

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Mini-ghid pentru cercetătorii aflați la început de carieră în psihologie

Acest ghid sprijină studenții la licență și master care își încep parcursul de cercetare, planifică continuarea studiilor la nivel postuniversitar și își propun să continue o carieră în cercetare și să publice eficient rezultatele cercetărilor în psihologie.

Câteva recomandări generale sunt listate succint mai jos, în funcție de parametrii principali ai activității de cercetare în psihologie.

1) Stabilirea timpurie a identității de cercetător

◇ Înțelegerea ecosistemului cercetării în psihologie

- *Metodologia cercetării, statistica, testarea psihologică și scrierea academică* sunt fundamentale. O bună înțelegere a acestor discipline și aplicarea lor practică reprezintă bazele carierei de cercetător în psihologie.
- Lucrează cu programe statistice precum **SPSS**, **Jamovi**, **R**, etc. Alegerea unui program poate depinde de calculele specifice domeniului de cercetare, așadar este util să te familiarizezi cu ele din primii ani de studiu. Statistica este adesea considerată un obstacol de către studenți, dar de fapt reprezintă un instrument de mare ajutor în cercetare și, o dată înțeleasă, poate fi gestionată cu succes.

Câteva link-uri cu materiale și tutoriale utile pentru utilizarea SPSS se regăsesc aici:

<https://www.youtube.com/@how2statsbook477>

<https://lib.manhattan.edu/c.php?g=716550&p=5795390>

[https://stats.libretexts.org/Workbench/Learning_Statistics_with_SPSS -
A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners](https://stats.libretexts.org/Workbench/Learning_Statistics_with_SPSS_-_A_Tutorial_for_Psychology_Students_and_Other_Beginners)

- Folosește baze de date precum **Clarivate (Web of Science)**, **PsycINFO**, **PubMed**, **ProQuest**, **Ebsco**, **Scopus**, și **Google Scholar** pentru a explora literatura și a găsi posibile întrebări de cercetare, încă din primii ani de studiu. Este important să îți descoperi interesele de cercetare încă de timpuriu pentru a fi la curent cu contribuțiile științifice din domeniu.

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

- Crează-ți profile pe site-uri specializate precum **Researchgate, Google Academic, Brainmap**. Acestea te ajută să menții contactul cu cercetători internaționali.

◇ Definirea intereselor

- Explorarea timpurie a subiectelor te ajută să găsești mentori și să te alinizezi proiectelor existente. Expunerea timpurie reduce anxietatea și sentimentul de impostor mai târziu (Kwasnika & Lai, 2022).
- Participă regulat la seminare, cursuri și prezentări organizate de departament.
- Pentru proiectul de licență este utilă găsirea unei tematici care să acopere o nișă de cercetare și să poată fi continuată în ciclurile de studiu ulterioare (masterat, doctorat). Și, cel mai important, să te pasioneze!

2) Mentorat și networking

◇ **Căutarea unui mentor în primii ani de studiu** – acesta poate fi profesorul coordonator al lucrării de licență, dar nu exclusiv acesta

Mentorii buni te ajută să:

- Găsești proiecte de cercetare
- Navighezi probleme etice
- Stabilești design-uri de cercetare
- Gestionezi procedurile metodologice și de colectare de date
- Gestionezi analiza datelor
- Redactezi articole științifice
- Publici și să prezinți la conferințe lucrările tale
- Îți conturezi parcursul profesional
- Înțelegi oportunități de dezvoltare a carierei de cercetător

◇ Implicarea profesională

- Înscrie-te la cercetări organizate în cadrul departamentului pentru a avea prime experiențe ca participant.
- Alătură-te organizațiilor de psihologie și cluburilor de cercetare.

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

- Participă la întâlniri de cercetare locale sau online și la evenimente de networking pentru cercetători aflați la început de carieră oferite de instituția de învățământ.
- Înscrie-te într-un club de cercetare încă din primii ani de studenție.
- Înscrie-te în programe de schimburi internaționale (de ex., Erasmus+) și caută burse sau grant-uri de cercetare.

3) Planificarea și desfășurarea cercetării

◇ Începe mic, dar gândește mare

- Colaborează cu profesori sau studenți masteranzi sau doctoranzi la sarcini inițiale de cercetare — sinteze de literatură, colectare de date, codare sau studii pilot.
- Păstrează un jurnal detaliat al metodologiei — te pregătește pentru redactare și replicare.
- Setează etape de urmărit în cariera de cercetător, în funcție de ciclurile academice (licență – masterat – doctorat).

◇ Formulează corect obiectivele de cercetare

- Un obiectiv bine construit ghidează designul, analiza datelor și interpretarea.
- Gândește-te de ce este importantă întrebarea și cum se încadrează în domeniul psihologiei.
- Identifică nișe de cercetare în diverse spații culturale de interes. O nișă de cercetare reprezintă o zonă care necesită investigații empirice deoarece nu a fost explorată suficient. De pildă, numeroase variabile psihologice documentate în literatura internațională nu au fost investigate pe populații din România. Similar, numeroase instrumente utilizate internațional ar avea nevoie de validare pe populații românești.

4) De la idee la manuscris: redactare și publicare

Scrierea și publicarea lucrărilor științifice oferă o abordare structurată pentru dezvoltarea manuscrisului, utilă tuturor cercetătorilor aflați la început de carieră, în special celor pentru care engleza nu este prima limbă (Lövei, 2021). **Utilizarea avansată a limbii engleze** este un criteriu obligatoriu pentru succesul în publicarea rezultatelor cercetării. Urmează cursuri de scriere academică în limba engleză pentru a-ți perfecționa abilitățile și citește cât mai mult în engleză.

◇ Înainte de redactarea manuscrisului

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

- Alege din timp aria sau domeniul din psihologie în care se încadrează interesele tale de cercetare, precum și publicul țintă căruia i se adresează cercetarea (de ex., neuropsihologi, psihologi în domeniul judiciar, practicieni în domenii conexe etc.).
- Planifică din timp design-ul și metodologia de cercetare și ia în calcul varianta *preînregistrării* studiului.

Mai multe despre preînregistrare se regăsesc aici: <https://www.cos.io/initiatives/prereg>

- Consideră opțiunea facilitării accesului la baza de date prin depunerea ei într-un *data repository* (de ex., Open Science Framework). Acest demers asigură replicări viitoare ale studiului și poate constitui un avantaj al manuscriselor în procesul de revizuire.

Câteva variante de *data repositories* pentru Științele Sociale se regăsesc aici: <https://www.springernature.com/gp/authors/research-data-policy/social-science-repositories/12327116>

- Informează-te cu privire la **jurnale de specialitate** care publică în acest domeniu: Câțiva dintre parametrii importanți de urmărit la revistele de specialitate sunt:

1. Parametri de indexare și recunoaștere

- Baze de date internaționale: Web of Science (Clarivate), Scopus, PubMed, ERIH Plus etc.
- Clasificări naționale (ex. CNCS/UEFISCDI în România)
- ISSN (print și/sau online)
- DOI pentru articole

2. Parametri bibliometrici

- Factor de impact (Impact Factor/ IF) - Măsoară media citărilor articolelor publicate într-o perioadă determinată.
- Scimago Journal Rank (SJR) - Indicator de prestigiu bazat pe citări ponderate.
- CiteScore (Scopus)
- h-index al revistei
- Quartile (Q1–Q4) în domeniul de specialitate

3. Parametri editoriali

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

- Peer-review (de regulă double-blind) – manuscrisele sunt revizuite de câțiva experți în domeniu, de obicei în dublu anonim (al autorilor și recenzorilor)
- Consiliu editorial cu membri recunoscuți internațional
- Periodicitate (lunar, trimestrial etc.)
- Rata de acceptare a articolelor
- Timpul mediu de evaluare și publicare

4. Parametri de calitate și etică

- Politici anti-plagiat (software utilizat)
- Respectarea standardelor COPE
- Declarații de etică și conflict de interese
- Politici de retractare și corectare

5. Parametri de acces și vizibilitate

- Open Access vs. Subscription
- Taxe de publicare (APC – Article Processing Charges)
- Tipul de licențe (de ex. Creative Commons)
- Arhivare digitală

6. Parametri tehnici

- Platformă de publicare (OJS, Elsevier, Springer etc.)
- Format articole (PDF, HTML, XML)
- Standardizare citări (APA, MLA, Chicago, Vancouver)

7. Parametri specifici domeniului

- Relevanța tematică
- Publicul-țintă (cercetători, practicieni)
- Tipuri de articole acceptate (empirice originale, review/sinteze ale literaturii, meta-analize, studii de caz)

Un centralizator al jurnalelor de specialitate indexate în baze de date internaționale se regăsește aici: <https://uefiscdi.gov.ro/scientometrie-reviste>

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Alege o arie de jurnale pentru depunerea manuscrisului. Criteriile de redactare pot varia în funcție de fiecare jurnal și determină scopul, lungimea, stilul și cerințele de trimitere pentru manuscris.

- Clarifică **ordinea autorilor și contribuția fiecăruia înainte de redactare** — astfel eviți conflicte ulterioare.

◇ Secțiunile unei lucrări științifice

- **Titlu & Rezumat:** Trebuie să fie concise, dar informative — rezumă obiectivele și rezultatele principale.
- **Introducere:** Oferă context, definește lacunele și enunță ipotezele.
- **Metode:** Detaliază participanții, instrumentele și procedurile — suficient pentru a asigura replicarea studiului.
- **Rezultate:** Prezintă clar datele cu tabele/figuri și evită interpretarea aici.
- **Discuție:** Explică implicațiile, limitările și direcțiile viitoare.
- **Concluzii:** Rezumă principalele segmente ale studiului, cu accent pe contribuția sa la literatura de specialitate.

◇ Revizuire și trimitere

- Scrie un prim draft complet fără a urmări perfecțiunea.
- Cere feedback de la co-autori și mentori.
- Ajustează formatul în funcție de cerințele jurnalului.
- Editează textul pentru o exprimare academică, concisă și corectă. Dacă este necesar (și/ sau sugerat de recenzori), angajează un editor de text în revizuirea manuscrisului.
- Răspunde respectuos, strategic, nu emoțional la comentariile recenzorilor din scrisoarea de decizie și argumentează modificările aduse manuscrisului. Asistența mentorului poate fi esențială în redactarea răspunsului către recenzori și revizuirea manuscrisului.
- Așteaptă-te la respingeri ale manuscriselor – ele sunt structurale, nu personale, și alcătuiesc puncte de învățare valoroase pentru demersuri viitoare.

5) Prezentări, conferințe și alternative de publicare

◇ Începând cu postere și prezentări

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

- Numeroase linii de cercetare se asociază cu prezentări ale rezultatelor sau proiectelor de cercetare la conferințe, încă de la nivel de licență și master. Interesează-te de evenimente naționale și internaționale și întreabă-ți colaboratorii și mentorii despre cum te poți înscrie sau cum poți contribui la redactarea lucrării/posterului în caz de co-autorat.
- Implică-te în comitetele de organizare ale conferințelor pentru prime experiențe cu aceste evenimente.
- Aceste experiențe îmbunătățesc abilitățile de comunicare, relațiile profesionale și consolidează CV-ul.

◇ Alte contribuții

Dacă un articol empiric complet nu este încă fezabil (de ex., nu ai încă date colectate):

- Scrie sinteze de literatură
- Contribuie la articole de tip review sistematic
- Lucrează la articole metodologice
- Continuă să citești și să te ții la curent cu publicațiile din linia ta de cercetare

6) Înțelegerea presiunii de publicare în mediul academic

Chiar dacă ești la început de carieră, e util să înțelegi cum afectează sistemul de publicare cercetătorii.

◇ Realitatea presiunii de publicare

- Publicările sunt adesea așteptate pentru finalizarea doctoratului și angajarea academică, ceea ce conduce la mentalitatea “publică sau pieri” (“Publish or perish”)— ce poate submina învățarea, inovația și stare de bine psihologic.
- Cercetătorii – nu doar cei începători – pot simți că trebuie să publice rapid sau frecvent, uneori în detrimentul calității sau profunzimii materialelor, respectiv a propriei sănătăți mentale.
- Studiile care au investigat aspecte de sănătate mentală în rândul cercetătorilor indică o prevalență mai crescută a distresului psihologic, burnout-ului, simptomelor anxioase și depresive la cercetători din mediul academic față de populația generală (Cilli et al., 2023; Hanitzsch et al., 2024).
- Acestea pot afecta în special cercetătorii începători și cei angajați pe perioadă determinată. Printre factorii de contribuție posibili se regăsesc:

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Factori sistemici

- Presiunea de publicare poate favoriza strategiile orientate spre prestigiu de jurnal și rapiditate, mai degrabă decât valorile științifice fundamentale, cum ar fi design-ul riguros și transparența metodologică.
- De asemenea, poate descuraja publicarea rezultatelor nule sau a replicărilor — valoroase din punct de vedere științific, dar mai greu de publicat în reviste de impact mare.

Incertitudinea carierei

- Mulți studenți absolvenți se pot simți nesiguri în legătură cu cariera, mai ales în mediul academic și îngrijorați de competitivitatea locurilor de muncă. Astfel, se întrevide necesitatea de a rămâne flexibili între trasee academice și non-academice.
- Inițierea practicii psihologice în domeniul de referință (clinic, organizațional, judiciar, educațional) prin obținerea atestatului de liberă practică poate constitui o alternativă profesională viabilă la început de drum.
- Complementarea cercetării cu practica poate ghida mai departe parcursul profesional și susține implementarea rezultatelor empirice în practică, precum și derularea de studii cu sens la populațiile care se întâlnesc în practică. O asemenea procedură asigură practica bazată pe dovezi (evidence-based practice).

Câteva link-uri utile se regăsesc aici:

PhDs under publication pressure - <https://www.nature.com/collections/ijfdfhjef>

Graduate survey: Uncertain futures - <https://www.nature.com/articles/nj7574-597a>

7) Abilități dincolo de publicare

Succesul academic nu se măsoară doar în articole:

- Comunică clar cercetarea
- Prezintă cu încredere
- Colaborează etic
- Aplică principiile științei deschise
- Înțelege integritatea și etica în cercetare

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Studentii care dezvoltă abilități științifice diverse se remarcă — fie că urmează cariere academice, industriale sau interdisciplinare.

8) Sănătate, echilibru și etica cercetării

Recunoașterea presiunilor sistemice este importantă, dar trebuie să eviți burnout-ul, să-ți protejezi sănătatea fizică și psihică și să menții calitatea muncii tale de cercetare:

◇ Evitarea efectelor dăunătoare

- Ia pauze și caută suport pentru sănătatea mintală când este nevoie.
- Folosește practici etice în cercetare — chiar și sub stres — pentru a menține integritatea științifică.
- Învăță gestionarea timpului: planificarea din timp reduce graba de ultim moment care conduce la erori și poate amplifica stresul.

◇ Mesaje-cheie finale

- Calitatea unui cercetător științific nu se măsoară doar prin numărul de publicații, ci prin claritate, integritate și contribuția la cunoaștere.
- Echilibrează calitatea și productivitatea, munca și odihna.
- Monitorizează creșterea graduală a volumului de muncă și planifică gradual etapele cercetării, astfel încât ele să nu se suprapună sau aglomereze de la un studiu la altul.
- Investește în dezvoltarea abilităților încă de la început.
- Înțelegerea culturii publicării, dezvoltarea abilităților de scriere și implicarea în comunitățile de cercetare oferă avantaje pe termen lung.
- Planifică traseele profesionale ținând cont de opțiuni diverse și menține flexibilitatea profesională pentru diverse contexte și oportunități.
- Abilitățile de supraviețuire și coping sunt la fel de importante ca cele tehnice.

Referințe bibliografice și alte resurse utile:

Appelbaum, M., Cooper, H., Kline, R. B., Mayo-Wilson, E., Nezu, A. M., & Rao, S. M. (2018). Journal article reporting standards for quantitative research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 3–25.
<https://doi.org/10.1037/amp0000191>

Componenta 9 Suport pentru sectorul privat, cercetare, dezvoltare și inovare

Investiția 10 „Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră ca parte a ERA TALENT PLATFORM”

Apel de proiecte: PNRR-III-C9-2022-I10

Proiect: „Centrul de consiliere și orientare în cariera de cercetător – regiunea de Vest”

Cod proiect: 6/16.11.2022

Beneficiar: UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Barroga, E., & Matanguihan, G. J. (2022). A Practical Guide to Writing Quantitative and Qualitative Research Questions and Hypotheses in Scholarly Articles. *Journal of Korean medical science*, 37(16), e121. <https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e121>

Cooper, H. (2018). Reporting Quantitative Research in Psychology: How to meet APA Style Journal Article Reporting Standards, Second Edition. *The American Psychological Association*. <http://dx.doi.org/10.1037/0000103-001>

Cilli, E., Ranieri, J., Guerra, F., & Di Giacomo, D. (2023). Early career researchers and mental health: Observational study of challenge and wellbeing. *Health science reports*, 6(11), e1649. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1649>

Clark-Carter, D. (2019). Quantitative psychological research: the complete student's companion. 4th Edition. Routledge

Hanitzsch, T., Markiewicz, A., & Bødker, H. (2024). Publish and perish: mental health among communication and media scholars. *Journal of Communication*, 74(6) 429–442. <https://doi.org/10.1093/joc/jqae012>

Kwasnika, D. & Lai, A. Y. (2022). Survival Guide for Early Career Researchers. Springer

Leong, F. T. L. & Austin, J. T. (2013). The Psychology Research Handbook: A guide for Graduate Students and Research Assistants. Sage Publications

Lövei, G. L. (2021). *Writing and publishing scientific papers: A primer for the non-English speaker*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0235>

<https://www.apa.org/education-career/development/early/resource-guide.pdf>

https://hetpnn.nl/wp-content/uploads/2023/06/202306_Improving-mental-health-of-early-career-researchers-2.pdf

<https://www.psychologicalscience.org/observer/getting-published-revise-and-resubmit>

<https://psychology.yale.edu/sites/default/files/bemempirical.pdf>