

REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE

Prima parte a tezei mele de abilitare ilustrează principalele mele interese de cercetare, care se concentrează pe trei direcții: 1. Psihopatologie experimentală, cu accent pe studierea îngrijorării și anxietății, 2. Intervențiile psihologice validate științific, în special terapia cognitiv-comportamentală și terapia rațional-emotivă și comportamentală și mecanismele schimbării, și 3. Investigarea tehnicilor de intervenție de tipul celui de-al treilea val, cu accent pe mindfulness, știința contextuală și auto-compasiune.

Interesul meu pentru psihopatologia experimentală s-a dezvoltat odată cu teza mea de doctorat, care s-a concentrat pe îngrijorare și funcțiile percepute ale acesteia. Un studiu, publicat în *Cognition & Emotion*, a investigat funcțiile îngrijorării în situații stresante controlabile și incontroleabile. Principalele rezultate au arătat că îngrijorarea a fost asociată negativ cu performanța în circumstanțe controlabile, dar nu și în cele necontrolabile, și că, pentru participanții care credeau în beneficiile îngrijorării, aceasta nu a fost pozitiv corelată cu performanța.

Ulterior, am desfășurat un grant post-doctoral axat pe îngrijorare, de această dată aplicat în domeniul patologiei psihosomateice, și am extins această lucrare printr-un grant intern UBB. Ca rezultat principal, un articol publicat în *Cognition & Emotion* a investigat distorsiunile atenționale în raport cu imagini care ilustrau atât amenințări generale, cât și amenințări legate de sănătate, la participanți clinici cu nosofobie, comparativ cu participanți cu niveluri scăzute de anxietate legată de sănătate. Rezultatele au arătat o dificultate mai mare în dezangajarea atenției

de la stimuli amenințători legati de sănătate, comparativ cu cei generali, la toți participanții, indiferent de grup.

Un interes constant de cercetare de-a lungul carierei mele a fost reprezentat de intervențiile psihologice validate științific și mecanismele schimbării. În această direcție, am lucrat la implementarea și raportarea studiilor clinice randomizate pe diferite versiuni ale terapiei cognitiv-comportamentale (CBT) pentru tulburările de anxietate și depresie, precum și la meta-analize dedicate diferitelor tipuri de intervenții psihologice (de exemplu, Terapia Rațional-Emotivă și Comportamentală, aplicațiile de mindfulness, terapia cognitiv-comportamentală). În ultimii ani, am dezvoltat un interes pentru conceptele și intervențiile de tipul celui de-al Treilea Val, precum mindfulness, auto-compasiunea și terapia contextuală a schemelor (CST). În acest sens, am publicat un articol care prezintă eficacitatea unei intervenții CST online, în grup, pentru persoanele anxioase social, precum și două lucrări teoretice despre intervențiile axate pe mindfulness și *metta* (atitudine mentală pozitivă).

În anii următori, intenționez să continui liniile mele anterioare de cercetare și să dezvolt altele noi. Ca direcții inovative, plănuiesc să mă concentrez pe: 1. Modele detaliate, ecologice și longitudinale ale tulburărilor psihologice și stresului (de exemplu, metodologia de eșantionare a experienței; ESM), 2. Modele de rețea ale psihopatologiei, 3. Intervenții transdiagnostice și personalizate pentru tulburările de anxietate și depresie, și 4. Intervenții psihologice livrate electronic și pe internet.

În ceea ce privește direcțiile de cercetare care implică ESM, mă voi concentra în principal pe testarea și îmbunătățirea măsurătorilor scurte și valide ale constructelor psihologice, adecvate pentru a fi utilizate cu ESM, pe proiectarea și testarea modelelor tulburărilor/simptomelor de anxietate și depresie, și pe combinarea ESM cu analiza de rețea pentru a identifica configurațiile

intra-individuale de simptome, cu scopul de a evidenția potențialele ținte ale intervenției. De asemenea, intenționez să utilizez analize de rețea pentru a explora procesele transdiagnostice legate de psihopatologie (de exemplu, îngrijorare, autocritică/auto-devalorizare), să identific rețelele intra-individuale pentru a evidenția ținte de tratament personalizate, precum și factori de reziliență și schimbare în terapie.

În domeniul intervențiilor transdiagnostice, intenționez să analizez intervențiile personalizate bazate pe scheme din punct de vedere al eficacității și mecanismelor schimbării, precum și a moderatorilor potențiali ai eficacității tehnicilor experiențiale și de tipul celui de-al Treilea Val. În ceea ce privește intervențiile digitale și online, intenționez să extind această direcție concentrându-mă pe eficacitatea intervențiilor psihologice livrate prin videoconferință și pe eficacitatea intervențiilor de tip *self-help* livrate prin aplicații mobile.

Cercetarea competitivă necesită finanțare constantă și consistentă. Până acum am urmărit și voi continua să urmăresc toate oportunitățile de finanțare a cercetării la nivel național și internațional. De asemenea, intenționez să dezvolt colaborări cu dezvoltatori IT, având în vedere interesul meu pentru intervențiile bazate pe aplicații și livrate prin internet. În ceea ce privește diseminarea cercetării, plănuiesc să public datele mele de cercetare în reviste internaționale de prestigiu și să particip la evenimente științifice importante. De asemenea, îmi asum un angajament de a susține practicile de știință deschisă, prin pre-înregistrarea studiilor, încărcarea datelor de cercetare în repozițoare și alegerea revistelor prestigioase de tip *open access* ori de câte ori este posibil.