



Finanțat de
Uniunea Europeană
NextGenerationEU



Planul Național
de Redresare și Reziliență

„PNRR: Fonduri pentru România modernă și reformată!”

Un tânăr cercetător de la Universitatea de Vest din Timișoara a adus în România cel mai complet instrument de măsurare a flexibilității psihologice



Ai evitat vreodată să vorbești în fața unui grup de oameni sau să ai o conversație dificilă? Dacă da, ai experimentat, fără să știi, ceva ce specialiștii numesc **evitare experiențială**. Acum, psihologii și cercetătorii din România au la dispoziție primul instrument complet tradus și validat pentru a măsura exact acest concept.

Ștefan Marian, asistent de cercetare în cadrul Departamentului de Psihologie al Universității de Vest din Timișoara, a publicat recent alături de mai mulți colegi în jurnalul internațional *Evaluation and the Health Professions* validarea în limba română a instrumentului Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) – un instrument cu 60 de întrebări care măsoară flexibilitatea și inflexibilitatea psihologică pe 14 dimensiuni distincte. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 1109 participanți din populația generală și este, până în prezent, cel mai complet instrument de acest tip disponibil în română.

Conceptul de flexibilitate psihologică provine din Terapia prin Acceptare și Angajament (Eng. Acceptance and Commitment Therapy – ACT), una dintre cele mai răspândite forme de psihoterapie. Conform acestui model, **o persoană flexibilă psihologic știe să accepte emoțiile dificile fără a le evita, știe să nu se identifice rigid cu propriile gânduri și să acționeze în acord cu valorile sale, chiar și în situații inconfortabile**. Cercetările arată că flexibilitatea psihologică este strâns legată de starea de bine, satisfacția cu viața și sănătatea mintală.

„Tot ce ne trebuie este să fim flexibili. Să acceptăm lucrurile așa cum sunt, să defuzionăm de gândurile noastre, să trăim în momentul prezent și să ne urmăm valorile.”

– Ștefan Marian, Asistent de cercetare
Universitatea de Vest din Timișoara

Înainte ca Ștefan Marian și colegii săi să realizeze acest studiu de validare, specialiștii din România nu dispuneau de un instrument unitar pentru evaluarea acestor dimensiuni. Aceștia utilizau fie scale multiple, parțial incompatibile, fie se bazau pe versiunea originală în limba engleză. În prezent, psihologii pot aplica versiunea românească pentru a evalua pacienții la începutul terapiei, pentru a monitoriza progresul și pentru a obiectiva schimbările în timp.

Instrumentul este disponibil în acces deschis (open access), gratuit pentru oricine dorește să îl utilizeze în cercetare sau practică clinică, cu condiția citării autorilor. Ștefan intenționează, în etapele următoare, să valideze și versiunea scurtă a inventarului (24 de itemi) și să adapteze instrumentul pentru studii de tip experience sampling – metodă prin care participanții completează scurte chestionare de mai multe ori pe zi, oferind o imagine mai fidelă a stării lor psihologice în viața reală.

Articolul complet care detaliază procesul de adaptare al *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI)* este disponibil în *Evaluation and the Health Professions*, 2026.

De asemenea, instrumentul poate fi descărcat accesând [acest link](#).





Finanțat de
Uniunea Europeană
NextGenerationEU



Planul Național
de Redresare și Reziliență

„PNRR: Fonduri pentru România modernă și reformată!”

„PNRR. Finanțat de Uniunea Europeană – Următoarea Generație UE”

Material realizat și editat de:

Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest

*Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a
Uniunii Europene sau a Guvernului României*



<https://mfe.gov.ro/pnrr/>



<https://www.facebook.com/PNRROficial/>

