ana Buijišić in Gregor Žvelc

Koncept sočutja do sebe se v zadnjem času pogosto pojavlja v tujih raziskavah in je vse bolj pomemben koncept v psihoterapiji. Namen naše pilotske študije je bil poudariti pomen sočutja do sebe v slovenskem prostoru s prevodom in priredbo Lestvice sočutja do sebe (Self-compassion scale, Neff, 2003) na študentskem vzorcu. Vprašalnik smo s pomočjo anglistke dvojno prevedli. Lestvica vsebuje 26 postavk, ki jih udeleženci izpolnjujejo na 5-stopenjski Likertovi lestvici. Slovensko različico je rešilo 205 udeležencev, od tega 173 študentk in 32 študentov. Analiza postavk je pokazala ustrezno diskriminativnost in težavnost postavk, zato smo se odločili obdržati vse prvotne postavke. Zanesljivost celotnega testa je ustrezna (Cronbachov  $\alpha = 0,88$ ). Z EFA smo izločili 6-faktorsko strukturo vprašalnika, kar se ujema z ugotovitvami Neffove in drugih avtorjev po različnih državah. Lestvice so prijaznost do sebe, človeškost, samo-obsojanje, izolacija, čuječnost in pretirana identifikacija. Oblikovali smo tudi krajšo verzijo Lestvice sočutja do sebe, ki zajema 12 postavk. Z zamenjavo treh postavk smo dobili zanesljiv instrument za merjenje koncepta sočutja do sebe.

*Ustna predstavitev / Oral presentation*

### **Ustvarjalnost in prečkanje mej**

Hana Hawlina

V dveh metodološko dopolnjujočih se korakih smo preučevali hipotezo o pomenu kulturne raznolikosti za ustvarjalno mišljenje. Predhodne raziskave nakazujejo, da izpostavljenost različnim kulturnim izkušnjam spodbuja kreativnost, vendar ostaja vrzel v znanstvenem preučevanju procesov, ki botrujejo tovrstnemu učinku. S ciljem boljšega vpogleda v delovanje povezave med količino multikulturnih izkušenj in ustvarjalnostjo smo najprej izvedli spletno raziskavo, v kateri je sodelovalo 223 udeležencev (125 žensk) starih med 18 in 65 let ( $M = 28,13$ ) iz 42 različnih držav. Uporabili smo lestvico multikulturnih izkušenj (MES), dve nalogi divergentnega mišljenja (Torrancevi nalogi situacij in posledic), lestvico zavzemanja perspektive (PT) ter lestvico odprtosti. Ugotovili smo, da statistično pomembno povezavo med multikulturnimi izkušnjami in ustvarjalnostjo mediira zavzemanje perspektive; ni pomembna zgolj objektivna stopnja multikulturne izpostavljenosti, temveč predvsem v kolikšni meri posamezniki ponotranjijo heterogene

perspektive, ki jih ponujajo različna kulturna okolja. Vlogo zavzemanja perspektive kot mostu med količino multikulturnih izkušenj in ustvarjalnostjo smo postavili pod drobnogled z uporabo kvalitativnega pristopa, ki omogoča bolj celovito obravnavo procesa ustvarjalnega mišljenja. Oblikovali smo dvojice z najnižjimi in z najvišjimi rezultati na lestvici zavzemanja perspektive, ki so v laboratoriju viharile možgane o posledicah malo verjetnih scenarijev. Rezultate analiziramo z dialogistično analizo. V dandanašnjem multikulturnem svetu ima razumevanje vpliva srečevanja raznolikih kultur na psihološke procese vse večji pomen in pozitivna povezanost med izpostavljenostjo perspektivam različnih kultur ter ustvarjalnostjo predstavlja eno od mnogih prednosti heterogene družbe.

*Ustna predstavitev / Oral presentation*

### **Mentalizacija - priredba vprašalnika mentalizacije (MZQ)**

Sanja Roškar, Lucija Pažek in Gregor Žvelc

Mentalizacija je zmožnost razumevanja mentalnih stanj, ki so v ozadju vedenja, pri sebi ali drugih ljudeh. Nanaša se na razumevanje sebe in drugih, svojega in njihovega predvidevanja, želja, namer, načrtov, upov, napačnih prepričanj itd. Je multidimenzionalni konstrukt, ki ga razdelimo na štiri bipolarne dimenzije: implicitna/eksplicitna, notranja/zunanja, na sebe/na druge usmerjena, kognitivna/afektivna. Mentalizacija je prav tako tesno povezana s konceptom navezanosti med otrokom in staršem. Sposobnost samoreflektiranja in reflektiranja misli drugih se namreč razvija v zgodnjih odnosih otroka s pomembnimi drugimi osebami. Če otrok ne prejema ustreznih in zadostnih povratnih informacij, je njegov razvoj mentalizacije otežen. Mentalizacija se prekriva z nekaterimi podobnimi koncepti: čuječnost, psihološka naravnost, empatija, zavedanje čustvovanja. Za namene merjenja mentalizacije je razvitih kar nekaj instrumentov: Lestvica reflektivnega funkcioniranja (RFS), Vprašalnik mentalizacije (MZQ), Naloge mentalnih stanj (MST), uporablja pa se tudi Rorschachov projekcijski preizkus. Vprašalnik mentalizacije (MZQ), ki je trenutno v procesu priredbe, je alternativa za že obstoječo Lestvico reflektivnega funkcioniranja in je pomemben predvsem zaradi tega, ker temelji na samooceni klienta. Vključuje štiri faktorje – zavračanje samorefleksije, čustveno zavedanje, stanje fizične ekvivalentnosti in regulacijo čustev. Pri slovenski različici tega instrumenta se je prav tako pokazala štiri-faktorska struktura in ustrezna notranja konsistentnost ( $\alpha = .77$ ).

*Ustna predstavitev / Oral presentation*

### **Vloga medijev pri oblikovanju stališč do beguncev**

Meta Lavrič, Anita Amon, Karmen Gavez, Renata Javornik, Nina Kozinc in Anja Kragolnik

Konec oktobra in začetek novembra so slovenski medijski prostor napolnile novice o t.i. 2. begunskem valu. Dostop do informacij je splošni javnosti dostopen predvsem preko medijev, ki na ta način ključno sodelujejo pri oblikovanju