

Manifestul pentru sănătatea mintală și starea de bine a cercetătorilor



11 Octombrie 2021

Acest document a fost aprobat spre publicare la data de 8 Octombrie 2021. Acest document este publicat sub licență de tip CC BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Puncte cheie

Acțiunea ReMO COST reprezintă o rețea de părți interesate, de la toate nivelurile comunității științifice, care își propune să adreseze problematica sănătății mintale și a stării de bine în cadrul cercului academic. Este semnalată o prevalență ridicată a problemelor mintale în rândul cercetătorilor, atât în literatura existentă, cât și în politica UE, și nu numai. Abordarea acestor probleme necesită acțiuni sistematice la nivelurile macro, mezo și micro. În mod specific, rețeaua ReMO țintește spre crearea unor medii instituționale care să promoveze sănătatea mintală și starea de bine, să reducă stigmatizarea sănătății mintale și să ofere încredere cercetătorilor când este vorba despre starea de bine de la locul de muncă. Mai jos sunt rezumate recomandările cheie ale acestui manifest::

1. La nivel macro: Existența unui dialog continuu între toate părțile interesate; colectarea sistematică și structurată de date pentru crearea unei politici bazată pe dovezi; diseminarea dovezilor și instrumentelor de ultimă generație care abordează sănătatea mintală; și revizuirea sistemului de recompense din mediul academic.
2. La nivel mezo: Recunoașterea problemelor de sănătate mintală și legate de starea de bine; împărtășirea celor mai bune practici în cadrul instituțiilor; dezvoltarea unei evaluări corecte și personalizate a performanței cercetării; abordarea stării de bine profesionalizarea studenților doctoranzi și a personalului academic; sprijinirea inițiativelor de schimbare la nivel organizațional.
3. La nivel micro: Sprijinirea inițiativelor fundamentale; acțiuni de sprijin peer-to-peer; o abordare centrată pe persoană privitor la formarea și gestionarea carierei; colectarea de dovezi observaționale.

ReMO va realiza aceste obiective prin i) stabilirea unui forum de discuții la nivel global; ii) crearea unui centru (hub) deschis; iii) lansarea programului de ambasador al stării de bine a cercetătorilor.

Criza sănătății mintale și a stării de bine în cercetare

În ultimul deceniu, instituții precum Organizația Mondială a Sănătății (OMS), Organizația Internațională a Muncii (OIM) și Comisia Europeană (CE) au îndemnat din ce în ce mai mult guvernele și organizațiile să includă problematica sănătății mintale și a stării de bine printre prioritățile lor principale¹. Când comparăm diferite grupuri ocupaționale, cadrele universitare se clasează printre cele cu nivelurile cele mai înalte de tulburări mintale: prevalența unor tulburări psihologice comune a fost estimată undeva între 32% și 42% printre angajații din mediul academic, studenții masteranzi și doctoranzi, comparativ cu aproximativ 19% în populația generală².

Atingerea stării de bine în mediul academic necesită mai mult decât simpla gestionare a condițiilor de muncă stresante și capacitatea de a face față extraordinarei competitivități cu care se confruntă cercetătorii. În mod specific, mediile toxice de muncă și condițiile specifice de muncă au un impact negativ asupra stării de bine mintale, în cazul cadrelor universitare³. În plus, condițiile de muncă,

¹ WHO Healthy Workplace Framework and Model (2010)

https://www.who.int/occupational_health/healthy_workplace_framework.pdf, Last accessed: 29 September 2021

ILO Mental Health in the workplace (2010)

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_108221.pdf, Last accessed: 29 September 2021

² Levecque, K., et al. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>; Guthrie, S., et al., Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017.

https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR2022.html, Last accessed: 29 September 2021; Barry, K. M., et al. (2018). Psychological health of doctoral candidates, study-related challenges and perceived performance. *Higher Education Research & Development*, 37(3), 468-483. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1425979>;

Garcia-Williams, A. G., et al. (2014). Mental health and suicidal behavior among graduate students. *Academic psychiatry*, 38(5), 554-560. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0041-y>

³ Mattijssen, L. M. S., Bergmans, J. E., van der Weijden, I. C. M., & Teelken, J. C. (2021). In the eye of the storm: The mental health situation of PhD candidates. *Perspectives on Medical Education*, 10(2), 71-72.

mobilitatea forțată și lipsa unor contracte de muncă permanente au un impact major asupra experienței ocupaționale a cercetătorilor⁴. Aceste provocări pot fi intensificate de lipsa de finanțare în cercetare, recunoașterea contractuală a muncii doctoranzilor și precaritatea carierelor în cercetare⁵. Totodată, există numai dovezi rare și fragmentare cu privire la practicile eficiente, iar capacitățile actuale de a împărtăși cele mai bune practici sunt limitate.

În încercarea de a răspunde acestei stări de fapt, cei 234 de membri (reprezentând 34 de țări europene) ai Acțiunii Mental Health Observatory (ReMO) COST⁶ îndeamnă la acțiune în vederea abordării acestor probleme. Rețeaua Acțiunii ReMO COST este una dintre primele inițiative europene coordonate și bazate pe dovezi care abordează problemele de sănătate mintală și starea de bine în mediul academic, concentrându-se pe înțelegerea (a) modului în care sănătatea mintală și starea de bine pot fi caracterizate și îmbunătățite în domeniul cercetării, (b) modului în care se măsoară impactul sănătății mintale și al stării de bine asupra forței de muncă din mediul academic, (c) modului în care se distribuie eficient practicile susținute de dovezi, și construirea unei Comunități coordonate de practică, pentru practicienii care deservește comunități de cercetare.

În această declarație publică, pledăm pentru acțiuni explicite la nivel macro (sistem de cercetare), mezo (context instituțional) și micro (individual și comunitate mică). Trebuie să înțelegem cum sănătatea mintală și starea de bine pot fi alimentate și susținute cel mai bine, pentru a promova medii de lucru sănătoase și respectuoase, care să permită atingerea unor indicatori de performanță obiectivi, cheie, care facilitează urmărirea individuală și colectivă a stării de bine și a sănătății mintale. Recomandările din acest manifest au fost generate prin consultări ample între membrii Acțiunii COST, care și-au exprimat punctele de vedere în trei grupuri de lucru la fiecare dintre nivelurile menționate mai sus.

Apel pentru transformarea ecosistemului de cercetare în beneficiul sănătății mintale și al stării de bine

Ecosistemul de cercetare reprezintă contextul, la nivel de politici, care stabilește cadrul extern pentru instituțiile de cercetare și cercetători. Practicile actuale, cum ar fi finanțarea cercetării, condițiile de angajare (inclusiv planurile de pensii și asigurările sociale) și legea imigrației, pun bazele pentru exploatarea instituțională a cercetătorilor aflați la începutul carierei⁷. Chiar și în sistemele naționale de cercetare bine finanțate, predominanța finanțării pe termen scurt, pe bază de proiecte, conduce la un dezechilibru puternic între posturile stabilite pe o perioadă fixă și cele permanente⁸. Drept urmare, în special în cercetătorii doctoranzi și postdoctoranzii, se trezesc adesea cu o carieră foarte stresantă, care afectează nu numai calitatea muncii lor științifice, ci și sănătatea lor mintală⁹.

<https://doi.org/10.1007/s40037-020-00639-4>; Satinsky, E. N., Kimura, T., Kiang, M. V., Abebe, R., Cunningham, S., Lee, H., Lin, X., Liu, C. H., Rudan, I., Sen, S., Tomlinson, M., Yaver, M., & Tsai, A. C. (2021). Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students. *Scientific Reports*, 11(1), 14370. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-7>

⁴ Olsthoorn, L. H. M., Heckmann, L. A., Filippi, A., Vieira, R. M., Varanasi, R. S., Lasser, J., Bäuerle, F., Zeis, P., & Schulte-Sasse, R. (2020). Max Planck PhDnet Survey 2019 Report. Max Planck PhDNet.

https://www.phdnet.mpg.de/145345/PhDnet_Survey_Report_2019.pdf, Last accessed: 29 September 2021

⁵ Centre for Strategy & Evaluation Services LLP (CSES), Directorate-General for Research and Innovation (European Commission), Whittle, M., & Rampton, J. (2020). Towards a 2030 vision on the future of universities in Europe. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2777/510530>

⁶ CA19117 - Acțiunea Researcher Mental Health este finanțată de COST (European Cooperation in Science and Technology) în perioada 1 noiembrie 2020 - 31 octombrie 2024 <https://www.cost.eu/actions/CA19117/>

⁷ Cactus Foundation Mental Health Survey. (2020). <https://www.cactusglobal.com/mental-health-survey/> Last accessed: 29 September 2021

⁸ Initiative for Science in Europe. (2021). Position on precarity of academic careers.

<https://initiative-se.eu/wp-content/uploads/2021/02/Research-Precarity-ISE-position.pdf> Last accessed: 29 September 2021

⁹ Woolston, C. (2019). PhDs: The tortuous truth. *Nature*, 575(7782), 403–406.

<https://doi.org/10.1038/d41586-019-03459-7>

Solicităm politici care să monitorizeze, să îmbunătățească și să mențină starea de bine și sănătatea mintală în mediul de cercetare, delimitând parametri mai cuprinzători ai succesului și calității, susținând echilibrul dintre viața profesională și viața privată, inclusiv o carieră științifică potrivită vieții de familie. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să încurajăm și să stimulăm actorii din cadrul sistemului ¹⁰ să promoveze și să îmbunătățească metodic sănătatea mintală și starea de bine a cercetătorilor, prin:

1. Crearea unei platforme incluzive care să încurajeze **dialogul continuu** între părțile interesate, atât în interiorul țării/centrelor de cercetare, cât și între țări/centre de cercetare.
2. Provocarea, monitorizarea și informarea situațiilor și priorităților naționale, prin **colectarea sistematică și structurată a datelor** privind starea de bine a cercetătorilor și condițiile de muncă.
3. Menținerea unui **centru (hub) de dovezi cu acces deschis**, în vederea colectării și diseminării dovezilor și instrumentelor de ultimă generație, pentru a sprijini luarea deciziilor la toate nivelurile.
4. **Revizuirea**, nu numai a **sistemului academic de recompense**, ci și a criteriilor după care instituțiile însele sunt acreditate și încurajate să respecte nevoia personală a cercetătorilor de a-și susține sănătatea mintală și starea de bine.
5. Dezvoltarea de strategii pentru modul în care finanțarea **UE și națională, bazată pe proiecte, poate fi folosită mai sustenabil** și, prin urmare, să conducă la perspective de carieră îmbunătățite în mediul academic, și nu numai.

Promovarea și susținerea sănătății mintale și a stării de bine: un apel pentru schimbare instituțională

Este esențial ca instituțiile/centrelor de cercetare să abordeze starea de bine mintală, să reducă stigmatizarea și să lucreze pentru un cadru acceptat și recunoscut în furnizarea de sprijin personalului academic¹¹. Sharing institutional learnings can assist institutions in recognising and addressing idiosyncratic challenges within their local environments. Împărtășirea celor învățate poate ajuta instituțiile să recunoască și să abordeze provocările idiosincratice din mediul local. Acest apel pentru schimbare instituțională poate fi realizat prin:

1. Instituțiile trebuie să își asume **impactul pe care îl au asupra stării de bine a angajaților**. Aceasta include recunoașterea problemelor și a simptomelor cu privire la sănătatea mintală din rândul personalului și sprijinul proactiv al inițiativelor și intervențiilor de schimbare¹².
2. **Crearea și distribuirea unui pachet de practici instituționale bazate pe dovezi**, care sprijină starea de bine a cercetătorilor și abordează impactul condițiilor de muncă asupra sănătății mintale și stării de bine. Trebuie acordată o atenție deosebită încurajării inițiativelor de jos în sus (bottom-up) și numirea unui ofițer al stării de bine, la nivel înalt, care să dispună de resurse adecvate și să aibă un mandat definit.
3. Dezvoltarea unor protocoale corecte și **personalizate de evaluare a performanței în cercetare**, prin recunoașterea faptului că niciun set de standarde de evaluare a performanței nu poate face dreptate tuturor contribuțiilor individuale din cadrul organizației. Aceasta include faptul că cercetătorii primesc laude și recunoaștere pentru munca lor, chiar și atunci când ele nu sunt recunoscute oficial în sistemele locale/naționale de evaluare a performanței¹³.

¹⁰ De exemplu, legislatori naționali și europeni, agenții de finanțare și instituții de acreditare

¹¹ Kismihók, G., et al.. (2019). Declaration on Sustainable Researcher Careers. Zenodo.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3082245>

¹² Un exemplu al acestei abordări poate fi găsit în Norvegia: Innstrand, S. T., & Christensen, M. (2020). Healthy Universities. The development and implementation of a holistic health promotion intervention programme especially adapted for staff working in the higher educational sector: The ARK study. *Global Health Promotion*, 27(1), 68–76.

<https://doi.org/10.1177/1757975918786877>

¹³ Solloway, A. (2020, September 14). Promoting a culture of wellbeing for researchers and improving the way we evaluate research [Speech]. Vitae Connections Week.

4. Extinderea **profesionalizării doctoranzilor și personalului academic prin cursuri** cu conținut legat de starea de bine, în special în domeniul relațiilor și comunicării supervisor doctorat - supervizat. Centrele de suport academic trebuie, de asemenea, să promoveze și să ofere servicii de sprijin psihologic care vizează atât prevenția, cât și intervenția¹⁴.

Apel pentru încurajarea cercetătorilor

Actorii din mediile locale de cercetare ar trebui să dezvolte și să promoveze un climat de cercetare sănătos pentru a susține capacitatea de angajare a cercetătorilor și integrarea lor pe termen lung la locurile de muncă¹⁵. În plus, anumite comportamente care dăunează sănătății mintale (cum ar fi exploatarea și hărțuirea academică) trebuie identificate, ținute și eliminate treptat.¹⁶ Prin urmare, este esențial să se promoveze acțiuni multidimensionale la locurile de muncă pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la relevanța sănătății mintale și a stării de bine emoțională și psihologică. Drept urmare, un cercetător poate lucra productiv și fructuos și poate aduce contribuții la comunitatea locală și la societate. Pentru a realiza acest lucru, sunt necesare următoarele acțiuni:

1. **Creșterea conștientizării stării de bine individuale**, punând accent pe o abordare democratică și pozitivă. Aceasta include furnizarea de mijloace de jos în sus (bottom-up) pentru a vorbi, discuta și/sau raporta probleme - crearea unor medii locale de încredere pentru comunicare deschisă între părțile interesate: investigatori principali, cercetători și manageri.
2. Trebuie să sprijinim activitățile individuale axate pe sănătate mintală și stare de bine, cum ar fi căutarea ajutorului de la colegi. În acest sens, trebuie să **promovăm inițiative de jos în sus (bottom-up), cum ar fi mentoratul peer-to-peer**¹⁷ și grupuri de sprijin/discuții, care pot servi ca instrument scalabil pentru formarea de rețele, punând în același timp accent pe incluziune și comportament etic.
3. Avem nevoie de o **abordare mai centrată pe persoană și bazată pe dovezi, a formării și managementului carierei**, inclusiv comunicare și feedback, organizarea locurilor de muncă academice, strategii pentru echipa de cercetare și auto-management.
4. **Se așteaptă, în primul rând, profesionalizarea supervizării** lucrărilor de doctorat¹⁸. Aceasta include elaborarea de abilități și modele de supervizare¹⁹ și recunoașterea "serviciilor academice", cum ar fi integrarea, mentoratul sau promovarea stării de bine, ca parte a performanței academice.

<https://www.gov.uk/government/speeches/science-minister-at-vitae-connections-week-2020>, Last accessed: 29 September 2021

¹⁴ Vitae, din Regatul Unit al Marii Britanii, a dezvoltat un cadru de sănătate mintală pentru dezvoltarea cercetătorilor: Wellbeing and mental health lens on the Vitae Researcher Development Framework (RDF) <https://www.vitae.ac.uk/vitae-publications/rdf-related/wellbeing-and-mental-health-lens/view> Last accessed: 29 September 2021

¹⁵ Woolston, C. (2020). Postdocs under pressure: 'Can I even do this any more?' Nature, 587(7835), 689–692. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-03235-y>

¹⁶ Moss, S., & Mahmoudi, M. (2021). STEM the Bullying: An Empirical Investigation of Abusive Supervision in Academic Science. SSRN Electronic Journal. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3850784>

¹⁷ Unele comunități de cercetare au început deja să dezvolte programe de mentorat, precum Referent at the Marie Curie Alumni Association <https://www.mariecuriealumni.eu/referent-mentoring-initiative-msca-early-career-researchers> Last accessed: 29 September 2021

¹⁸ Devine, K., & Hunter, K. H. (2017). PhD student emotional exhaustion: The role of supportive supervision and self-presentation behaviours. Innovations in Education and Teaching International, 54(4), 335–344. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1174143>

¹⁹ Marie Skłodowska-Curie Actions. (2020). Marie Skłodowska-Curie actions guidelines on supervision. <https://ec.europa.eu/research/mariecurieactions/node/901> Last accessed: 29 September 2021

ReMO acționează

Comunitatea ReMO a ales să meargă dincolo de empatizarea și sprijinirea victimelor mediilor toxice de cercetare. Dorim să influențăm și să avem de partea noastră jucători cheie din cercetare, pentru a crea medii mai sănătoase, incluzive și etice folosind observator global. Acțiunile noastre vor analiza și promova starea de bine mintală în mediile academice, completate de schimbul de cunoștințe și activități de formare concepute atât pentru persoane, cât și pentru organizații. Concret, ne propunem să:

1. **Stabilim un forum global de discuții despre starea de bine mintală.** Cu membri din 34 de țări deja, creăm o punte între nivelurile locale și globale de discuții, prin organizarea de ateliere, conferințe, seminarii web și evenimente care implică atât comunitățile de cercetare locale și globale, cât și părțile interesate relevante.
2. **Colectăm dovezi referitoare la starea de bine a cercetătorilor într-un Hub deschis de dovezi,** prin recenzii ale literaturii și evaluări ale resurselor existente (instrumente, materiale de instruire etc.). ReMO lucrează, de asemenea, pentru generarea de dovezi printr-un efort sistematic de colectare a datelor pe mai multe niveluri privind starea de bine a cercetătorilor, în țările și instituțiile reprezentate în cadrul și dincolo de Rețeaua ReMO..
3. **Lansăm Programul "Ambasador al stării de bine a cercetătorilor"** pentru a asigura transferul de idei și practici de intervenție în diverse medii locale de cercetare. Acest program de formare a formatorilor va fi deschis membrilor actuali și viitori ReMO și va aborda importanța sănătății mintale și a stării de bine în cercetare, discutarea despre problemele legate de starea de bine într-o manieră conștientă de context, reducerea stigmatizarea sănătății mintale și modul în care echipele și organizațiile de cercetare pot încuraja și susține starea de bine.

Cum puteți sprijini acest manifest?

ReMO este o comunitate globală deschisă, alcătuită din persoane fizice și din organizații în cercetare. Dacă sunteți dispus să susțineți activitățile descrise mai sus, vă rugăm să faceți următoarele:

- Distribuți Manifestul ReMO colegilor, administratorilor și persoanelor de decizie din țara dvs
- Semnați [Petiția](#) care sprijină Manifestul pentru Sănătatea Mintală a Cercetătorilor
- Luați legătura cu [membrii MC](#) din țara dumneavoastră, care sunt parte din ReMO, și implicați-vă în activitățile de la nivel național
- Luați legătura cu [Managerul de Grant ReMO](#) dacă doriți să vă alăturați [Acțiunii ReMO COST](#)
- Aplicați pentru viitorul program "Ambasador al stării de bine a cercetătorilor"

Cine suntem noi

Acțiunea ReMO COST se concentrează pe starea de bine și sănătatea mintală în mediul academic, o temă de importanță strategică pentru Spațiul European de Cercetare. Rețeaua ReMO, compusă din cadre universitare, practicieni, factori de decizie politică și consultanți pentru instituțiile de învățământ superior, este un amestec internațional de cunoștințe și practici științifice privind sănătatea mintală și starea de bine a cercetătorilor. ReMO oferă o perspectivă interdisciplinară, multinivelară și interculturală unică și foarte necesară, asupra problemei. Împreună, membrii ReMO se străduiesc să dezvolte programe de acțiune cu efect, eficiente și adaptate pentru a crește starea de bine în mediile de cercetare, bazându-se pe dovezi din propriul centru de dovezi, pe literatura existentă și pe date empirice. Membrii ReMO urmăresc să fie ambasadori locali și să abordeze situația din țările lor. Mai multe informații despre rețeaua noastră, inclusiv activitățile curente și instrucțiunile pentru aderarea la aceste inițiative sunt disponibile aici: <http://remo-network.eu/>

Recunoaștere

Această lucrare a fost realizată prin intermediul Acțiunii COST CA19117 - "Researcher Mental Health".

Autori

Dr. Gábor Kismihók - Director ReMO Action, Director Learning and Skills Analytics, Leibniz Information Centre for Science and Technology, Germania; Coordonator al Career Development Working Group of the Marie Curie Alumni Association

Dr. Brian Cahill - Manager de grant ReMO; Learning and Skills Analytics, Leibniz Information Centre for Science and Technology, Germania

Dr. Stéphanie Gauttier - Vice președinte ReMO Action; Asistent profesor în sisteme informaționale, Grenoble École de Management; Președinte al Policy Working Group of the Marie Curie Alumni Association

Dr. Janet Metcalfe - Coordonator al Grupului de lucru 1 ReMO - Nivelul instituțional, Practici ale stării de bine în instituții, OBE; Principal, Vitae, Regatul Unit al Marii Britanii.

Dr. Stefan T. Mol - Coordonator al Grupului de lucru 2 ReMO - Nivelul Instituțional, Practici ale stării de bine în Instituțiile de Cercetare; Asistent profesor în comportament organizațional și metode de cercetare la Amsterdam Business School, Universitatea din Amsterdam, Olanda.

Dr. Darragh McCashin - Coordonator al Grupului de lucru 3 ReMO - Actori locali, Promovarea stării de bine a cercetătorilor la nivel practic. Asistent profesor în psihologie la Universitatea Dublin City, Dublin, Irlanda; Marie Curie Fellow.

Dr. Jana Lasser - Vice-coordonator al Grupului de lucru 2 ReMO - Nivelul Instituțional, Practici ale stării de bine în Instituțiile de Cercetare; PostDoc în științe sociale computaționale la Universitatea de Tehnologie din Graz, Austria.

Dr. Murat Güneş - Coordonator STSMs ReMO; Asistent profesor la EBYU, Turcia; Postdoc la GTQ, IMB-CNM, CSIC, Spania

Mathias Schroijsen - Manager de comunicare ReMO. Lider de proiect pe training doctoral și servicii de dezvoltare a carierei la Université Libre de Bruxelles (ULB), Belgia. Doctorand la KU Leuven, Belgia, și co-coordonator al grupului de lucru pe sănătate mintală la EURODOC.

Martin Grund - Membru în comitetul de management ReMO, cercetător doctoral la Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Germania

Dr. Katia Levecque - Membru în comitetul de management ReMO, asistent profesor la Departamentul de Psihologie Organizațională și Industrială, Universitatea Ghent, Belgia; Promotor ECOOM UGent (Centre of Expertise on Research & Development – Unit HR in Research).

Dr. Susan Guthrie - Membru în comitetul de management ReMO, director de cercetare, Science and Emerging Technology group, RAND Europe, UK

Prof. Katarzyna Wac - Membru în comitetul de management ReMO, Lider al grupului de cercetare Quality of Life (QoL), Universitatea din Geneva; Departamentul de Științe Computaționale, Universitatea din Copenhaga, Danemarca

Dr. Jesper Dahlgard - Membru în comitetul de management ReMO, profesor asociat, Aarhus University și VIA University College, Danemarca

Dr. Mohamad Nadim Adi - Asistent profesor, Universitatea Bilkent, Turcia

Christina Kling - Absolvent Weill Cornell Medicine; Vice-președinte Science & Education Policy Association, USA

Tradus în limba română de: **Claudia I Iacob**, PhD (Departamentul de Psihologie Aplicată și Psihoterapie, Universitatea din București, România) și **Cristina S. Trofin**, masterand (Masterul de Psihologia Sănătății - Cercetare Clinică și Optimizare Comportamentală, Universitatea din București, România)

