

**HABILITATION THESIS**

**PSYCHOLOGICAL SCIENCE THEORIES IN PSYCHOTHERAPY AND HUMAN  
ADAPTATION: DEVELOPMENTS AND APPLICATIONS**

**ALEXANDRU TIBA**

PhD, Department of Psychology, University of Oradea, Oradea

Cluj-Napoca

2023

## REZUMAT

Teza constă din două părți majore: una care descrie trecutul și realizările mele în activitatea de cercetare, iar a doua, planul de dezvoltare a carierei pentru următorii 5 ani. În prima parte, accentul este pus pe dezvoltările teoretice legate de modelul cognitiv al vulnerabilității la tulburările emoționale, aplicațiile în practica psihoterapiei și cercetarea interdisciplinară. Prima parte este împărțită în patru capitole, fiecare capitol având o tematică specifică. Primul capitol conturează dezvoltările teoretice privind teoriile tratamentelor psihologice fundamentate științific. Primul articol din acest capitol sugerează că multe dintre neînțelegerile existente în domeniul psihoterapiei pot fi rezolvate prin promovarea distincției dintre psihoterapii și tratamente de psihologie științifică („psychological science treatments”). Știința psihologiei a făcut progrese semnificative și a reușit să ofere o bază solidă cu privire la mecanismele psihologice implicate în schimbare și toate aceste contribuții au evoluat spre ceea ce eu numesc tratament de psihologie științifică, care este un tratament psihologic bazat pe teorii validate ale mecanismelor de schimbare și funcționare a minții noastre. Sunt descrise avantajele promovării acestei distincții. Al doilea și al treilea articol prezintă un model translațional bazat pe proprietatea cogniției de a fi ancorată (*embodied cognition*), model care ajută la integrarea datelor din științele afective în teoria și practica tratamentelor psihologice. Mă axează pe cea mai veche formă de tratament cognitiv-comportamental (Terapia Rațional Emotivă și Comportamentală), în care propunerile teoretice inițiale sunt apropiate de această dezvoltare teoretică.

În capitolul doi, descriu trei studii axate pe mecanismul psihologic implicat în vulnerabilitatea la patologii emoționale. În primul studiu am descoperit că credințele iraționale pozitive sunt asociate cu personalitatea hipomaniacală și riscul pentru tulburarea bipolară. Acesta este primul studiu care evidențiază rolul credințelor iraționale în riscul pentru tulburarea bipolară. În studiul doi, descriu trei experimente care au descoperit că simulările mentale ale sentimentelor pozitive sunt afectate la indivizii cu niveluri ridicate de simptomatologie depresivă. În studiul trei, am testat rolul perspectivei în imaginarea unor situații pozitive. Rezultatele sugerează că efectul perspectivei este mai specific, adoptarea unei perspective interne atunci când ne imaginăm evenimente pozitive nu duce neapărat la amplificarea cognițiilor pozitive.

În capitolul trei, descriu o aplicare a modelului cogniției ancorate la restructurarea cogniției motorii la indivizii cu depresie. În primul rând, într-un singur studiu de caz, descriu aplicarea unei intervenții de reabilitare care vizează ancorarea motrică a cogniției acționale. În

această intervenție facilitează recrutarea resurselor motorii în înțelegerea mediului, planurilor, amintirilor și gândirii. Rezultatele noastre sugerează că intervențiile care vizează procesele modale disfuncționale ale cogniției ancorate sunt promițătoare pentru dezvoltarea de noi intervenții psihologice sau pentru optimizarea celor existente. În al doilea rând, prezint un protocol al unui studiu clinic randomizat pentru a evalua acceptabilitatea și eficacitatea preliminară a adăugării unei intervenții de imaginerie dinamică augmentată de exergame la tratamentul de activare comportamentală al depresiei. În al treilea rând, descriu testarea unui program parental pozitiv bazat pe terapia cognitive-comportamentală.

În capitolul patru, descriu munca interdisciplinară de aplicare a teoriilor psihologice la adaptarea umană în timpul crizelor majore precum COVID-19. Primul studiu analizează schimbările în comportamentul de călătorie și analizează profilul psihologic asociat cu evitarea călătoriilor și călătoriilor riscante. Am descoperit că personalitatea de tip „fun-seeking” a fost singurul predictor major al intenției de călătorie în timpul pandemiei COVID-19, în timp ce frica de călătorie a fost singurul predictor al evitării călătoriei. În al doilea studiu, am examinat predictorii psihologici ai intenției de vaccinare din motive de călătorie. Având în vedere evoluția epidemică a COVID-19 în anumite regiuni, călătoriile în aceste regiuni necesită vaccinarea înainte de a călători. Astfel, am investigat factorii psihologici care prezic intenția de vaccinare pentru călătorii. Am descoperit că intenția de a te vaccina contra COVID-19 din motivul călătoriei este cel mai bine prezisă de starea anterioară de vaccinare și de percepția privind siguranța și eficacitatea vaccinurilor împotriva COVID-19. Rezultatele au arătat că persoanele vaccinate care cred că vaccinurile sunt sigure și eficiente, cel mai probabil, vor lua un alt vaccin de rapel dacă acesta le va permite să călătorească.

A doua parte a tezei prezintă planurile mele de carieră pentru următorii 5 ani. Obiectivele pentru cercetare și predare continua eforturile depuse până acum. Mai precis, planurile mele presupun efectuarea de cercetări privind: (1) modelul ABC al emoțiilor pozitive disfuncționale și rolul credințelor iraționale în emoțiile mixte, (2) testarea deficiențelor de fluență motrică ca bază pentru deficiențele afectului pozitiv în anhedonie (2) testarea avantajului de a aborda ancorarea cogniției în tratamentele CBT, (3) testarea eficacității unei intervenții de imagine dinamică augmentată de exergame la tratamentul de activare comportamentală și (4) dezvoltarea evaluării și intervențiilor pentru durerea cronică. Scopul principal pe care îl urmăresc prin activitatea de predare este de a promova tratamentele psihologice fundamentate științific prin noi cursuri și diseminarea manualelor de tratament și de formare pentru psihologii clinicieni din România.