

vzorcu in samo v elektronski obliki. Menimo, da bi lahko prišlo do večjih učinkov, če bi udeleženci imeli stik z izvajalci raziskave. Elektronsko obliko bi lahko na primer popestrili z video navodili za izvajanje, v kolikor stik v živo ne bi bil mogoč. Vplival je lahko tudi časovni rok oddaje nalog, ki so jih morali izvajati. Morda bi bilo bolje udeležencem na začetku predstaviti in predati vso gradivo, ki ga lahko rešujejo po lastnem interesu. Tako bi morda občutili več samonadzora in vpletenosti. Menimo, da bi lahko tudi daljše intervencije verjetneje privedle do pozitivnih učinkov.

Ustna predstavitev / Oral presentation

Biopsihologija zaljubljenosti, partnerske ljubezni ter zasvojenosti z zaljubljanjem in ljubeznijo

Martina Bažec

Fenomena zaljubljenosti in partnerske ljubezni sta pomembno prisotna v življenju posameznika, a kljub temu v psihologiji ne najdemo enotne in celovite definicije. Ljubezen, v pregledni študiji obravnavana kot partnerska, vsebuje poleg motivacijskih, kognitivnih in čustvenih komponent še nevrološko podlago. Biopsihološko definiranje zaljubljenosti in ljubezni tako v nalogi vključuje psihološko in nevrobiološko plat, ki ju hkrati povezujem z zasvojenostjo. Idealizirana predstava o subjektu zaljubljanja se namreč preko fantazij lahko razvije v zasvojenost z zaljubljanjem. Poleg zasvojenosti z zaljubljenostjo tudi zasvojenost z ljubeznijo človeku povzroča težave oz. vztrajanje v nefunkcionalnem partnerskem odnosu. Prav zaradi kompleksnosti in težje prepoznavnosti takšnih zasvojenosti sta potrebna destigmatizacija in pravičen pristop. Gledano z nevrobiološke perspektive lahko nagrajevalni sistem v možganih oz. delovanje predvsem določenih živčnih prenašalcev in hormonov obravnavamo kot skupni imenovalce zaljubljenosti oz. ljubezni in zasvojenosti.

Ustna predstavitev / Oral presentation

Kako telesna vadba, sproščanje in klepet, izvedeni enkrat in neposredno pred reševanjem kognitivnih nalog, vplivajo na delovni spomin, kratkotrajni spomin ter pozornost?

Andreja Tišić

V raziskavi smo preučevali, kako aktivnost, ki jo izvedeš enkrat in neposredno pred reševanjem kognitivnih nalog, vpliva na tvoj delovni spomin, ob tem pa smo preverjali še kratkotrajni spomin ter pozornost. Zanimalo nas je, po kateri izmed intervencij (intenzivni aerobni telesni vadbi, progresivnem mišičnem sproščanju ali spontanem klepetu, s katerim smo želeli ponazoriti čisto običajno aktivnost, ki jo ljudje vsakodnevno normalno počnemo) so naše omenjene kognitivne sposobnosti najvišje. Izvedli smo eksperiment s tremi eksperimentalnimi skupinami z različno intervencijo. Najprej so udeleženci preko spleta rešili kratek vprašalnik, ki je zbiral demografske podatke in podatke o tem, če se ukvarjajo s kakšnim športom ali sprostitevni tehnikami ter kako pogosto. Na podlagi tega so bili uvrščeni v eksperimentalno skupino, tako da smo dobili čim bolj

enakovredne skupine. Eksperiment je trajal eno uro, pri čemer so udeleženci preko računalniškega programa PEBL najprej reševali test kratkotrajnega spomina (prilagojen Digit Span), nato pozornosti (prilagojen Numerical Stroop test) in še delovnega spomina (prilagojen Operation Span test). V povprečju je to reševanje trajalo 15 do 20 minut, sledilo je 20 minut intervencije, ki jo je vodil eksperimentator sam, nato pa ponovno reševanje istih testov, vendar brez začetnih vaj. Po koncu so na dodatnem listu odgovorili še na nekaj vprašanj, ki so preverjala učinek intervencije. Sodelovalo je 61 udeležencev med 16 in 26 letom starosti. Predpostavljamo, da bo telesna vadba najbolj optimalna za omenjene kognitivne sposobnosti, najmanj pa klepet. Z zbiranjem podatkov smo že zaključili, vendar še niso analizirani (vsekakor pa bodo pravočasno).

Ustna predstavitev / Oral presentation

Vpliv čustvene regulacije in socialne podpore na razvoj in rast raka dojke

Špela Križanec in Gorazd Drevenšek

Rak dojke predstavlja v razvitem svetu najpogostejši rak žensk in zato pomemben javnozdravstveni problem. Le okoli 25 % primerov raka dojke lahko razložimo z dejavniki tveganja, ostali ostajajo nepojasneni. V literaturi avtorji nakazujejo na pomembnost povezave psiholoških in socialnih dejavnikov na biologijo stresnega odziva in posledično na večjo dovzetnost za razvoj/rast raka dojke. Prispevek se opira na starejše in novejšo teorije, ki se dotikajo obojega – psihološkega in socialnega področja - v želji razviti integrativni model. Natančneje, želimo razumeti dva mehanizma, ki se najpogosteje pojavljata v literaturi v povezavi z nastankom in rastjo raka dojke. Prvi se nanaša na regulacijo čustev in stresa, kjer čustvena supresija kot čustvena regulacija in »flight« kot mehanizem stresnega odziva predstavljata večje tveganje za nastanek in rast raka dojke. Čustva kot evolucijsko pomemben mehanizem vplivajo na fiziologijo telesa, zato iščemo dokaze za povezavo v teoriji navezanosti. Drugi mehanizem pa vpliva na večjo dovzetnost bolezni preko pomanjkanja socialne podpore, ki nastane kot posledica čustvene supresije. Glede na široko zajetje različnih tematik, ki so že same po sebi obsežnejše, ne bomo zagotovili celotnega pregleda področja. Bomo pa poskušali predstaviti različne teorije, raziskave ter predlagali model, kako lahko oba mehanizma skupaj prispevata k večji dovzetnosti raka dojke. Vprašanje, ali lahko čustvena regulacija in socialna podpora vplivata na nastanek in/ali rast raka dojke ter ali lahko preko intervenc na te mehanizme vplivamo, se zdi kot eno izmed ključnih in pomembnih vprašanj pri obravnavi biopsihosocialnega modela zdravja.

Ustna predstavitev / Oral presentation

Vpliv motorične izkušnje (pisanja oz. tipkanja) na pomnjenje

Anja Kališnik in Nataša Divjak

Tipkanje vedno bolj nadomešča klasično pisanje z roko, zato nas je v raziskavi zanimal morebitni vpliv motorične izkušnje (pisanja ali tipkanja) na pomnjenje. Pretekle raziskave