

## Etapa 3

### Raport științific și tehnic

privind implementarea proiectului *UN NOU PROGRAM TRANSDIAGNOSTIC DE INTERVENTIE PENTRU REDUCEREA TULBURARILOR ANXIOASE SI AFECTIVE LIVRAT ONLINE (iTAD)* în perioada Ianuarie – Decembrie 2016

**Codul proiectului:** PN-II-PT-PCCA-2013-4-1820

**Numar contract** 331/01.09.2014

Obiectivul major al acestui proiect constituie realizarea și implementarea în mediul online a unei intervenții psihologie de tip transdiagnostic destinate tratării persoanelor cu tulburări afective și anxioase. Pentru aceasta, două echipe de specialiști (psihologi și informaticieni) și-au unit eforturile pentru a realiza un o serie de produse care, prin îmbinarea lor armonioasă, au facilitat atingerea obiectivelor proiectului, având un impact pozitiv atât la nivel științific cât și la nivelul societății (prin oferirea de asistență psihologica gratuită persoanelor care întâmpină dificultăți de natură psihologică).

Etapa a treia a prezentului proiect a reprezentat prin excelență o etapă de dezvoltare și finalizare a principalelor module ale platformei online ([www.e-cbt.ro](http://www.e-cbt.ro)) (P1) și de implementare a unor programe de intervenție (CO) destinate persoanelor care întâmpină diferite dificultăți de natură psihologică. Mai precis, în vederea atingerii obiectivelor, membrii proiectului au desfășurat o serie de activități, dintre care enumerăm următoarele: 1) un workshop pentru 8 studenți masteranzi în psihologie clinică (CO), 2) dezvoltarea platformei web (P1), 3) organizarea unei conferințe de presă (CO), 4) recrutarea și evaluarea participanților pentru studii (CO), 5) livrarea intervenției transdiagnostice la cel puțin 100 de participanți eligibili (CO), 6) mentenanța platformei web (P1), 7) participarea la o conferință sau un simpozion național sau internațional (CO), 8) elaborarea manualului tehnic de utilizare a platformei web; Un manual tehnic de utilizare a platformei web integrate (P1) și 9) diseminarea rezultatelor

către comunitatea științifică (CO). În continuare, plecând de la obiectivele proiectului, vom prezenta rezultatele efective obținute în cadrul acestei etape

### **Rezultatele etapei 3**

#### *Obiectivele propuse și gradul lor de realizare*

Cel de-al **doilea obiectiv** al proiectului este dezvoltarea unei platforme integrate de psihoterapie cu două module distincte, dar interdependente, concepute pentru a facilita evaluarea și intervenția on-line și a unei aplicații pentru smartphone (grad de realizare 85%).

În cursul anului 2016, platforma online ([www.e-cbt.ro](http://www.e-cbt.ro)) a fost îmbunătățită cu mai multe funcționalități pe care o să le detaliem în continuare. În plus, scripturile folosite în dezvoltarea platformei au fost actualizate la ultimele versiuni pentru îmbunătățirea performanței, pentru ca platforma să fie mai stabilă, să se încarce mai repede și să suporte mai multe conexiuni simultane.

#### Module și funcționalități adăugate:

##### 1) Modulul de profil utilizator a fost finalizat (grad de realizare 100%)

Acest modul este folosit pentru a stoca și raporta date despre utilizatorii participanți la studii. Datele sunt corelate și stocate într-o bază de date de tip SQL cu informații de tip timestamp.

##### 2) Modul de raportare și export date (grad de realizare 90%)

Este un modul dezvoltat pentru exportul datelor și analiza lor offline la nivel general sau la nivelul fiecărui studiu. Permite exportul detaliat al datelor atât pentru studii cât și pentru aplicații. A fost dezvoltat folosind limbajul de programare PHP și baze de date MySQL. Acest modul permite exportul de date în format .csv sau .xls (Excel) și are implementate mai multe funcții (ex : autodetect, autoformat pentru câmpuri de tip data, text sau numerice).

##### 3) Modul de aplicații (grad de realizare 70%)

Acest modul permite crearea de aplicații (teme de casă) sub forma unor *shortcoduri* care ulterior pot fi inserate în modulele de tratament trimise utilizatorilor. Este unul dintre modulele de bază ale proiectului care urmează să fie îmbunătățit și actualizat în funcție de feedbackul provenit de la participanți și terapeuți.

Acest modul a fost dezvoltat folosind tehnologii, limbaje de programare și scripting precum PHP, AJAX, jQuery, MySQL, HTML și CSS. Funcțiile principale dezvoltate în acest modul sunt cele de validare și autosalvare date. Avantajul salvării răspunsurilor participanților în timp real constă în faptul că volumul de date trimis spre validare/stocare este mai mic decât în cazul transmiterii informației în bloc (la finalul aplicației). În consecință, consumul de resurse, viteza și timpul de procesare pe server sunt mai mici.

#### 4) Modul programe de tratament (grad de realizare 100%)

Modulul este dezvoltat pentru interacțiunea finală cu utilizatorii platformei. Alături de modulul de aplicații, acest modul este unul dintre modulele principale ale proiectului.

#### 5) Modul pentru pagini publice ((grad de realizare 95%))

Oferă posibilitatea administratorilor platformei (sau responsabililor de studiu) să creeze pagini statice de conținut. Aceste pagini sunt afișate în pagina programului și oferă informații suplimentare participanților despre diferite aspecte ale studiului. Modulul folosește un editor WYSWYG pentru adăugarea și formatarea conținutului. Salvarea datelor se face prin PHP/AJAX în baze de date tip MySQL.

În plus, echipa IT (P1) a oferit constant servicii de mentenanță pentru platforma web pe toată durata studiilor, și a elaborat un manual tehnic de utilizare a platformei destinat psihologilor care doresc să creeze un nou program sau să utilizeze platforma doar din postura de terapeuți.

Cel de-al **treilea obiectiv** al proiectului constă în livrarea intervenției transdiagnostice on-line la cel puțin 100 de persoane și formarea a cel puțin 8 masteranzi și a 20 de experți în sănătate mintală pentru a utiliza intervenția transdiagnostică și platforma on-line (grad de realizare 94%)

Activitățile complexe implicate în pregătirea și livrarea intervențiilor online au acaparat eforturile echipei CO în cea mai mare parte a acestei etape. Mai precis, pentru a facilita intervențiile online membrii CO au pregătit (instruit) asistenții de cercetare, au organizat o conferință de presă pentru a recruta participanții interesați, au efectuat selecția participanților, au implementat intervenția, au efectuat evaluarea după

intervenție și au livrat programul transdiagnostic grupei de control. În continuare vom detalia aceste activități.

În luna Martie membri CO au organizat un concurs pentru 8 studenți masteranzi în psihologie clinică. Ulterior, aceste persoane au beneficiat de workshop avansat în care au fost instruite cu privire la modul de aplicare a Interviului clinic structurat pentru axa I din DSM-IV (SCID-I), au învățat cum să livreze intervenția de tip transdiagnostic (care se bazează pe principiile terapeuice de inspirație cognitiv-comportamentală), și au învățat să utilizeze noua platformă online. În aceeași perioadă, membri CO au digitalizat atât instrumentele de screening (chestionarele) cât și modulele de intervenție pentru cele trei programe psihologice care au fost livrate online. Din acest punct de vedere, Echipa CO a depășit obiectivul inițial propus – acela de a livra un singur program de intervenție. Mai exact, echipa CO a testat trei programe de intervenție care aveau adresabilitate diferită: 1) Programul Dezvoltare Emoțională Online (DEO) (<http://e-cbt.ro/program/deo/>) care se adresează persoanelor sănătoase care doresc să învețe să își gestioneze mai bine emoțiile, 2) Programul Aproape Perfect (AP) (<https://www.e-cbt.ro/program/aproapeperfect/>) care se adresează persoanelor care au un nivel ridicat de perfecționism, dar care nu se confruntă cu alte dificultăți psihologice de ordin clinic, și 3) Programul de Psihoterapia Anxietății și Depresiei (PsiTAD) (<https://www.e-cbt.ro/program/psitad/>) care se adresează persoanelor cu cel puțin un diagnostic clinic de anxietate și/sau depresie pe axa I din DSM (conform evaluării telefonice făcute pe baza interviului clinic structurat SCID-I).

Strategia de livrare a acestor programe complementare a fost următoarea: sub aspect cronologic primul program livrat a fost DEO – întrucât el se adresa persoanelor sănătoase care se confruntă cu dificultăți relativ minore și a oferit posibilitatea de a testa pe un grup concret de utilizatori toate funcțiile platformei online (pentru eventuale rafinări și corecturi ulterioare). Pornind de la feedbackul primit, echipa IT (P1) a făcut câteva ajustări minore în funcționalitatea platformei online (ex: datele introduse de participanți să fie salvate automat la câteva minute pentru a preveni pierderea lor). Apoi echipa CO a organizat o conferință de presă pentru a lansa în paralel celelalte două programe (AP și PsiTAD). Un avantaj al acestei strategii a fost acela de a (re)direcționa

participanții care și-au manifestat dorința de a beneficia de asistență psihologică spre programul care era cel mai potrivit pentru nevoile lor.

După lansarea fiecărui program și recrutarea participanților (înscrierea lor pe site), următoarea etapă importantă a fost evaluarea lor prin intermediul chestionarelor. Participanții la toate cele trei programe au fost evaluați prin intermediul chestionarelor, însă doar cei care s-au înscris în Programul PsiTAD au fost evaluați și prin intermediul interviului clinic structurat (SCID-I) întrucât doream să ne asigurăm că includem doar persoane cu un diagnostic clinic pe axa I din DSM. Această etapă de selecție prin interviuri a fost extrem de intensă întrucât echipa de psihologi a condus peste 150 de interviuri într-o perioadă de trei săptămâni. În final, am selectat 79 de participanți pentru programul DEO, 41 de participanți pentru Programul AP, și 105 participanți pentru Programul PsiTAD. În total 225 de participanți au beneficiat de servicii psihologice gratuite oferite în cadrul unuia din cele trei programe de intervenție online mai sus menționate.

Următoarea etapă a constat în livrarea propriuzisă a celor trei intervenții online. În ce privește durata, Programul DEO a avut 4 module distribuite pe parcursul a două săptămâni, Programul AP a avut 9 module a câte 5 zile fiecare (6,4 săptămâni), iar Programul PsiTAD a avut 9 module (mai complexe) distribuite pe o durată de 10 săptămâni. În acest timp, participanții au primit un feedback personalizat plecând de la temele de casă de la finalul fiecărui modul pe care le-au completat pe platforma online.

După încheierea fiecărui program de intervenție am efectuat și evaluarea finală a participanților. La fel ca la etapa de screening, toți participanții au fost invitați să completeze o serie de chestionare online, iar participanții de la Programul PsiTAD au fost contactați telefonic pentru a participa la interviul SCID-I. În cadrul programului DEO echipa de psihologi a colectat și datele de la Follow-up (la o luna după încheierea programului).

În anul viitor, echipa CO va organiza un Workshop pentru cel puțin 20 de experți în sănătate mintală care doresc să utilizeze atât intervenția de tip transdiagnostic cât și platforma on-line de terapie (e-cbt.ro).

Cel de-al **patrulea obiectiv** al proiectului consta în diseminarea rezultatelor proiectului în mass-media, în reviste științifice, prin formarea experților în sănătate mintală (grad de realizare 35%).

Diseminarea în mass-media a proiectului s-a făcut atât prin distribuirea unui comunicat de presă pentru Programul DEO (22 martie 2016) și a unei conferințe de presă pentru programele AP și PsiTAD. Alături de echipa proiectului, la conferința de presă din 14 aprilie 2016 a participat și Rectorul Universității de Vest din Timisoara (vezi fotografia).



Rezultatele activităților de diseminare ale proiectului în mass-media pot fi vizibile pe paginile publice ale programelor la secțiunea de Presă (a se vedea <https://e-cbt.ro/program/psitad/presa-parteneri> și <https://e-cbt.ro/program/deo/deo-in-presa>)

Sub aspect științific, membrii echipei CO au avut două participări la Conferința Europeană de Psihologia Personalității din luna Iulie 2016: Măgurean, S., Sălăgean, N., Rusu, A., Maricutoiu, L., Tulbure, B. T. (2015) *The Psychometric properties of Almost Perfect Scale – Revised in a Romanian Sample*, și Sălăgean, N., Sava, F. A. (2016)

*The relationship between implicit self-esteem and depression: A meta-analysis.* De asemenea, o parte din membrii echipei CO au trimis spre publicare urmatorul manuscris Tulbure, B. T., Pearce M., Andersson, G., Sălăgean, N., & Koenig, H. (submitted). *Internet supported intervention for depression in Romania: A randomized controlled trial* (a se vedea dovada pe site-ul [www.e-cbt.info](http://www.e-cbt.info)).

Dorim să menționăm că majoritatea datelor culese în cursul anului 2016 sunt în prezent analizate și urmează să fie fructificate în etapa 4 (anul 2017) când principala activitate va fi cea de diseminare a rezultatelor atât în mediul academic (prin trimiterea spre publicare a unor articole în reviste științifice de prestigiu) cât și în cadrul comunității profesionale (prin formarea specialiștilor în sănătate mintală).

În sfârșit, specialiștii din echipa IT au actualizat pagina de web în care sunt prezentate rezultatele proiectului (vezi <http://www.e-cbt.info>). Pe paginile publice ale proiectului sunt prezentate atât rezultatele obținute în primele etape (anul 2014 și 2015) cât și cele obținute în cea de-a treia etapă (anul 2016).

### **Livrabilele etapei 3**

- 1) Un workshop pentru 8 studenți masteranzi (grad de realizare = 100%)
- 2) O platformă web pentru evaluarea psihologică și intervenția transdiagnostică (grad de realizare = 85%)
- 3) Organizarea unei conferințe de presă (grad de realizare = 100%)
- 4) Livrarea intervenției transdiagnostice la cel puțin 100 de participanți eligibili (grad de realizare = 100%)
- 5) Livrarea altor două intervenții psihologice online (Programul Aproape Perfect și Dezvoltare Emoțională Online) (grad de realizare = 100%)
- 6) Un manualul de utilizare al platformei (grad de realizare = 100%)
- 7) Două participări la conferințe internaționale - Măgurean, S., Sălăgean, N., Rusu, A., Maricutoiu, L., Tulbure, B. T. (2015) *The Psychometric properties of Almost Perfect Scale – Revised in a Romanian Sample*, și Sălăgean, N., Sava, F. A. (2016) *The relationship between implicit self-esteem and depression: A meta-analysis.* (grad de realizare = 100%)

8) Un manuscris trimis spre publicare la o revista ISI - Tulbure, B. T., Pearce M., Andersson, G., Sălăgean, N., & Koenig, H. (submitted). Religious versus Conventional Internet-based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Randomized Controlled Trial (grad de realizare = 100%)

9) O pagina web publică unde sunt actualizate rezultatele proiectului pentru etapa 3 (<http://www.e-cbt.info>) (grad de realizare = 100%)

Director proiect,  
Lect. univ. dr. Bogdan Tudor Tulbure

29/11/2016