

Sergiu-Lucian RAIU

Oana Andreea GROSU

# VREAU SĂ FIU CERCETĂTOR!

Presă Universitară Clujeană

**Sergiu-Lucian RAIU**  
**Oana Andreea GROSU**

## **VREAU SĂ FIU CERCETĂTOR!**

Ghid pentru a deveni un cercetător de succes  
*Bagajul potrivit pentru drumul în cercetare*



Finanțat de  
Uniunea Europeană  
NextGenerationEU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CERCETARE



Planul Național  
de Redresare și Reziliență

*Acest material a fost realizat cu sprijinul proiectului cu codul 9/31.01.2023 „Crearea și dezvoltarea Centrului de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător pentru Regiunea de dezvoltare Nord-Est a României în cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava (COACH USV), finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență (PNRR).*

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

Sergiu-Lucian RAIU  
Oana Andreea GROSU

**VREAU  
SĂ FIU  
CERCETĂTOR!**

**Ghid pentru a deveni  
un cercetător de succes**

*Bagajul potrivit  
pentru drumul în cercetare*

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ**  
2026

*Referenți științifici:*

Prof. univ. dr. Cosima Rughiniș

Prof. univ. dr. Alin Gavreliuc

Prof. univ. dr. Elena-Brândușa Steiciuc

**ISBN 978-606-37-2937-9**

© 2026 **Autorul volumului. Toate drepturile rezervate.**  
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai  
Presa Universitară Clujeană  
Director: Codruța Săcelean  
Str. B.P. Hașdeu nr. 51  
400371 Cluj-Napoca, România  
Tel.: (+40) 744 687 884  
E-mail: editura@ubbcluj.ro  
editura.ubbcluj.ro | libraria.ubbcluj.ro

## Autorii

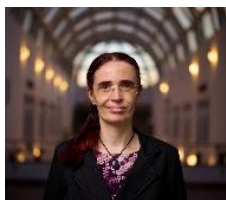


**Sergiu-Lucian RAIU** este doctor în sociologie și lector universitar la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, Facultatea de Istorie, Geografie și Științe Sociale, unde activează în Departamentul de Științe Umane și Social-Politice. Are peste zece ani de experiență în cercetare, temele sale de interes sunt tranziția cu succes a tinerilor spre viața adultă, climatul școlar, incluziunea socială a copiilor și a tinerilor (inclusiv romii, cu dizabilități și adoptați). Anterior, a colaborat cu instituții precum Academia Română – ICCV, Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca, Universitatea de Vest din Timișoara, Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu și a activat în organizații neguvernamentale din domeniul social. Este consilier sociolog în cadrul Centrului COACH USV.



**Oana Andreea GROSU** este psiholog clinician, psihoterapeut integrativ, în prezent consilier psiholog la Centrul de Orientare, Asociere și Consiliere în Cariera de Cercetător COACH USV. Este absolventă a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava și Academiei de Studii Economice din București, licențiată în psihologie și științe economice. Este masterandă la Universitatea „Ovidius” din Constanța, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, specializarea „Psihodiagnoza personalității” și doctorandă la Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Școala Doctorală de Psihologie și Asistență Socială, specializarea Psihologia dezvoltării și psihologie educațională. Titlul tezei de doctorat este „Anxietatea la cercetători și metode de diminuare a acesteia”, sub coordonarea conf. univ. dr. Gonța Victoria. Are propriul cabinet psihologic și a lucrat în mediul ONG, în proiecte care au vizat integrarea copiilor și adulților ucraineni cu dizabilități, strămutați în România din cauza războiului.

## Referenți științifici



„Volumul se distinge prin caracterul său aplicat și prin valorificarea unei perspective reflexive asupra carierei de cercetător. Lucrarea organizează sistematic experiențe, reprezentări și recomandări relevante pentru înțelegerea succesului în cercetare.”

### **Prof. univ. dr. Cosima Rughiniș**

Universitatea din București

*Prof. univ. dr. Cosima Rughiniș este sociolog la Universitatea din București și una dintre vocile importante ale sociologiei contemporane românești, specializată în sociologia cunoașterii și metodologia cercetării.*



„Prin structura sa clară și prin modul în care integrează reflecții teoretice și mărturii empirice, volumul poate constitui un instrument util pentru studenți, doctoranzi și tineri cercetători aflați la începutul parcursului lor profesional.”

### **Prof. univ. dr. Alin Gavreliuc**

Universitatea de Vest din Timișoara

*Prof. univ. dr. Alin Gavreliuc este profesor de psihologie socială la Universitatea de Vest din Timișoara și unul dintre specialiștii români cunoscuți în studiul identității sociale, memoriei colective și culturii organizaționale.*



„Lucrarea se distinge prin caracterul său interdisciplinar, aplicativ și documentar, valorificând într-o manieră originală rezultatele unei cercetări calitative bazate pe experiențele și reflecțiile a 65 de cercetători. Volumul oferă un model sintetic și util de orientare pentru tinerii interesați de o carieră în cercetare.”

### **Prof. univ. dr. Elena-Brândușa Steiciuc**

Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava

*Prof. univ. dr. Elena-Brândușa Steiciuc este specialistă în literatură franceză și studii francofone. Autoare și coordonatoare a numeroase volume și studii de specialitate, este implicată activ în cercetarea literaturilor francofone și în promovarea culturii și limbii franceze în mediul academic.*

# Cuprins

|  |    |
|--|----|
| Prefață .....  | 13 |
| Cuvântul autorilor .....   | 17 |
| <br>   |    |
| 1. Introducere .....   | 19 |
| 2. Metodologia cercetării .....  | 23 |
| 3. A deveni cercetător: perspective teoretice<br>asupra cercetării și dezvoltării profesionale ..... | 29 |

## PARTEA I

|   |    |
|---|----|
| 4. Calități ale cercetătorilor .....                            | 37 |
| 4.1. Motorul intern .....                                       | 38 |
| 4.1.1. Motivația.....   | 38 |
| 4.1.2. Ambiția și autodepășirea.....                            | 40 |
| 4.1.3. Perseverența .....                                       | 42 |
| 4.1.4. Reziliența .....   | 46 |
| 4.2. Modul de operare: disciplina și cogniția .....             | 48 |
| 4.2.1. Rigoarea .....   | 48 |
| 4.2.2. Disciplina.....  | 50 |
| 4.2.3. Spiritul critic.....                                     | 52 |
| 4.2.4. Reflecția.....   | 54 |
| 4.3. Conexiunea cu exteriorul: deschiderea și relaționarea..... | 56 |
| 4.3.1. Deschiderea și interdisciplinaritatea.....               | 56 |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.3.2. Feedbackul.....   | 59        |
| 4.3.3. Curiozitatea .....  | 60        |
| 4.3.4. Altruismul și empatia .....                                       | 65        |
| <b>4.4. Profunzimea și valorile fundamentale.....</b>                    | <b>68</b> |
| 4.4.1. Pasiunea.....   | 68        |
| 4.4.2. Plăcerea și dorința de a învăța .....                             | 70        |
| 4.4.3. Dedicarea.....  | 72        |
| 4.4.4. Bucuria.....  | 74        |
| 4.4.5. Răbdarea.....   | 76        |
| <b>4.5. Baza etică și creativitatea .....</b>                            | <b>79</b> |
| 4.5.1. Integritatea .....  | 79        |
| 4.5.2. Etica .....   | 80        |
| 4.5.3. Creativitatea .....   | 83        |
| 4.5.4. Meticulozitatea, atenția la detalii .....                         | 86        |
| <b>5. Abilități necesare cercetătorilor .....</b>                        | <b>87</b> |
| 5.1. Abilități privind metodele și tehnicile de cercetare științifică .. | 88        |
| 5.2. Abilități de comunicare.....  | 89        |
| 5.3. Abilități de muncă în echipă.....                                   | 91        |
| 5.4. Cunoștințe și abilități interdisciplinare.....                      | 92        |
| <b>6. Decalogul cercetătorului de succes .....</b>                       | <b>95</b> |

## PARTEA a II-a

|  |           |
|--|-----------|
| <b>7. Recomandări pentru cercetători .....</b>   | <b>97</b> |
| 7.1. Motivații și sens. Ce îi atrage pe tineri spre cercetare,<br>de ce „merită” drumul? ..... | 97        |
| 7.2. Competențe și atitudini necesare.<br>Cum trebuie să fii și ce trebuie să dezvolți?.....   | 107       |
| 7.3. Parcurs educațional și profesional.<br>Cum arată drumul concret? .....                    | 117       |
| 7.4. Avantaje ale carierei în cercetare. Ce oferă cercetarea? .....                            | 127       |
| 7.5. Provocări și costuri. Ce nu se spune întotdeauna? .....                                   | 131       |

## PARTEA a III-a

### 8. Interviu cu cercetători.....137

|  |     |
|--|-----|
| <i>Interviu cu Conchi O. ANIA CONCEPTION</i> .....           | 137 |
| <i>Interviu cu Andrei ASĂNDULESEI</i> .....                  | 139 |
| <i>Interviu cu Ionuț AVRĂMIA</i> .....                       | 141 |
| <i>Interviu cu Ioana BEJENARU</i> .....                      | 143 |
| <i>Interviu cu Ruxandra BEJINARU</i> .....                   | 145 |
| <i>Interviu cu Dumitru BODEA</i> .....                       | 147 |
| <i>Interviu cu Liliana BOLOHAN-LUCA</i> .....                | 148 |
| <i>Interviu cu Denisse Iulia BOȘTIOG</i> .....               | 151 |
| <i>Interviu cu Fiodor BRANIȘTE</i> .....                     | 153 |
| <i>Interviu cu Florin BUCĂTARIU</i> .....                    | 155 |
| <i>Interviu cu Marius-Sorin CIUBOTARIU</i> .....             | 158 |
| <i>Interviu cu Mihai COVAȘĂ</i> .....                        | 160 |
| <i>Interviu cu Ramona-Geanina CÎMPAN</i> .....               | 162 |
| <i>Interviu cu Cristian DAN-OPARIUC</i> .....                | 164 |
| <i>Interviu cu Mircea DIACONU</i> .....                      | 166 |
| <i>Interviu cu Oliver-Valentin DINTER</i> .....              | 168 |
| <i>Interviu cu Cristian DUMITRESCU</i> .....                 | 170 |
| <i>Interviu cu Ioan Cătălin ENEA</i> .....                   | 172 |
| <i>Interviu cu Roxana FILIP</i> .....                        | 176 |
| <i>Interviu cu Silvestrița FODOR (BURSUC)</i> .....          | 178 |
| <i>Interviu cu Nicu GAVRILUȚĂ</i> .....                      | 180 |
| <i>Interviu cu Roxana Elena GHEORGHITĂ</i> .....             | 181 |
| <i>Interviu cu Răzvan GHIARASIM</i> .....                    | 184 |
| <i>Interviu cu Valerică GREAVU-ȘERBAN</i> .....              | 186 |
| <i>Interviu cu Ana-Maria GRIGORAȘ</i> .....                  | 189 |
| <i>Interviu cu Evelina GUZUN</i> .....                       | 190 |
| <i>Interviu cu Ana Maria HRUȘCĂ</i> .....                    | 192 |
| <i>Interviu cu Bogdan Constantin IBĂNESCU</i> .....          | 193 |
| <i>Interviu cu Viorica Trandafira Georgiana ILEȘOI</i> ..... | 196 |
| <i>Interviu cu Cristian ÎNCALȚĂRĂU</i> .....                 | 198 |
| <i>Interviu cu Narcisa-Naomi IONIȚĂ</i> .....                | 200 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Interviu cu Florin Valentin LEUCIUC</i> .....  | 202 |
| <i>Interviu cu Serghei MANGUL</i> .....           | 204 |
| <i>Interviu cu Marina AXENTII</i> .....           | 207 |
| <i>Interviu cu Laurențiu-Dan MILICI</i> .....     | 209 |
| <i>Interviu cu Danela MURARIU</i> .....           | 212 |
| <i>Interviu cu Viorica NAGAVCIUC</i> .....        | 214 |
| <i>Interviu cu Carmen Eugenia NASTASE</i> .....   | 216 |
| <i>Interviu cu Alexandru NEMȚOI</i> .....         | 218 |
| <i>Interviu cu Mircea-Adrian OROIAN</i> .....     | 220 |
| <i>Interviu cu Daniela PAULIUC</i> .....          | 222 |
| <i>Interviu cu Florin PINTESCU</i> .....          | 224 |
| <i>Interviu cu Asterios Stergios PISPAS</i> ..... | 226 |
| <i>Interviu cu Nadina POPOVICI</i> .....          | 227 |
| <i>Interviu cu Alexandru PRODAN</i> .....         | 228 |
| <i>Interviu cu Dennis-Theodor PÂRJU</i> .....     | 230 |
| <i>Interviu cu Bianca-Gabriela PÎNZARIU</i> ..... | 232 |
| <i>Interviu cu Ancuța PÎȚU</i> .....              | 234 |
| <i>Interviu cu Cătălin-Constantin ROIBU</i> ..... | 235 |
| <i>Interviu cu Aurelian ROTARU</i> .....          | 237 |
| <i>Interviu cu Ema CORODESCU-ROȘCA</i> .....      | 239 |
| <i>Interviu cu Matei SAVA</i> .....               | 241 |
| <i>Interviu cu Dumitru-Claudiu SERGENTU</i> ..... | 243 |
| <i>Interviu cu Cristian Gheorghe SIDOR</i> .....  | 245 |
| <i>Interviu cu Iuliana SPIRIDON</i> .....         | 247 |
| <i>Interviu cu Gabriela-Alina ȘTEFAN</i> .....    | 249 |
| <i>Interviu cu Ana TAMAZLÎCARI</i> .....          | 251 |
| <i>Interviu cu Bogdan-Marian TOFĂNICĂ</i> .....   | 253 |
| <i>Interviu cu Corneliu TURCU</i> .....           | 255 |
| <i>Interviu cu Florin URSACHI</i> .....           | 257 |
| <i>Interviu cu Radu-Daniel VATAVU</i> .....       | 259 |
| <i>Interviu cu Taisia VERCIUC</i> .....           | 261 |
| <i>Interviu cu Elena-Daniela VIORICĂ</i> .....    | 262 |
| <i>Interviu cu Gabriela VOCHIȚA</i> .....         | 264 |

## PARTEA a IV-a

|   |            |
|---|------------|
| <b>9. Sinele cercetătorului: un ghid integrativ pentru dezvoltare personală și profesională .....</b> | <b>267</b> |
| <b>9.1. O invitație la Călătorie .....</b>  | <b>268</b> |
| <b>9.2. Fundația: înțelegerea sinelui cercetător .....</b>  | <b>269</b> |
| A. Cele patru cărți ale bibliotecii tale interioare .....   | 269        |
| B. Străinul din interiorul nostru .....   | 270        |
| <i>Exercițiul 1: Jurnalul „Dublului” .....</i>  | <i>271</i> |
| C. Scepticismul emoțional și umilința intelectuală .....  | 272        |
| <i>Exercițiul 2: Laboratorul propriilor prejudecăți .....</i>   | <i>272</i> |
| <b>9.3. Trecutul care bate la ușă:<br/>    rănile primare și moștenirile nevăzute .....</b>           | <b>273</b> |
| A. Arborele genealogic emoțional.....   | 273        |
| <i>Exercițiul 3: Întâlnirea cu „Directorul” interior .....</i>  | <i>274</i> |
| <i>Exercițiul 4: Arborele meu genealogic emoțional .....</i>  | <i>274</i> |
| B. Dezechilibrele și specializarea forțată .....  | 275        |
| <i>Exercițiul 5: Harta rolurilor mele.....</i>  | <i>275</i> |
| <b>9.4. Relațiile: Comunitatea științifică și ceilalți .....</b>                                      | <b>276</b> |
| A. „Binefacerea interpretării” .....  | 276        |
| <i>Exercițiul 6: În pielea colegului meu dificil .....</i>  | <i>277</i> |
| B. Politețea și diplomația .....  | 278        |
| <i>Exercițiul 7: Reformularea pozitivă.....</i>   | <i>278</i> |
| <i>Exercițiul 8: Revizuirea vocabularului profesional .....</i>                                       | <i>279</i> |
| C. Șarmul și vulnerabilitatea.....  | 279        |
| <i>Exercițiul 9: Împărtășirea vulnerabilității.....</i>   | <i>279</i> |
| <b>9.5 Munca: între pasiune, performanță și blocaje.....</b>  | <b>280</b> |
| A. Pericolele de a fi „un copil cuminte” .....  | 280        |
| <i>Exercițiul 10: „Rebelul interior” .....</i>  | <i>280</i> |
| B. Sindromul impostorului .....   | 281        |
| C. Ergoterapia și munca ca oglindă .....  | 281        |
| <i>Exercițiul 11: Ce fel de lider sunt pe propriul meu șantier?.....</i>                              | <i>282</i> |
| D. Deblocarea cu ciclul Gestalt .....   | 282        |
| <i>Exercițiul 12: Deblocarea cu ciclul Gestalt.....</i>   | <i>283</i> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>9.6. Arta și cultura: hrană pentru Sufletul Cercetătorului.....</b> | <b>284</b> |
| A. Arta ca educație emoțională .....                                   | 284        |
| <i>Exercițiul 13: Trusa de prim-ajutor emoțional.....</i>              | <i>284</i> |
| B. Alinarea și comuniunea la distanță .....                            | 284        |
| <b>9.7. Înțelepciunea practică:</b>                                    |            |
| <b>cum integrăm toate acestea în cotidian .....</b>                    | <b>285</b> |
| A. Acrasia și puterea ritualului .....                                 | 285        |
| <i>Exercițiul 14: Angajamentul celor 30 de zile .....</i>              | <i>285</i> |
| B. Sugestiologia: Arta de a vorbi cu inconștientul tău .....           | 286        |
| <i>Exercițiul 15: Auto-sugestia creativă .....</i>                     | <i>287</i> |
| <b>9.8. O poveste pentru suflet:</b>                                   |            |
| <b>înțelepciunea lui Nossrat Peseschkian.....</b>                      | <b>287</b> |
| <b>9.9. Cele 12 ingrediente ale înțelepciunii practice.....</b>        | <b>288</b> |
| <b>10. În loc de concluzie:</b>  |            |
| <b>un ritual de încheiere și un nou început .....</b>                  | <b>291</b> |
| <i>Exercițiul 16: Un ritual de încheiere .....</i>                     | <i>292</i> |
| <b>Bibliografie .....</b>  | <b>293</b> |

# Prefață

*PER ASPERA AD ASTRA!*

Rezultat al unei experiențe directe și consistente pe care cei doi autori (lector dr. Sergiu Lucian Raiu și drd. Oana-Andreea Grosu) au acumulat-o în perioada de trei ani când au derulat diverse activități în cadrul Centrului de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător (COACH USV) (proiect finanțat prin Programul Național de Redresare și Reziliență la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava), cartea *Vreau să fiu cercetător!*



*Ghid pentru a deveni un cercetător de succes. Bagajul potrivit pentru drumul în cercetare*, demonstrează interesul autorilor pentru comunicare, pentru dialogul cu numeroși cercetători, cadre didactice universitare și absolvenți cu rezultate academice remarcabile. Această experiență a constituit fundamentul practic al lucrării de față, autorii având funcțiile de consilieri pe probleme de sociologie și psihologie în cadrul COACH USV.

Acest volum consistent apare pe fundalul unor transformări accelerate de la începutul secolului XXI, când producția de cunoaștere prin cercetarea științifică devine una dintre resursele esențiale ale progresului, prin aportul de plusvaloare pentru societate. De aceea, în contextul contemporan, reflecția asupra statutului și formării cercetătorului, al cărui bagaj de cunoștințe trebuie să sporească la orice vârstă capătă o importanță aparte. Iată de ce autorii propun o analiză

atență a traiectoriei profesionale care conduce spre cercetarea științifică și spre consolidarea identității intelectuale a celui care alege acest parcurs, în urma dialogului cu numeroase persoane care și-au investit energia cu pasiune și perseverență într-o fertilă cercetare științifică.

În ceea ce privește demersul autorilor, acesta nu se limitează la o simplă prezentare teoretică a parcursului profesional al cercetătorului. Sunt propuse veritabile incursiuni spectaculoase în universul motivațiilor, al aspirațiilor și al strategiilor care definesc această vocație intelectuală, ceea ce revelează pasiunea cu care cei doi consilieri ai Centrului de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător și-au îndeplinit misiunea asumată. Pagină după pagină, volumul conturează treptat profilul cercetătorului contemporan: o figură intelectuală cu multiple realizări, invenții, studii, proiecte internaționale, toate obținute numai prin rigoare metodologică, curiozitate epistemică și perseverență în fața dificultăților inerente procesului de cercetare.

Subliniez un aspect remarcabil al lucrării și anume baza sa empirică solidă, construită pe analiza unui corpus de 65 de interviuri realizate cu cercetători, cadre didactice universitare și absolvenți cu performanțe academice relevante, proveniți din medii academice și domenii științifice diverse, atât tehnice, cât și umaniste. Prin aceste interviuri cititorii de orice vârstă (dar mai ales cei aflați la începutul carierei de cercetător) au acces la o polifonie de experiențe profesionale. Se configurează o imagine realistă asupra modului în care este construită această carieră, asupra provocărilor pe care aceasta le implică. Nu sunt uitate satisfacțiile intelectuale pe care le poate aduce descoperirea științifică, mai ales când aceasta este utilă societății și comunității în care trăiește cercetătorul.

Remarc de asemenea faptul că metodologia utilizată de autori se înscrie în sfera cercetării sociologice calitative, analiza datelor fiind realizată prin tehnici de codificare tematică asistate de programul *Atlas.ti*, iar rezultatele sunt prezentate într-o manieră clară și sugestivă, completată prin reprezentări vizuale de tip *word cloud*, menite să evidențieze conceptele centrale asociate profilului cercetătorului de succes. De asemenea, o foarte utilă completare: volumul include un

necesar *Decalog al cercetătorului*, care reprezintă o sinteză a principiilor și valorilor care pot ghida tinerii aflați la începutul drumului academic sau în cercetare.

Parcursul coerent și progresiv este reprezentat în structura cărții. Primele capitole analizează calitățile și competențele definitorii ale cercetătorului, identificate pe baza interviurilor celor 65 de cercetători: absolvenți de licență cu rezultate remarcabile ca șefi ai promoției 2025; doctoranzi și postdoctoranzi; cadre didactice universitare și cercetători din institute de cercetare. Acestea sunt urmate de recomandări și sugestii formulate de cercetători pentru tinerii care aspiră la o carieră în acest domeniu. O parte consistentă a lucrării este dedicată prezentării integrale a răspunsurilor la cele două întrebări analizate, interviurile integrale putând fi accesate de pe site-urile unde au fost publicate în mass-media online. Astfel este oferit cititorilor un acces direct la experiențele și reflecțiile celor care au parcurs deja sau parcurg acest drum profesional.

Cel mai important element de originalitate al volumului îl constituie dimensiunea sa aplicativ-intervențională, prezentă în capitolul 9, „Sinele cercetătorului: un ghid integrativ pentru dezvoltare personală și profesională”. În această secțiune, drd. Oana Andreea Grosu, consilier psiholog, propune un set de exerciții inspirate din psihoterapia integrativă, concepute pentru a sprijini cercetătorii în procesul de autocunoaștere, în gestionarea stresului profesional și în menținerea echilibrului psihologic necesar unei activități intelectuale de lungă durată. Demersul are în vedere, atât îmbunătățirea sănătății mentale a cercetătorilor, cât și creșterea eficienței în activitatea lor de cercetare, invitând cititorul la o reflecție asupra relației dintre performanța academică și dezvoltarea personală.

Adoptând această perspectivă integratoare, cei doi autori realizează o carte ce depășește statutul unui simplu ghid profesional și devine un instrument de reflecție asupra *identității cercetătorului*, asupra modului în care activitatea științifică se intersectează cu dimensiunea biografică, emoțională și valorică a individului. Într-o epocă în care presiunile performanței academice sunt tot mai intense, o astfel de

abordare, care îmbină analiza sociologică cu dimensiunea psihologică și formativă, se dovedește a fi nu doar utilă, ci și necesară.

Fluidă și coerentă, scriitura autorilor îmbină rigoarea cercetării științifice cu accesibilitatea discursului pedagogic. Rezultatul este o lucrare care poate fi citită cu interes, atât de către studenți și tineri cercetători, cât și de către cadre didactice universitare, consilieri în carieră sau specialiști interesați de dinamica formării profesionale în mediul academic.

Prin remarcabilul volum *Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes. Bagajul potrivit pentru drumul în cercetare*, lect. univ. dr. Sergiu-Lucian Raiu de la Facultatea de Istorie, Geografie și Științe Sociale, Departamentul de Științe Umane și Social Politice, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava și drd. Oana Andreea Grosu, consilieri dinamici și puternic implicați în cadrul Centrului COACH USV oferă cititorilor nu doar o perspectivă asupra carierei de cercetător, ci și o invitație la reflecție asupra responsabilității intelectuale pe care o presupune actul cunoașterii.

Informația circulă cu o viteză fără precedent în perioada contemporană, tehnicile AI permit accesul la surse nebănuite de cunoaștere, reprezentând atât un sprijin, cât și o capcană intelectuală. De aceea, rămâne esențială cultivarea unei gândiri critice, a unei etici a cercetării și a pasiunii pentru adevăr, concepte care stau la baza oricărui demers științific autentic. Totul cu rigoare, implicare personală, onestitate intelectuală. *Per aspera ad astra!*

Suceava, 14 martie 2026

*Prof. univ. dr. Elena-Brândușa Steiciuc*

## Cuvântul autorilor

Cartea *Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*. *Bagajul potrivit pentru drumul în cercetare* aduce în atenție dezvoltarea profesională în cercetare și îmbină, atât partea de calitate esențiale, cât și cea de recomandări practice, realizată pe baza unei cercetări calitative.

Această carte a fost editată cu sprijinul proiectului PNRR-I10, cod 9/31.01.2023, *Crearea și dezvoltarea Centrului de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător pentru Regiunea de dezvoltare Nord-Est a României*, implementat la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, denumit Centrul COACH USV (<https://coach.usv.ro/>), cu susținerea Ministerului Educației și Cercetării, prin Autoritatea Națională pentru Cercetare (<https://www.research.gov.ro/>).

Mulțumim, pe această cale, tuturor cercetătorilor și studenților absolvenți, șefi de promoție, care au acceptat să răspundă ghidului de interviu elaborat în cadrul proiectului și și-au exprimat acordul privind publicarea interviurilor, atât în presa scrisă și online, cât și în această carte. Totodată, adresăm mulțumiri publicațiilor care ne-au fost alături de-a lungul celor trei ani de implementare și care au acceptat să publice articolele și interviurile realizate, în paginile revistelor și pe platformele online. Dintre acestea, dorim să menționăm, apreciativ, următoarele publicații, alături de editori: publicația online *Republica.ro* – Loredana Voiculescu; Revista *InHouse* – Mădălina Dumitrescu; Revista *Timpul* – Ana Maria Roșca; Revista *Lumea Satului*; publicațiile locale *Monitorul de Suceava*, *Crai Nou* și *Obiectiv de Suceava*; precum și publicațiile din străinătate, în special *Ziarul Occidentul Românesc*, Spania – Cassandra Kalmann Năsăudean, *Leute Magazin*, Germania – Paula Ciupag, ș.a..

Mulțumim, de asemenea, prof. univ. dr. Mihai Dimian, rector al Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava la momentul desfășurării proiectului și actual ministru al Educației și Cercetării (mandat început în martie 2026) pentru susținerea permanentă în desfășurarea eficientă a proiectului, prof. univ. dr. Elena-Brândușa Steiciuc, director al Centrului COACH USV, alături de care am conceput și redactat ghidurile de interviu, unele dintre acestea fiind adaptate profilului cercetătorilor. Totodată, transmitem mulțumiri și recunoștință directorului de proiect, CS II, dr. Ionuț-Ștefan Iorgu, care ne-a fost alături pe parcursul întregii perioade de implementare și ne-a susținut constant inițiativele în cei trei ani de finanțare PNRR-II10 a Centrului COACH USV, precum și colegilor din COACH USV: Cătălin-Marius Beguni, Ionuț Cîmpan, Otilia Cramariuc, Elena Curelaru, Laura Dospinescu, Carmen-Petronela Mihai.

Exprimăm mulțumirile noastre și directorului editurii, pentru promptitudinea cu care a inclus această carte în planul editorial; celor trei referenți, care ne-au transmis unele observații pe care le-am luat în considerare la definitivarea textului și mulțumim kolegei noastre de birou, Cristina, pentru lectura manuscrisului și sugestiile oferite.

Nu în ultimul rând, adresăm alese mulțumiri celor 14 responsabili de domenii, cadre didactice din Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, care au acceptat să participe la interviuri: prof. univ. dr. Mircea A. Diaconu (Filologie), prof. univ. dr. Florin Pintescu (Istorie), prof. univ. dr. Mircea Oroian (Inginerie alimentară), prof. univ. dr. ing. Laurențiu-Dan Milici (Inginerie electrică), prof. univ. dr. Carmen-Eugenia Nastase (Științe economice), prof. univ. dr. Bogdan Popoveniuc (Filosofie), prof. univ. dr. ing. Corneliu Octavian Turcu (Calculatoare și tehnologia informației), prof. univ. dr. Cătălin Roibu (Silvicultură), lector univ. dr. Marius Ciubotariu (Contabilitate), conf. univ. dr. Ruxandra Bejinaru (Administrarea afacerilor), conf. univ. dr. Ionuț Cristea (Geografie), prof. univ. dr. Florin Leuciuc (Educație fizică și sport) și prof. univ. dr. Roxana Filip (Medicină).

De asemenea, le mulțumim tuturor colaboratorilor implicați în desfășurarea activităților Centrului COACH USV care, prin activitățile susținute au participat activ la buna organizare a implementării proiectului.

# 1.

## Introducere

De ce o carte *Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes. Bagajul potrivit pentru drumul în cercetare*? Decizia de a scrie o carte dedicată profilului profesional al cercetătorului a fost determinată de necesitatea volumului considerabil de informații, reflecții și experiențe pe care le-am colectat, pe parcursul a aproximativ trei ani, direct de la cercetători din diverse domenii științifice. Aceste contribuții au conturat treptat o imagine complexă, realistă și definitorie asupra a ceea ce înseamnă, în prezent, să urmezi o carieră în cercetare. Pămîntaș & Banciu (2017a) afirmă că în Europa, cu atât mai mult în România, există puține programe educaționale sau cărți publicate pe tema educației pentru cercetare.

Contextul care a făcut posibilă apariția acestei cărți se datorează proiectului finanțat prin apelul PNRR-I10 – Înființarea și susținerea financiară a unei rețele naționale de opt centre regionale de orientare în carieră, ca parte a platformei *ERA TALENT PLATFORM*, Componenta 9 – Suport pentru sectorul privat și CDI (PNRR), Investiția I10. În baza acestui apel a fost creat și dezvoltat *Centrul de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător pentru Regiunea de Dezvoltare Nord-Est a României*, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava (COACH USV), prin proiectul cu codul 9/31.01.2023.

Volumul este structurat în patru secțiuni, după cum urmează:

*Partea I* analizează, pe baza interviurilor cu cercetătorii, principalele calități și abilități definitorii ale cercetătorului de succes,

fiecare dintre acestea având ca finalitate o recomandare practică, ce are ca scop îmbunătățirea nivelului actual.

*Partea a II-a*, intitulată „Recomandări pentru cercetători”, cuprinde recomandările formulate de cercetătorii intervievați, organizate tematic. Astfel aceste sugestii au fost grupate în cinci categorii și anume: (1) Motivații și sens, o categorie care cuprinde sugestii ce se referă la *de ce să optezi și de ce să rămâi într-o carieră în cercetare*; (2) Competențe și atitudini, o categorie ce cuprinde sugestii ce se referă la *ce este recomandat să dezvoltți ca să reziști într-o carieră în cercetare*; (3) Parcurs educațional și profesional, o categorie de sugestii menționate de respondenți cu referire la *drumul concret într-o carieră în cercetare*; (4) Avantaje, o categorie care cuprinde sugestii care subliniază *ce îți poate oferi o carieră în cercetare* și (5) Provocări și costuri, o categorie care cuprinde sugestii ce se referă la *ce plătești și ce riști* dacă urmezi o carieră în cercetare.

*Partea a III-a* prezintă răspunsurile cercetătorilor la cele două întrebări din ghidul de interviu, oferind cititorilor acces direct la opiniile, experiențele și reflecțiile care au fundamentat analiza realizată în secțiunile anterioare. Variantele integrale ale interviurilor sunt menționate sub forma unor linkuri cu trimitere spre paginile electronice ale ziarelor, revistelor și platformelor online unde au fost publicate integral.

*Partea a IV-a*, intitulată „Sinele cercetătorului: un ghid integrativ pentru dezvoltare personală și profesională”, propune un set de exerciții din psihoterapia integrativă care au fost concepute specific pentru a veni în ajutorul cercetătorilor care își doresc să aloce timp pentru îmbunătățirea sănătății mentale. În același timp, se urmărește creșterea eficienței în munca lor de cercetare, cât și redescoperirea sinelui autentic.

Modul în care este structurată cartea permite o lectură progresivă, de la contextualizarea teoretică a ceea ce înseamnă să fii cercetător la sinteza empirică a rezultatelor obținute, oferă accesul cititorilor la răspunsurile exacte al cercetătorilor intervievați și propune și o parte aplicativă.

Pe baza mărturiilor și experiențelor cercetătorilor intervievați, a fost elaborat și un „Decalog al cercetătorului de succes”, care reunește zece postulate sau principii fundamentale necesare în construirea unei cariere performante în cercetare. Aceste principii sintetizează cele mai frecvente și relevante calități și abilități identificate în cadrul analizei calitative.

Din ansamblul răspunsurilor analizate s-a conturat în mod clar un arhetip al cercetătorului de succes, definit nu ca un „erou academic”, ci ca un profesionist reflexiv, etic și perseverent, capabil să îmbine excelența științifică cu responsabilitatea socială și angajamentul față de cunoaștere.

Lucrarea aduce o contribuție originală prin faptul că reunește, într-un singur cadru, trei niveluri care apar de obicei separat: experiențele și definițiile actorilor din cercetare, o sinteză analitică a trăsăturilor succesului în cercetare prin reliefaarea calităților și a abilităților necesare unui cercetător de succes și o componentă aplicată de reflecție personală, prin exemplificarea unor exerciții practice de autocunoaștere și reflecție personală, inspirate din psihoterapia integrativă, care au rolul de a-i ajuta pe viitorii cercetători sau cei care urmează o carieră în cercetare să își înțeleagă mai bine emoțiile, motivațiile și comportamentele. Aceste exerciții contribuie la dezvoltarea personală și profesională, ajutând la gestionarea stresului, a anxietății și la creșterea eficienței în cercetare. Succesul în cercetare este un construct plural, nu o categorie unică și fixă. Volumul evidențiază tocmai diversitatea definițiilor succesului și faptul că acesta este construit diferit în funcție de traiectoria, experiențe, valori și contexte instituționale.

Răspunsurile cercetătorilor, incluse în volum, sugerează că succesul în cercetare se construiește la intersecția dintre aspirații personale, standarde profesionale, constrângeri instituționale și resurse inegale. Succesul nu este doar rezultatul unor calități

individuale, ci și al unor condiții de posibilitate. Reflexivitatea, gestionarea presiunii și raportarea la propriile motivații fac parte din susținerea muncii de cercetător pe termen lung și nu sunt elemente exterioare muncii în cercetare.

Volumul poate fi simultan, atât o resursă valoroasă pentru studenți, doctoranzi, tineri cercetători, cât și pentru cadrele didactice din sistemul de învățământ preuniversitar și universitar, precum și pentru practicienii din domeniul educațional, interesați de formarea unei culturi a cercetării bazate pe reflecție, etică și perseverență.

## 2. Metodologia cercetării

În cadrul activităților derulate prin Centrul COACH USV, s-au publicat peste 130 de articole și interviuri în mass-media din România și străinătate cu cercetători cu rezultate științifice remarcabile. Aceste articole de presă și interviuri cu cercetători au evidențiat trasee profesionale diverse, provocări comune, strategii de succes și motivații care stau la baza alegerii unei cariere în cercetare. O parte dintre acestea sunt reflectate în această carte.

Volumul de față reunește opiniile și experiențele a 65 de cercetători din institute de cercetare din Regiunea de N-E a României, cercetători din străinătate, dar și absolvenți de studii superioare (șefi de promoție), precum și cadre didactice din mediul academic, care vorbesc din experiența personală. Împreună cu aceste voci am construit un ghid autentic și relevant pentru cei interesați de o carieră în cercetare, dar și pentru toți cei care doresc să înțeleagă mai bine mecanismele, rigorile și satisfacțiile profesiei de cercetător, indiferent de domeniul de cercetare în care vor activa.

**Tabel 1.** Distribuția pe vârstă a respondenților

| <b>Categoria de vârstă</b>   | <b>Număr de persoane</b> | <b>Procent (%)</b> |
|--|--------------------------|--------------------|
| 20-24 ani (tranziție educație-piața muncii/ început de formare avansată) | 11                       | 16,8               |
| 25-34 ani (intrare și stabilizare timpurie în carieră)                   | 15                       | 23,1               |
| 35-44 ani (consolidare profesională și roluri stabile)                   | 15                       | 23,1               |
| 45-54 ani (maturitate profesională/ poziții de responsabilitate)         | 12                       | 18,5               |
| 55-67 ani (seniorat / experiență avansată)                               | 12                       | 18,5               |
| Total  | 65                       | 100%               |

**Tabel 2.** Caracteristicile socio-demografice ale cercetătorilor intervievați

|  | <b>Masculin<br/>(n=36)</b> | <b>Feminin<br/>(n=29)</b> | Total<br>(n) |
|--|----------------------------|---------------------------|--------------|
| <i>Grupa de vârstă (ani)</i>           |                            |                           |              |
| <b>20-24 ani</b>                       | 1 (2,8%)                   | 11 (37,9%)                | 12           |
| <b>25-34 ani</b>                       | 6 (16,7%)                  | 6 (20,7%)                 | 12           |
| <b>35-44 ani</b>                       | 12 (33,3%)                 | 5 (17,2%)                 | 17           |
| <b>45-54 ani</b>                       | 10 (27,8%)                 | 2 (6,9%)                  | 12           |
| <b>55-67 ani</b>                       | 7 (19,4%)                  | 5 (17,2%)                 | 12           |
| <i>Statut educațional-profesional</i>  |                            |                           |              |
| <b>Absolvent licență/ șef promoție</b> | 1 (2,8%)                   | 11 (37,9%)                | 12           |
| <b>Licență</b>                         | 1 (2,8%)                   | 1 (3,4%)                  | 2            |
| <b>Doctorand</b>                       | 2 (5,6%)                   | 3 (10,3%)                 | 5            |
| <b>Tânăr cercetător</b>                | 10 (27,8%)                 | 5 (17,2%)                 | 15           |
| <b>Cercetător senior</b>               | 8 (22,2%)                  | 4 (13,8%)                 | 12           |
| <b>Cadru didactic universitar</b>      | 14 (38,9%)                 | 5 (17,2%)                 | 19           |
| Total                                  | <b>36</b>                  | <b>29</b>                 | <b>65</b>    |

Acest volum își propune să deschidă publicului larg universul lumii celor care au făcut performanță prin studiile lor (absolvenți de licență, șefi de promoție ai diferitelor specializări universitare), dar și aceluia care lucrează în cercetarea științifică (cercetători din institute de cercetare) sau predau cunoașterea științifică în mediul universitar (doctoranzi, postdoctoranzi, cadre didactice din învățământul superior), oferind o perspectivă din interior asupra profesiei de cercetător și asupra factorilor care contribuie la construirea unei cariere de succes în cercetare. Demersul editorial al celor doi autori, cu formare în Sociologie și Psihologie, urmărește să evidențieze, nu doar traseele profesionale ale oamenilor de știință, ci și setul de calități, competențe și practici care susțin performanța științifică, indiferent de aria de cercetare.

Pornind de la o abordare metodologică calitativă, cartea propune o inventariere a principalelor calități și abilități necesare unui cercetător de succes, precum și evidențierea unor recomandări esențiale formulate de practicieni ai științei oferite celor aflați la început de drum sau care au deja o carieră în cercetare.

Metoda de cercetare utilizată este ancheta sociologică bazată pe interviu, instrumentul central al cercetării fiind un ghid de interviu semi-

structurat. Ghidul de interviu (cu mai multe întrebări, aici fiind selectate doar două dintre ele) a fost transmis absolvenților de licență (șefi de promoție), cercetătorilor din institutele de cercetare și cadrelor didactice universitare din Regiunea de Dezvoltare Nord-Est a României care au acceptat să participe la procesul de mediatizare a activității lor și a rezultatelor proiectelor de cercetare în care au fost implicați.

Eșantionul cercetării este unul de tip conveniență, bazat pe disponibilitatea respondenților, majoritatea persoanelor intervievate făcând parte din grupul-țintă al Centrului de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător (COACH USV). Interveniurile au fost realizate sub formă scrisă, ghidul de interviu fiind transmis respondenților în format electronic.

Toate interviurile realizate au fost publicate, în perioada 2023–2026, în mass-media din România, atât în presa scrisă, cât și în mediul online, sub forma unor articole sau interviuri de tip jurnalistic. Pentru fiecare persoană intervievată inclusă în această carte, sunt indicate linkurile către articolele sau interviurile publicate integral în mass-media, facilitând astfel accesul cititorilor.

În acest volum, analiza se concentrează exclusiv asupra răspunsurilor oferite la două dintre întrebările ghidului de interviu. Menționăm că ghidul de interviu a fost adaptat în funcție de categoriile de cercetători cărora le-a fost aplicat. Cele două întrebări care constituie nucleul analizei sunt:

1. „Care considerați că sunt calitățile/ abilitățile esențiale ale unui cercetător de succes?”
2. „Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, în special în domeniul Dvs. de activitate?”

Codarea și analiza răspunsurilor au fost făcute prin programul de prelucrare a datelor calitative *Atlas.ti*. Prin valorificarea răspunsurilor la aceste întrebări, volumul oferă o sinteză relevantă a experiențelor și perspectivelor unor cercetători aflați la început de drum sau consacrați, fiind un reper util, atât pentru cei interesați de o carieră în cercetare, cât și pentru cadrele didactice, consilierii în carieră și decidenții din domeniul educației și al politicilor științifice.

În cuprinsul cărții am utilizat frecvent termenul generic de „cercetător”. Considerăm însă necesară o precizare de ordin conceptual, întrucât această categorie include o diversitate de profiluri academice și educaționale. Astfel, în rândul respondenților se regăsește un absolvent de liceu, singurul care a obținut media 10 la Examenul Național de Bacalaureat, în anul 2025, în județul Suceava, precum și șefi de promoție ai anului 2025 ai celor unsprezece facultăți de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Alături de aceștia, volumul integrează perspectivele unor cadre didactice din mediul academic din Regiunea de Nord-Est a României. Dintre aceștia, unii îndeplinesc roluri de mentori și responsabili de domenii, conform prevederilor proiectului, făcând parte din echipa de implementare, iar unul este membru corespondent al Academiei Române. De asemenea, sunt incluse și contribuțiile unor cadre didactice din universități de la Iași, cercetători din institute de cercetare din regiune și din străinătate, toți fiind membri din grupul țintă al proiectului pe baza căruia a fost înființat Centrul COACH USV. În capitolele analitice, citatele sunt atribuite prin cod alfabetic pentru a menține focalizarea pe conținut. Identitatea completă a cercetătorilor intervievați, împreună cu răspunsurile integrale, sunt prezentate în capitolul 8.

Volumul de față este o lucrare științifică cu o pronunțată componentă documentară și reflexivă, încadrabilă în tipologia *research-based book*, adică a unei cărți de cercetare care integrează și expune surse primare. Caracterul său distinct rezidă în faptul că participanții, experți proveniți din arii diferite de cercetare, sunt prezentați în mod asumat, pe baza consimțământului explicit, prin includerea unui scurt BIOS și a răspunsurilor integrale în capitolul 8 unde discursul lor apare ca text publicat. În schimb, în capitolele 4 și 5, intervențiile acestora sunt tratate ca unități de analiză, integrate într-un demers interpretativ. În aceste secțiuni analitice, au fost selectate citate relevante din opiniile exprimate, parafrazate în termeni sociologici și psihologici și ulterior organizate în categorii tematice, pentru a evidenția similitudinile, diferențele și structurile de sens desprinse.

Pentru a surprinde semantic prin reprezentări vizuale privind profilul cercetătorului de succes, s-a realizat o analiză tematică asistată

de software-ul de prelucrare statistică calitativă *Atlas.ti*. În procesul de codare, afirmațiile cercetătorilor intervievați referitoare la calitățile și abilitățile necesare pentru a fi un cercetător de succes, au fost organizate în categorii analitice distincte (curiozitatea, pasiunea, perseverența, creativitatea, gândirea critică, ș.a.). S-a procedat identic cu abilitățile și recomandările formulate de cercetătorii intervievați. Pentru fiecare categorie, precum și pentru ansamblul acestora, s-au generat reprezentări de tip *word cloud*, care ilustrează frecvența termenilor utilizați în segmentele de text codificate. Dimensiunea grafică a fiecărei calități și abilități reflectă frecvența apariției sale în interiorul categoriei analizate, cuvintele mai mari indică o frecvență mai ridicată în segmentele codificate. Reprezentările de tip *word cloud* evidențiază vizual nucleele semantice recurente din răspunsurile cercetătorilor și a facilitat identificarea câmpurilor de sens asociate fiecărei calități, abilități sau sugestie menționate de cercetătorii intervievați. Astfel, *word cloudurile* au fost instrumente complementare de explorare a densității și centralității lexicale în construcția socială a „portretului” cercetătorului de succes.



### **3.**

## **A DEVENI CERCETĂTOR: perspective teoretice asupra cercetării și dezvoltării profesionale**

Se preconizează o creștere semnificativă a cererii de profesioniști în următoarele decenii. Calitățile și competențele de cercetare sunt de fapt abilități transversale esențiale, utile pentru multe domenii de activitate, nu doar celor care urmăresc o carieră științifică (Enache et al., 2021).

Însă, tabloul cercetării din România, arată în continuare că perspectivele în acest domeniu pot fi îmbunătățite, deși s-au făcut progrese în ultimii ani. Cercetarea din România se caracterizează printr-o subfinanțare cronică (sub 1% din PIB), o creștere modestă a numărului de cercetători pe fondul unei densități încă scăzute în populația ocupată, o orientare structurală spre domenii tehnice ingineresti în detrimentul științelor sociale și umaniste, o distribuție relativ echilibrată a cercetătorilor între sectorul public, universitar și mediul de afaceri, un nivel ridicat de elitizare educațională și o finanțare dominant utilitară, concentrată pe cercetarea aplicativă și dezvoltarea experimentală, în contextul unei dependențe accentuate de sectorul privat.

Datele INS (2025) arată că România continuă să aloce sub 1% din PIB pentru cercetare-dezvoltare, mult sub media UE (care este în jur de 2,2%-2,3% conform Eurostat), cu o ușoară creștere în 2023 (de la 0,47% din PIB în 2021 la 0,51% din PIB în 2023).

În ultimii ani, numărul cercetătorilor este în creștere, de la 29.347 în 2021 la 31.181 în 2023, dar densitatea lor în populația ocupată rămâne

redușă. În România putem vorbi de o „fragilitate structurală a profesiei de cercetător”, întrucât numărul cercetătorilor raportat la populația ocupată rămâne redus, chiar dacă indicatorul este ușor în creștere de la 38,6 cercetători la 10.000 de persoane ocupate în 2021 la 40,3 cercetători la 10.000 persoane ocupate în 2023. Dacă luăm în calcul distribuția cercetătorilor pe domenii științifice, cercetarea românească este puternic orientată spre domenii tehnice și ingineresti, iar științele sociale și umaniste sunt marginale numeric. În 2023, cei mai mulți cercetători activau în științele ingineresti și tehnologice (13.436), urmați de cei din științele naturale și exacte (6.952) și din științele medicale (5.595), în timp ce în științele sociale activau 1.999 de cercetători, iar în științele umaniste 1.503. Așadar, există ierarhii epistemice și o subfinanțare a cunoașterii social-umane (Chivu, Geréd, Vârva, 2025, p. 419).

Dacă analizăm sectoarele în care își desfășoară activitatea personalul de cercetare, observăm o distribuție relativ echilibrată între sectorul public, mediul privat și universități. În 2023, în sectorul guvernamental lucrau cu normă întreagă 6.804 persoane, în învățământul superior 6.475, iar în mediul de afaceri 7.144. Cel mai mic număr, 320, activa în sectorul privat non-profit (Chivu, Geréd, Vârva, 2025, p. 418).

Cercetarea este un domeniu puternic elitizat educațional. Datele arată un nivel ridicat de pregătire al personalului din acest sector. Peste 80% dintre salariați au studii superioare, iar aproape 20.000 dintre aceștia dețin titlul de doctor, arată *Anuarul statistic* al INS (Chivu, Geréd, Vârva, 2025, p. 419-420).

Ce se finanțează, de fapt? Dacă analizăm datele privind tipurile de activități științifice care atrag cele mai mari alocări financiare, observăm faptul că activitățile aplicative și dezvoltarea experimentală depășesc clar, ca nivel al finanțării, domeniul fundamental. În 2023, s-au cheltuit 3,5 miliarde de lei pentru cercetarea aplicată și 2,4 miliarde de lei pentru dezvoltarea experimentală, în timp ce pentru cercetarea fundamentală au fost alocate 1,4 miliarde de lei. Așadar, se poate observa o presiune cu caracter utilitar asupra producției de cunoaștere (Chivu, Geréd, Vârva, 2025, p. 427).

În continuare, finanțarea cercetării se face preponderent din sectorul privat, existând o „dependență a cercetării de logica economică a firmelor”, dacă sectorul public (guvern și învățământul superior) aloca în 2023 0,19% din PIB, sectorul privat aloca 0,32% din PIB. Deci finanțarea cercetării este dominată de sectorul privat, în special de mediul de afaceri și nu de către stat (Chivu, Geréd, Vârva, 2025, p. 431).

Dincolo de datele statistice care indică subfinanțarea și fragilitatea structurală a profesiei de cercetător, documentele de politici publice recente (în special Legea nr. 183/2024 privind statutul personalului de cercetare-dezvoltare și inovare, *Carta europeană a cercetătorilor* și *Declarația de la Bonn* privind libertatea cercetării științifice) arată o intensificare a eforturilor instituționale de reformare a carierei de cercetător, de orientare a cercetării către transfer tehnologic și de aliniere la standardele *Spațiului European al Cercetării*.

Din punct de vedere instituțional, în România funcționează *Autoritatea Națională pentru Cercetare*, aflată în subordinea *Ministerului Educației și Cercetării*. În cadrul acesteia este editată o revistă online care publică articole despre cercetători, prin intermediul căreia sunt prezentate concret modul în care România utilizează fondurile destinate cercetării, precum și progresele înregistrate în domeniul cunoașterii și rezultatele obținute de cercetătorii din țara noastră<sup>1</sup>.

Cercetarea științifică contemporană este tot mai frecvent înțeleasă ca activitate tehnică de producere a rezultatelor academice, reprezentând un proces complex de construcție a cunoașterii, de dezvoltare profesională și de configurare a identității cercetătorului. Literatura de specialitate converge în evidențierea faptului că succesul în cercetare nu este rezultatul unei singure competențe sau trăsături izolate, ci al integrării coerente a unor dimensiuni cognitive, motivaționale, etice, reflexive și relaționale.

Astfel, cercetătorul de succes este definit prin interes autentic pentru activitatea științifică, motivație susținută pe termen lung și

---

<sup>1</sup> Este vorba de *Revista InHouse*, care poate fi accesată la următorul link <https://www.research.gov.ro/comunicare-mass-media/revista-inhouse/>, accesat la 10.01.2026

curiozitate intelectuală. Acesta manifestă angajament față de finalizarea riguroasă a proiectelor de cercetare, disponibilitate pentru efort și sacrificiu, orientare constantă spre excelență, acumulare și actualizare continuă a cunoașterii, capacitate de evaluare critică a procesului și rezultatelor cercetării, precum și abilitatea de a integra aceste dimensiuni într-un demers academic unitar, adesea realizat în colaborare cu alți cercetători (Toledo-Pereyra, 2012).

Succesul în cercetare este construit prin creionarea și evidențierea acestor trăsături, care se potențează reciproc și permit generarea unei cunoașteri relevante, riguroase și validate academic, în special în etapele de formare și consolidare profesională (Toledo-Pereyra, 2012).

Numeroși autori subliniază că profilul cercetătorului se bazează și pe o fundație etică axiologică solidă. Etica și onestitatea, pasiunea pentru cunoaștere, perseverența, disciplina, ambiția, responsabilitatea, capacitatea de organizare, gândirea critică, reziliența în fața eșecului, umilința intelectuală și competențele de colaborare sunt identificate ca trăsături fundamentale pentru o carieră durabilă în cercetare (Gisbert & Chaparro, 2020). Totodată, cercetătorii sunt descriși ca „profesioniști implicați în conceperea sau crearea de noi cunoștințe. Aceștia desfășoară activități de cercetare și îmbunătățesc sau dezvoltă concepte, teorii, modele, tehnici, instrumente, software sau metode operaționale. Cercetătorii identifică opțiuni pentru noi activități de cercetare și dezvoltare, pe care le planifică și le gestionează utilizând competențe și cunoștințe de nivel înalt dobândite prin educație și formare profesională sau în urma experienței practice acumulate în urma desfășurării de activități de cercetare” (Legea 183/2024, art. 8., alin 2., lit. a)).

Calitatea cercetării este strâns legată de competențele metodologice și teoretice ale cercetătorului. Cercetarea de calitate presupune formularea unor scopuri clare, o muncă riguroasă și sistematică, respectarea principiilor etice și susținerea concluziilor prin dovezi solide (Borg & Alshumaimeri, 2012). De asemenea, este necesară o ancorare teoretică robustă, rigoare metodologică, producerea de dovezi empirice consistente și orientarea către construirea unei cunoașteri cumulative, care depășește caracterul fragmentar al studiilor

izolate (Murray et al., 2008). În acest sens, cercetătorul valoros este cel care reușește să îmbine competența practică cu cercetarea teoretică, să adopte perspective multiple și să evite limitarea la experiența personală sau la un singur context profesional (Ellis et al., 2012).

Totodată, literatura subliniază rolul central al reflexivității și al gândirii critice în activitatea de cercetare. Cercetarea este conceptualizată ca un demers deschis, negociat și formativ, caracterizat de incertitudine, procese iterative și învățare din dificultăți și eșecuri, nu ca o succesiune liniară de pași tehnici (Brew & Saunders, 2020). A gândi ca un cercetător înseamnă a interoga critic realitatea, a reflecta sistematic asupra propriei practici, a utiliza instrumente specifice, a produce dovezi și a înțelege procesele de creare a cunoașterii. Astfel, cercetătorul este definit ca un creator de cunoaștere, nu doar ca un consumator de rezultate științifice (Niemi & Nevgi, 2014). Capacitatea de a experimenta controlat, de a reflecta critic asupra propriei acțiuni și de a construi un corpus de cunoștințe profesionale pornind din experiență, este esențială pentru învățarea profesională autentică și pentru relevanța cercetării (Witterholt et al., 2012). Astfel, dezvoltarea profesională este înțeleasă ca un proces continuu, neliniar, susținut de cicluri recurente de reflecție și acțiune.

Formarea cercetătorilor este, în acest context, un proces complex și de durată, care presupune dezvoltarea gândirii critice, problematizarea cunoașterii, reflexivitatea asupra presupunerilor și utilizarea cercetării ca instrument pentru învățare continuă și readaptare profesională (Dunn, Harrison & Coombe, 2008). Mai mulți autori recomandă ca această formare să înceapă devreme, prin experiențe autentice de cercetare integrate curricular, susținute de mentorat competent și de contexte de învățare activă. În acest mod, se poate dezvolta orientarea spre dovezi, dar și capacitatea de a produce cunoaștere relevantă pentru practică (Niemi & Nevgi, 2014). Dezvoltarea cercetătorilor implică îmbinarea expertizei metodologice și teoretice cu motivația pentru cercetare, reflexivitatea asupra practicii și implicarea în rețele de colaborare, învățare și producerea cunoașterii (Murray et al., 2009), fiind susținută de inițiative care oferă simultan formare avansată, mentorat, apartenența la comunități profesionale și contexte instituționale favorabile autonomiei

și activismului individual (Murray et al., 2009). De pildă, studenții își dezvoltă competențe de cercetare în cursul studiilor și exploatează aceste competențe în special în procesul de elaborare a lucrărilor și proiectelor cerute, precum și în procesul de elaborare a lucrărilor de licență sau disertație (Enache et al., 2021).

Potrivit lui Pămîntaş și Banciu (2017b), pe lângă cunoștințele și competențele specifice unui domeniu, cercetătorii din mediul academic și din industrie trebuie să dezvolte și o serie de caracteristici precum valorizarea unor atitudini formate în urma experiențelor de socializare academică, sprijinul din partea mentorilor și al colegilor, precum și participarea la activități organizate de departamentele de cercetare din care fac parte.

Dimensiunea identitară a cercetării este deosebit de relevantă în etapele timpurii ale carierei. Identitatea profesională se construiește ca un proces dinamic, biografic și relațional, modelat de formarea inițială, experiențele personale și interacțiunea cu comunitățile profesionale (Vázquez et al., 2024). În cercetarea narativ-biografică, cercetătorii sunt invitați să manifeste reflexivitate, sensibilitate etică, competență interpretativă, capacitate de analiză critică și abilități dialogice, toate acestea constituind dimensiuni esențiale pentru calitatea și etica demersului de cercetare (Vázquez et al., 2024). Cercetarea este considerată de mulți oameni de știință, nu doar o activitate profesională, ci o parte constitutivă a identității lor, caracterizată de motivație intrinsecă, angajament emoțional și orientare spre transformare profesională (Kowalczuk-Walędziak & Ion, 2024).

Colaborarea și integrarea în comunități academice reprezintă, de asemenea, condiții esențiale ale dezvoltării și influenței științifice. Cercetătorii sunt încurajați să manifeste deschidere teoretică, reflexivitate critică și capacitatea de a colabora interdisciplinar, depășind abordările limitative și pur evaluative ale cercetării (Pugsley & McCrorie, 2007). Analizele carierelor cercetătorilor de top arată că influența științifică este asociată cu colaborarea cu alți cercetători valoroși, echilibrul dintre calitate și cantitate, abordarea unor probleme dificile și relevante și deschiderea către diversitate tematică, succesul

presupunând, atât perseverență, cât și asumarea riscului intelectual (Arora, Mittal, Pasari, f.a.).

Nu în ultimul rând, literatura subliniază rolul determinant al contextului instituțional și al politicilor de cercetare. Cercetătorii sunt nevoiți să își desfășoare activitatea în contexte marcate de tensiuni între teorie și practică aplicată, demonstrând competență metodologică, autonomie intelectuală și capacitatea de a integra cercetarea în practică (Gleeson, Sugrue & O'Flaherty, 2017).

Dezvoltarea cercetărilor necesită politici coerente de construire a capacității științifice, timp dedicat, sprijin instituțional, colaborare și clarificarea sensului activității academice, pentru a evita reducerea acesteia la simple imperative de productivitate academică (Gleeson, Sugrue & O'Flaherty, 2017). Cercetătorii subliniază nevoia de timp instituțional alocat activității științifice, recunoaștere profesională, acces la comunități academice și libertatea de a alege teme relevante pentru propria practică, condiții esențiale pentru menținerea angajării pe termen lung (Kowalczyk-Walędziak & Ion, 2024; Borg & Alshumaimeri, 2012).

Conform *Cartei Europene a Cercetătorilor*, cercetătorii trebuie să respecte normele etice, integritatea, autonomia în demersul științific, responsabilitatea profesională și o atitudine profesionistă față de activitatea de cercetare (CE, 2025).

În acest context, strategiile instituționale aliniate la politicile europene în domeniul cercetării, precum *Strategia de Resurse Umane pentru Cercetători* (HRS4R), se conturează ca instrumente esențiale pentru susținerea calității și continuității activității de cercetare, pentru sprijinirea dezvoltării carierei cercetătorilor și pentru consolidarea atractivității instituțiilor academice într-un spațiu al cercetării caracterizat de competitivitate, etică și transparență.

În mod particular, în urma implementării proiectului PNRR-I10, cod 9/31.01.2023, *Crearea și dezvoltarea Centrului de orientare, asociere și consiliere în cariera de cercetător pentru Regiunea de dezvoltare Nord-Est a României*, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava a înființat COACH

*Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*

USV și a adoptat *Strategia de Resurse Umane pentru Cercetători (HR Strategy for Researchers – HRS4R)* pentru perioada 2024–2029. Aceasta este fundamentată de principiile *Cartei Europene a Cercetătorilor* și ale *Codului de Conduită pentru Recrutarea Cercetătorilor* și vizează îmbunătățirea calității și sustenabilității cercetării, sprijinirea parcursului profesional al cercetătorilor și creșterea atractivității instituției în cadrul *Spațiului European al Cercetării* (Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2025, p. 1–2).



## 4.1. Motorul intern

### 4.1.1. Motivația

Pentru a deveni un cercetător de succes, este esențial ca activitatea desfășurată să fie susținută de motivație, pasiune și sens. Cercetătorii intervievați au identificat multiple forme ale motivației care pot susține performanța și continuitatea în cercetare incluzând dimensiuni intrinseci, valorice, proiective, interioare și prosociale, precum și motivația generată de impactul concret al activității științifice sau de atașamentul față de profesie. O primă dimensiune majoră identificată este motivația intrinsecă pentru cunoaștere, independentă de recompensele materiale. Decanul Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor, L. D. M., subliniază necesitatea acestei forme de motivație, făcând o distincție clară între logica vocațională și cea salarială: „există specialiști mai puțin curioși, capabili să facă analize, studii, să proceseze date, să tragă concluzii în proiecte bine plătite, dar aceștia rămân niște «salariați», nu cercetători”. Această afirmație delimitează cercetarea ca vocație, de simpla participare contractuală la proiecte.

Aceeași motivație intrinsecă pentru învățare este evocată și de șefa de promoție de la inginerie alimentară, N. P., care afirmă: „nu vedeam învățatul doar ca pe o obligație, ci ca pe ceva care mă ajută să cresc”. Învățarea este astfel concepută ca proces de dezvoltare personală, nu ca o constrângere instituțională. La această dimensiune se adaugă iubirea pentru profesie, menționată de cercetătoarea senior D. M., care afirmă că „lucrează în cercetare și rămân numai cei care iubesc această profesie”, delimitând motivația intrinsecă de motivațiile externe precum statutul sau salariul. Motivația care vine din interior se manifestă prin implicare voluntară, nu prin constrângere, după cum subliniază și cercetătoarea în silvicultură și climatologie V. N.: „să dorești să realizezi cât mai multe”.

Orientarea spre sens, și nu exclusiv spre recompensă, se observă în mod clar și în rândul tinerilor performeri. Șefa de promoție de la Facultatea de Economie, Administrare și Afaceri afirmă că „învăț pentru mine, nu pentru o notă”, sugerând că învățarea și cercetarea sunt legate de construcția propriei valori, nu doar de validarea externă. În aceeași

logică, șefa de promoție a Facultății de Drept, USV, G. A. M., afirmă: „întotdeauna mi-am dorit să fiu un om de valoare”, exprimând o motivație valorică, orientată spre semnificația personală a performanței.

Pentru unii dintre respondenți, motivația este susținută și de recompense proiectate în viitor, fără ca acestea să diminueze valoarea efortului prezent. Șefa de promoție R. G. C., de la Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor, menționează motivația proiectivă: „când vizualizăm săptămâna de vacanță ce urma”. Această capacitate de a utiliza recompense viitoare contribuie la realismul parcursului și la susținerea efortului pe termen lung. Într-o notă similară, absolventul M. S., singurul care a obținut nota 10 la Examenul Național de Bacalaureat în județul Suceava, definește motivația ca resursă internă, independentă de presiuni externe: „motivația interioară, acea forță intrinsecă”, pe care o consideră determinantă pentru rezultatele obținute.

Un alt tip de motivație cu impact semnificativ asupra performanței este motivația prosocială, menționată de șefa de promoție de la Științele Educației, N. N. I. Aceasta afirmă că „dorința profundă de a sluji celorlalți, în cazul meu copiilor” a constituit fundamentul rezultatelor sale excepționale, subliniind o motivație stabilă și profundă, rar explicitată în discursurile despre cercetare.

Despre o motivație profundă, cu rol identitar, vorbește și șefa de promoție de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, S. F., care afirmă: „această facultate a fost mereu pentru mine și despre ei, despre cum pot să îi ajut, să-i înțeleg, să le fiu sprijin”. În acest caz, învățarea este ancorată într-un sens existențial, nu într-un obiectiv formal, ceea ce explică rezistența la abandon. Aceeași idee este exprimată și de șefa de promoție a Facultății de Educație Fizică și Sport, care afirmă că „m-am întors mereu la motivele mele profunde”, evidențiind motivația intrinsecă ca resursă de continuitate în perioade dificile.

Motivația poate fi generată și de impactul real al cercetării. Șefa de promoție a Facultății de Silvicultură afirmă că performanța sa academică a fost susținută de următoarea convingere: „ceea ce învăț are aplicabilitate directă în protejarea ecosistemelor”, reflectând o motivație orientată spre impact pozitiv asupra mediului. În mod similar,

cercetătoarea în inginerie alimentară, D. P., afirmă că, pentru cei care ajung să lucreze în cercetare, „descoperirile sale pot ajuta, într-o măsură mică sau mare, oamenii, mediul înconjurător sau chiar pe el însuși”, conferind cercetării un sens social, ecologic și personal care depășește succesul individual.

În același context, D. P. subliniază imposibilitatea realizării eficiente a cercetării din obligație, ci presupune o alegere conștientă și un angajament interior: „un cercetător de succes trebuie, în primul rând, să își dorească să se implice în cercetare”. Această formulare sintetizează poate cel mai clar ideea că motivația autentică, ancorată în sens, pasiune și responsabilitate, reprezintă fundamentul unei cariere durabile și de succes în cercetare.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Când vă confrunțați cu o scădere a motivației pentru o sarcină importantă, evitați să forțați. În schimb, efectuați un exercițiu de analiză a ambivalenței. Pe o foaie de hârtie, notați două coloane: „Beneficiile schimbării” (de ce aș face asta?) și „Beneficiile menținerii situației actuale” (de ce nu aș face asta?). Observați în mod conștient această balanță. Simpla conștientizare explicită a ambelor părți ale conflictului interior poate facilita deblocarea motivației intrinseci (Prochaska & DiClemente, 2019).

#### **4.1.2. Ambiția și autodepășirea**

O categorie distinctă de calități ale cercetătorului de succes se referă la orientarea constantă către excelență, susținută de ambiție și de dorința de autodepășire. Această tendință nu este asociată competiției externe, ci stabilirii unor standarde personale ridicate și menținerii unui angajament autentic față de propria dezvoltare profesională.

C. O., cadru didactic universitar și statistician de renume, vorbește despre determinare, formulată sugestiv ca „the hard way”, adică acel efort susținut și angajament real pe care trebuie să le practice orice cercetător. Acesta afirmă explicit: „the hard way”, subliniind determinarea și efortul de a deveni profesionist și conturând, astfel, o definiție a perseverenței

autentice, în opoziție cu soluțiile facile sau succesul rapid. Orientarea către performanță este menționată și de M. S., singurul absolvent cu nota 10 la Examenul Național de Bacalaureat din județul Suceava, care vorbește despre necesitatea stabilirii unui standard personal ridicat și despre tendința constantă „către performanță”. În această viziune, performanța nu este definită ca rezultat al competiției, ci ca expresie a consecvenței și a motivației interioare.

Dimensiunea epistemică a excelenței este evidențiată de G. E., șefa de promoție 2025 a Facultății de Litere și Științele Comunicării, care subliniază importanța dorinței constante de a înțelege, afirmând: „nu am pierdut niciodată dorința de a înțelege”. Această motivație de durată susține continuitatea parcursului intelectual, chiar și în contexte mai puțin favorabile.

Aspirația către excelență este formulată și ca refuz în fața mediocrității. Șefa de promoție 2025 A. M. G., de la Drept, vorbește despre un standard axiologic personal ridicat, afirmând că „frica de a fi mediocră a fost mult prea mare pentru a-mi permite acest lucru”. Această motivație internă puternică funcționează ca barieră împotriva stărnării și a abandonului.

O perspectivă volitivă asupra excelenței este oferită de C. R., profesor universitar la Silvicultură, care subliniază necesitatea orientării spre excelență și a dorinței de a oferi maximum de implicare, afirmând: „să dai maximum de randament în ceea ce faci”. Accentul cade astfel pe auto-optimizare, nu pe îndeplinirea minimumului necesar. Același profesor vorbește și despre autodepășirea continuă ca mecanism de progres incremental, formulând sintetic această idee prin expresia: „Azi să fii mai bun ca ieri și mâine să fii mai bun ca azi”.

În completare, O. D. identifică ambiția ca o calitate esențială pentru performanță, descriind-o ca energie orientată spre scop: „nu trebuie să lipsească ambiția”. Ambiția este prezentată aici ca o forță de susținere a efortului pe termen lung și a orientării către excelență, nu ca dorință de statut sau recunoaștere.

**RECOMANDARE PRACTICĂ (ambitiă).** Pentru a vă transforma ambiția într-un plan acționabil, operaționalizați-o pornind din perspectiva mai multor planuri. Nu vă limitați la nivelul cognitiv („Vreau să ating excelența”). Utilizați toate dimensiunile pentru a vă clarifica scopul: vizualizați în mod concret cum arată succesul (planul Imagistic), identificați senzațiile fizice asociate cu această viziune (planul Sensitiv), anticipați stările emoționale pozitive pe care le veți experimenta (planul Afectiv) și, cel mai important, stabiliți acțiunile zilnice, măsurabile, care vă vor conduce către acest scop (planul Comportamental). Documentarea acestor aspecte multiplică puterea motivațională a ambiției (Lazarus & Lazarus, 2019).

**RECOMANDARE PRACTICĂ (autodepășirea).** Identificați o limită auto-impusă (de pildă, convingerea „Nu sunt capabil/ă să vorbesc în public”). Expuneți-vă voluntar la o situație care se situează doar cu puțin deasupra nivelului dumneavoastră actual de confort. De exemplu, în loc să vă expuneți direct unui public numeros, începeți prin a vă exprima o idee într-o ședință cu un număr restrâns de colegi. Repetați această expunere de câteva ori. Fiecare reușită, oricât de modestă, acționează ca o „experiență corectivă” ce contribuie la restructurarea convingerii limitative inițiale (Eubanks & Goldfried, 2019).

### **4.1.3. Perseverența**

Perseverența se conturează ca una dintre cele mai frecvent menționate și recunoscute calități ale cercetătorului de succes în rândul respondenților intervievați. Aceasta este formulată din perspective diferite astfel: de la „efort susținut” (D. M., prof.), „consider esențial să fii perseverent” (M. O., prof.), până la expresii care subliniază caracterul procesual al cercetării, precum și „progresul științific nu se bazează doar pe intuiții, ci pe un efort susținut” (M. C., conf.) sau „cercetarea se dezvoltă în cadrul mai multor iterații” (C. T., prof.). Alte formulări accentuează dimensiunea afectiv-volitivă a acestei calități: „perseverență și multă dăruire, aceste două calități aduc rezultate pe măsură” (M. D.,

cercetător biolog), „nu este de neglijat nici perseverența” (D. B., cercetător agronom) sau „nici când m-am gândit să renunț, nu am putut” (S. F., șef de promoție, Științele educației).

Perseverența este prezentă totodată în discursurile cercetătorilor, fiind asociată cu capacitatea de rezistență în timp, cu menținerea angajamentului profesional și cu continuitatea muncii în condiții de incertitudine. Astfel, apare ca o calitate volitivă esențială pentru susținerea unei cariere științifice pe termen lung, indispensabilă mai ales în fața eșecurilor, a stagnărilor temporare și a rezultatelor întârziate, realități frecvent întâlnite în procesul de cercetare, în special în domeniile aplicative, precum științele ingineresti.

În mod constant, perseverența este delimitată de inspirația de moment și asociată cu munca de durată, cu efortul repetat și susținut. Cercetătorii o descriu, nu ca pe o virtute abstractă sau ca pe un ideal moralizat, ci ca pe un mecanism procedural al cercetării, un factor causal direct al obținerii rezultatelor. Unii respondenți o formulează reținut, însă consensul este clar: perseverența nu este opțională, ci necesară. Ea este strâns legată de continuitatea activității de cercetare, în pofida variabilității, incertitudinilor și eșecurilor inerente procesului științific.

Pentru mulți dintre cei intervievați, perseverența este definită drept capacitatea de a continua în ciuda dificultăților, dar este percepută și ca factor motivațional intern decisiv în cazul apariției abandonului, nu ca obligație impusă din exterior. Astfel, cercetarea este descrisă ca „un proces plin de obstacole”, în care este esențial „să continue să lucreze până când găsește soluții” (B. T., cadru universitar). Perseverența nu este asociată cu un succes liniar, ci cu depășirea repetată a eșecurilor și a blocajelor, dar și a limitelor interne.

Această capacitate este deseori susținută de sensul personal și de sprijinul social, așa cum afirmă T. V., șefă de promoție (Educație fizică și sport): „Asta m-a ajutat să merg mai departe, chiar și când drumul părea greu”. Perseverența apare astfel, ca un pilon recurent în retorica cercetătorilor, exprimată simplu, dar cu forță, nu ca eroism academic, ci ca alegere interioară: „în ciuda oboselii, știam că nu vreau să renunț” (A. P., șefă de promoție, științe economice).



**Figura 2.** Universul semantic al perseverenței

De asemenea, perseverența este corelată direct cu procesul cognitiv, nu doar cu efortul fizic sau psihologic. Ea presupune „(...) perseverarea în căutarea răspunsurilor” și menținerea angajamentului în etapele anevoioase ale cercetării, „chiar și atunci când demersul devine dificil” (E. R. C., cadru universitar, Geografie). Tentația de a renunța este recunoscută explicit și realist, nu negată sau idealizată: „au fost momente de dezamăgire și uneori am avut tentația de a renunța” (A. G., șefă de promoție, Drept).

Pentru alți respondenți, perseverența este susținută de un sens profund al demersului profesional: „m-a motivat să merg mai departe și să mă pregătesc cât mai bine” (I., șefă de promoție, Științele educației). Reziliența în fața eșecului, având perseverența ca soluție, este formulată clar și de cercetători din domeniul ingineriei alimentare: „capacitatea de a depăși obstacolele și de a continua să cauți răspunsuri, chiar și în fața eșecurilor” (L. L., cadru universitar), respectiv „perseverența [...] este fundamentală” (I. A., cercetător).

Aceeași idee este reiterată ferm și de C. Î., cadru universitar în științe politice și relații internaționale, care afirmă că „perseverența rămâne una dintre cele mai importante calități ale unui cercetător”. În cazul respondenților formați în domeniul medical, perseverența este asociată direct cu durata și intensitatea formării profesionale, suprapunându-se peste exigențele parcursului de cercetare.

În ansamblu, perseverența se evidențiază drept una dintre cele mai consensuale și recurente calități din răspunsurile analizate. Ea este definită ca rezistență în fața dificultăților și eșecurilor, ca un efort susținut pe termen lung, cu asumarea sacrificiului și complexitatea procesului de cercetare. Așa cum afirmă și A. M., bursieră Fulbright, perseverența presupune „un efort constant pe termen lung”, fiind descrisă realist, fără idealizare.

În unele cazuri, perseverența este exprimată ca refuz al abandonului din rațiuni de coerență interioară: „renunțarea nu mă va liniști, ci mă va lăsa cu un gol în suflet” (B. G. P., șefă de promoție, Geografie). Angajamentul pe termen lung, distinct de implicarea episodică, este o altă formă de perseverență evidențiată de tânărul cercetător în asistență socială P. D., care diferențiază clar între efortul de moment și implicarea durabilă.

În aceeași logică, insistența – ca perseverență aplicată – este menționată de B. F. (ICMPP), fiind asociată cu revenirea repetată asupra problemei de cercetare. Determinarea orientată spre scop este subliniată și de O. D., doctorand în Geografie, care afirmă că un cercetător trebuie „să fie determinat să-și atingă scopul și să nu cedeze în fața obstacolelor”. Această formulare sintetizează poate cel mai clar dimensiunea funcțională a perseverenței: continuitate, rezistență și orientare consecventă spre obiectivul propus.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Atunci când întâmpinați un obstacol, nu renunțați la obiectiv, ci schimbați metoda de abordare. În cazul în care o tehnică specifică nu funcționează, căutați și experimentați alta. Dacă învățarea dintr-o carte devine ineficientă, schimbați formatul (de pildă, treceți la un podcast sau un videoclip educațional). Dacă autocritica devine paralizantă, schimbați-vă relația cu sine (de exemplu, printr-o

pauză și o plimbare pentru a vă limpezi mintea). Păstrați-vă scopul neschimbat, dar fiți flexibili în alegerea instrumentelor pentru a-l atinge (Wampold & Ulvenes, 2019).

#### **4.1.4. Reziliența**

Reziliența se conturează, în discursurile cercetătorilor intervievați, ca o abilitate emoțională esențială pentru gestionarea eșecului și a presiunii inerente activității științifice. Una dintre puținele mențiuni explicite ale dimensiunii psihologice a cercetării – extrem de valoroasă pentru tinerii aflați la început de drum – este formulată de E. I. C., director al unei stațiuni de cercetare-dezvoltare agricolă, care afirmă că „posibilele eșecuri impun o reziliență psihologică”. Această perspectivă subliniază faptul că cercetarea nu este doar un exercițiu intelectual, ci și un proces cu o încărcătură emoțională semnificativă.

Reziliența apare frecvent în cercetare, chiar dacă este mai des asociată cu profesii considerate tradițional ca având o intensitate emoțională ridicată. În contextul cercetării, reziliența presupune capacitatea de a face față presiunii emoționale și profesionale, precum și de a continua activitatea în momente de oboseală sau dezamăgire. N. P., șefă de promoție în inginerie alimentară, face referire direct la această dimensiune, evocând momentele „când mă simțeam obosită sau dezamăgită”, fără a le trata ca semne de eșec personal, ci ca stări firești ale parcursului academic.

Aceeași normalizare a oboselii și a dezamăgirii apare și în alte mărturii. S. F., șefă de promoție în Științele educației, recunoaște că „au fost momente în care oboseala și presiunile au fost mari”, iar T. V., șefă de promoție la Educație fizică și sport, menționează explicit „momentele de oboseală sau dezamăgire”. În mod similar, M. S., singurul absolvent cu media 10 la Examenul Național de Bacalaureat din județul Suceava, vorbește despre reziliență în fața dezamăgirii, recunoscând-o ca pe o experiență reală, nu ca excepție. Aceste formulări confirmă faptul că oboseala și dezamăgirea sunt percepute ca părți firești ale drumului în cercetare și necesită o capacitate constantă de adaptare emoțională.

Reziliența este asociată și cu natura specifică a activității științifice, caracterizată prin testare repetată și incertitudine, nu prin succes imediat. C. N., decana Facultății de Economie, Afaceri și Administrație, subliniază acest aspect afirmând că „adaptabilitatea și reziliența” sunt indispensabile, întrucât „cercetarea presupune testare și analiză atentă”. Presiunea este recunoscută ca realitate structurală a muncii de cercetare, nu ca situație excepțională, ceea ce explică de ce reziliența devine o calitate centrală.

Un palier distinct al rezilienței este reprezentat de toleranța la frustrare, la eșec și la repetare. Doctoranda D. B., de la ICMPP, oferă una dintre cele mai realiste descrieri ale muncii de cercetare, afirmând că drumul este presărat cu eșecuri și întârzieri și că „rezistența la frustrare este o trăsătură-cheie”. Frustrarea este descrisă ca episodică și gestionabilă, nu ca blocaj definitiv, idee susținută și de C. D., care recunoaște că „am avut și frustrări câteodată”, subliniind importanța toleranței emoționale. În aceeași direcție, D. M., cercetătoare, vorbește despre necesitatea de „a încerca de sute de ori când nu-ți iese ceea ce ți-ai propus”, formulare care indică reziliența ca formă de adaptare la repetitivitatea efortului experimental.

De asemenea, cercetătorii fac referire la acceptarea caracterului ciclic al efortului intelectual ca expresie a rezilienței. R. G. C. descrie cercetarea ca un proces neliniar, cu „fiecare început de sesiune” aducând dificultăți specifice, urmate de etape epuizante, ceea ce presupune capacitatea de a relua constant efortul. O lecție esențială a cercetării este și neconfirmarea ipotezelor inițiale, care nu invalidează cercetătorul, ci contribuie la progresul cunoașterii. C. Î., cercetător la Centrul de Studii Europene (UAIC), afirmă că „rezultatele obținute nu confirmă ipotezele inițiale”, subliniind astfel necesitatea acceptării eșecului parțial ca parte integrantă a demersului științific. Aceeași idee este susținută și de D. P., cercetător în Ingineria produselor alimentare, care normalizează rezultatele nefavorabile ca semn al maturității profesionale.

Reziliența este, de asemenea, susținută de sens și responsabilitate, nu doar de ambiție sau competiție. A. M. H., șefă de promoție la Silvicultură, vorbește despre o reziliență ancorată în sens, afirmând că

„această idee a fost suficientă să mă țină ancorată și activă”. În mod similar, doctoranda bursieră Fulbright, M. A., formulează reziliența ca dorință de a nu renunța atunci când rezultatele întârzie să apară, descriind o determinare orientată spre scop, distinctă de orgoliu sau presiune externă.

În formele sale mature, reziliența este descrisă ca tenacitate – o rezistență activă în fața dificultăților repetate. Cercetătoarea I. S., de la ICMPP, utilizează explicit termenul de „tenacitate”, definindu-l ca menținerea direcției în ciuda obstacolelor. Această formă de reziliență completează perseverența, accentuând nu doar continuitatea, ci și capacitatea de a reveni activ asupra problemelor. O perspectivă similară este exprimată și de cercetătorul D. B. din domeniul agricol, care vede tenacitatea ca abilitatea de a menține efortul în condiții dificile, confirmând astfel rolul său central în construcția unei cariere durabile în cercetare.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Instituiți un obicei de analiză structurată în urma unui eșec. Răspundeți-vă la trei întrebări esențiale: (1) „Ce s-a întâmplat în mod obiectiv și ce pot învăța din această experiență?” (creșterea conștientizării); (2) „Ce voi face diferit data viitoare, în mod concret?” (planificarea acțiunii); (3) „Există vreo dovadă obiectivă că acest eșec mă definește în totalitate ca persoană?” (testarea realității și prevenirea generalizării negative). Această rutină transformă o experiență descurajatoare într-un plan de dezvoltare personală (Eubanks & Goldfried, 2019).

## **4.2. Modul de operare: disciplina și cogniția**

### **4.2.1. Rigoarea**

Rigoarea și spiritul critic față de propria muncă trimit, în esență, la standardul epistemic ridicat pe care cercetătorii sunt chemați să și-l impună în activitatea lor. Această exigență este formulată explicit de E. R. C., cercetătoare și cadru didactic universitar la UAIC, care afirmă: „Nu poți fi un cercetător bun decât fiind riguros și critic în permanență cu

propria muncă”. Rigoarea apare astfel ca o condiție fundamentală a calității cercetării, fără a fi însă absolutizată în detrimentul echilibrului sau al sănătății psihice.

Rigoarea intelectuală este menționată de mai mulți dintre cercetătorii intervievați ca fundament al demersului științific. A. G., cadru didactic universitar la UAIC, subliniază necesitatea unei abordări integrate, afirmând că pentru a deveni un cercetător de succes este nevoie de „o combinație echilibrată între rigoare intelectuală, curiozitate științifică și perseverență”. În această formulare, rigoarea este plasată explicit într-o triadă esențială a cercetării de calitate.

Pentru alți cercetători, rigoarea este asociată direct cu standardele metodologice și cu atenția acordată fiecărei etape a procesului de cercetare. Aceasta este definită drept „rigoozitatea, adică să acorde atenție deosebită detaliilor în proiectarea experimentelor, colectarea datelor și interpretarea rezultatelor”, ceea ce arată că rigoarea nu vizează doar rezultatul final, ci întregul demers științific. Aceeași sursă subliniază caracterul său ne-negociabil, afirmând că „rigoarea metodologică este indispensabilă”.

Rigoarea este prezentată și ca responsabilitate profesională. D. P., inginer cercetător în domeniul produselor alimentare, afirmă că „trebuie să fie riguros în aplicarea metodelor de lucru”, subliniind faptul că rigoarea nu este un formalism procedural, ci o expresie a responsabilității față de validitatea cercetării. În mod similar, A. F., cercetător la ICMPP, invocă explicit „rigoare științifică”, sugerând că aceasta completează dimensiunea etică a cercetării, asigurând credibilitatea și soliditatea rezultatelor.

Chiar și atunci când nu este numită explicit, rigoarea este prezentă ca standard implicit al cercetării valide. Decana Facultății de Economie, Afaceri și Administrație, C. N., afirmă că „cercetarea presupune testare și analiză atentă”, formulare care trimite clar la o rigoare analitică și metodologică necesară cercetătorilor care aspiră la performanță în domeniile lor.

Dimensiunea rigorii este completată de cerința validării empirice a teoriilor. Decanul Facultății de Inginerie Electrică și Știința

Calculatoarelor, L. D. M., afirmă că „în știință teoriile trebuie demonstrate științific, dar trebuie și validate experimental”, evidențiind astfel dublul criteriu al rigorii: coerența teoretică și confirmarea empirică.

Rigoarea apare, de asemenea, ca trăsătură definitorie a calității cercetării, validată prin autoritate academică. C. R., cercetător și cadru didactic universitar, afirmă explicit că este esențial „să fii riguros, să ai rigoare” și continuă: „pentru ca să fii un cercetător bun, trebuie să fii foarte riguros”. Această formulare consolidează statutul rigorii ca normă profesională fundamentală.

În concluzie, „rigoarea metodologică”, înțeleasă ca respectare constantă a standardelor științifice, este una dintre cele mai frecvent menționate calități în rândul cercetătorilor intervievați. Așa cum subliniază și A. A., cercetător arheolog, aceasta reprezintă garanția validității rezultatelor și un pilon central al cercetării autentice și credibile.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Înainte de a demara o sarcină complexă, stabiliți cu precizie criteriul de succes. Nu începeți lucrul până nu puteți răspunde explicit la întrebarea: „Cum voi ști, în termeni observabili și măsurabili, că am îndeplinit această sarcină cu succes?”. Acest singur pas filtrează efortul inutil și vă asigură că acțiunile desfășurate sunt în concordanță cu obiectivul propus (Consoli & Beutler, 2019).

#### **4.2.2. Disciplina**

Disciplina personalizată reprezintă o altă calitate menționată de o parte dintre cercetătorii intervievați. Aceasta este înțeleasă ca o formă de autodisciplină adaptată stilului propriu de lucru, nu ca rigiditate impusă din exterior. E. R. C., cercetătoare și cadru didactic universitar la UAIC, formulează această idee explicit, făcând referire la „disciplina (adaptată modului de funcționare a fiecăruia)”. Această precizare este esențială, întrucât subliniază faptul că disciplina nu presupune uniformizare, ci auto-organizare inteligentă.

Disciplina este asociată cu rigoarea și constanța în muncă, fiind necesară pentru sustenabilitatea efortului de cercetare. F. B., cercetător la ICMPP, afirmă că „un cercetător de succes trebuie să combine disciplina cu creativitatea”, indicând astfel că disciplina nu se opune creativității, ci o susține și o face posibilă pe termen lung.

În același sens, R. F., cadru didactic universitar și medic epidemiolog, face referire la „disciplina muncii”, prezentând disciplina ca principiu al vieții profesionale, nu ca o etapă temporară sau ca o cerință conjuncturală.

O perspectivă extinsă asupra disciplinei este oferită de universitarul ieșean N. G., care vorbește despre „disciplina trupului și a minții”, subliniind o formă de autodisciplină integrală. În această viziune, munca intelectuală este concepută ca un efort care implică nu doar dimensiunea cognitivă, ci și componenta corporală, subliniind importanța echilibrului și a autoreglării.

Disciplina este menționată și ca trăsătură esențială a cercetătorului, uneori fiind plasată chiar înaintea talentului. Universitarul I. B. C., de la UAIC, afirmă explicit că „o altă trăsătură esențială este disciplina”, sugerând astfel că rigoarea, consecvența și capacitatea de auto-organizare pot avea un impact mai mare asupra performanței decât talentul izolat.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Abordați disciplina ca pe un proces experimental, nu ca pe un trăsătură de caracter fixă. Dacă nu v-ați atins un obiectiv (de exemplu, „să alerg de trei ori pe săptămână”), evitați autoetichetarea negativă („Nu am disciplină”). În schimb, efectuați o analiză situațională simplă: „Rezultatul efectiv (zero alergări) nu s-a potrivit cu rezultatul dorit (trei alergări). Ce anume din planul meu a fost nerealist?”. Pe baza acestei analize, revizuiți-vă planul (de pildă, „Voi alerga o dată pe săptămână, concentrându-mă pe plăcerea experienței”). Disciplina se construiește prin ajustări succesive, nu prin forță brută (McCullough & Schramm, 2019).



perseverență și evaluarea critică a rezultatelor, ca semn al maturității epistemice. Acesta afirmă că, în cercetare, este nevoie de „insistența echilibrată cu evaluarea critică a rezultatului obținut” și reiterează importanța „evaluării critice a rezultatului obținut”. Această idee evidențiază faptul că nu orice formă de insistență este benefică în cercetare dacă nu este dublată de capacitatea de auto-evaluare și revizuire, prevenind astfel rigidizarea intelectuală.

Spiritul critic se manifestă și prin capacitatea de a primi și integra feedbackul extern. C. S., cercetător în domeniul chimiei și laureat al titlului de cel mai bun tânăr cercetător din România, afirmă: „am învățat să accept și să reflectez asupra criticilor constructive”. Acceptarea criticii constructive apare astfel ca un indicator al maturității emoționale și profesionale, dar și ca una dintre trăsăturile definerii ale integrării autentice într-o comunitate științifică.

Mai mult, spiritul critic presupune capacitatea de a transforma obiecțiile în oportunitate de dezvoltare. C. S. completează această idee afirmând: „am văzut-o ca o oportunitate de învățare și îmbunătățire”. Această perspectivă reflectă o mentalitate de creștere, esențială în cercetare, în care feedbackul nu este perceput ca amenințare, ci ca resursă pentru progres intelectual și profesional.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Atunci când identificați o convingere personală puternică (de pildă, „Nu mă pricep la managementul timpului”), reformulați-o ca pe o ipoteză de lucru, nu ca pe un fapt imuabil. Spuneți-vă: „Aceasta este ipoteza mea actuală. Ce experiment concret pot proiecta pentru a o testa în mod valid?”. Dacă ipoteza este „Nu mă pricep să îmi gestionez timpul”, experimentul ar putea consta în aplicarea unei singure tehnici cu scop de prioritizare (de exemplu, Matricea Eisenhower) timp de o săptămână și observarea rezultatelor. Spiritul critic aplicat sieși înseamnă a vă pune la îndoială propriile certitudini (Castonguay, Constantino, & Xiao, 2019).

#### **4.2.4. Reflecția**

Autocritica, înțeleasă ca exigență față de sine, este o altă calitate menționată în discursurile cercetătorilor de succes. Aceasta se referă la capacitatea de autoevaluare riguroasă și la impunerea unor standarde personale ridicate, esențiale pentru autoreglarea profesională. C. R., cercetător de top în domeniul silviculturii, formulează această exigență în termeni clari: „trebuie să fii foarte sever cu tine” și „în primul rând, trebuie să fii sever cu tine, să ceri din ce în ce mai mult de la tine”. Deși rar explicitată, această trăsătură se dovedește extrem de importantă pentru menținerea calității și a progresului în cercetare.

În strânsă legătură cu autocritica se află îndoiala, considerată de M. D., profesor universitar și filolog, drept o calitate esențială a cercetătorului de succes. Îndoiala este descrisă ca abilitate critică și epistemologică, fiind cheia non-dogmatismului și a progresului intelectual. Aceeași sursă subliniază faptul că activitatea de cercetare autentică presupune o raportare constant reflexivă la propriile idei și rezultate.

Tot profesorul universitar M. D. vorbește și despre două alte calități fundamentale ale cercetătorului: umilința intelectuală și orgoliul intelectual. Umlința intelectuală se referă la conștiința limitelor proprii și ale ideilor formulate, sintetizată prin afirmația: „orice idee are doza ei de fragilitate și de determinare contextuală”. Această atitudine este specifică cercetătorilor maturi epistemic, care recunosc caracterul provizoriu al cunoașterii.

Aceeași formă de umilință intelectuală este evocată și de statisticianul și profesorul universitar C. O., care vorbește despre conștiința limitelor personale: „realizez că știu extrem de puțin și mi-ar trebui încă vreo 5-6 vieți să asimilez tot ce s-a creat până acum”. Această recunoaștere reprezintă una dintre cele mai rare și valoroase forme de maturitate academică, exprimând înțelegerea faptului că știința este infinit mai vastă decât individul. În același registru, C. O. subliniază necesitatea acceptării imperfecțiunii și a limitelor personale, afirmând că „niciodată nu vei putea ajunge la nivelul pe care ți l-ai dori”. Această idee combate mitul perfecțiunii și susține un ideal al progresului onest,

nu al autosuficienței. Tot acesta face referire și la „refuzul superficialității”, ca standard intelectual ridicat, una dintre cele mai puternice formulări identificate în cadrul interviurilor, sugerând o orientare specifică paradigmei *slow science*, unde în cercetare contează profunzimea, nu viteza. În contrapondere, orgoliul intelectual este definit ca încrederea în valoarea propriei viziuni și ca asumare a responsabilității de a o expune public. Profesorul universitar M. D., prorector, afirmă că „e important să crezi că ceea ce vezi tu trebuie expus, povestit celorlalți”. Acest tip de orgoliu nu este echivalent cu narcisismul, ci reprezintă un curaj epistemic necesar pentru avansarea cunoașterii. În același timp, M. D. subliniază importanța echilibrului dintre umilință și orgoliu, descriind acest raport ca pe „o doză puternică de umilință și de orgoliu, un aliaj care nu poate lipsi”. Această formulare constituie una dintre cele mai inspirate definiții ale etosului cercetătorului.

Dimensiunea identitară a acestui echilibru este completată de referința la stima de sine ca resursă psihologică fundamentală. E. R. C., cercetătoare și conferențiar universitar la UAIC, subliniază explicit importanța acestei calități, afirmând: „în al cincilea rând, stima de sine: insist asupra ei”. Faptul că stima de sine este tematizată explicit este extrem de valoros, întrucât o stimă de sine sănătoasă poate preveni blocajele creative și sindromul impostorului, funcționând ca mecanism de autoreglare identitară. În lipsa acesteia, cercetătorii se pot confrunta cu riscuri profesionale reale, care afectează atât performanța, cât și continuitatea carierei.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** La sfârșitul fiecărei zile, dedicați cinci minute pentru a documenta trei propoziții simple, dar esențiale, utilizând cadrul STAIRCaSE (Situție, Gând, Afect, Intenție, Răspuns, Consecință, Auto-evaluare). De pildă: (1) Situația: „Azi am avut o interacțiune tensionată cu un coleg”. (2) Gândul: „M-am gândit că mă provoacă intenționat”. (3) Afectul: „M-am simțit frustrat și defensiv”. (4) Intenția: „În realitate, voiam doar să îmi termin treaba în liniște”. (5) Răspunsul: „Am răspuns pe un ton sec”. (6) Consecința: „Colegul s-a simțit jignit și a tăcut tot restul zilei”. (7) Auto-evaluarea: „Acum mă simt

vinovat/ă că am escaladat situația”. Acest mini-exercițiu zilnic antrenează mintea să observe tiparele relaționale și să învețe din experiență (Eubanks & Goldfried, 2019).

### **4.3. Conexiunea cu exteriorul: deschiderea și relaționarea**

#### **4.3.1. Deschiderea și interdisciplinaritatea**

Deschiderea spre domenii conexe, perspective noi, cercetarea internațională, feedbackul, interdisciplinaritatea, noile paradigme de cercetare, comunitatea științifică, oportunitățile și, în general, deschiderea spre nou reprezintă un ansamblu de calități invocate constant de cercetătorii intervievați. Această deschidere apare ca o condiție a relevanței și a progresului științific, într-un context academic dinamic și interconectat.

Decanul Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor, profesor universitar L. D. M., subliniază importanța deschiderii către domenii conexe, înțeleasă ca abilitate de explorare și dialog științific cu alți cercetători. Acesta afirmă că „acolo unde specialiștii dintr-un domeniu nu au reușit să cunoască profund lucrurile”, sugerând implicit nevoia de umilință epistemică și de colaborare interdisciplinară. În aceeași direcție, V. D., cadru didactic în domeniul științelor economice și membră a unui proiect PNRR-I8, vorbește despre „deschiderea spre multidisciplinaritate”, integrarea perspectivelor diferite fiind esențială mai ales în cercetarea urbană, unde se intersectează sociologia, economia, urbanismul, geografia și politicile publice.

Necesitatea cunoștințelor interdisciplinare este subliniată și de E. I. C., director al unui institut de cercetare-dezvoltare agricolă, care afirmă că sunt necesare „cunoștințe interdisciplinare dobândite în școală și nu numai” și explică faptul că „agricultura implică cunoștințe din biologie, chimie, ecologie, climatologie, tehnologie, economie”. Interdisciplinaritatea este prezentată aici ca o trăsătură structurală a domeniului, nu ca o opțiune metodologică.

Aceeași idee este susținută și de I. A., tânăr cercetător în Ingineria alimentară, care afirmă că „o abordare multidisciplinară [...] este vitală”, făcând referire la capacitatea de a integra cunoștințe provenite din domenii diferite. În mod similar, arheologul A. A. vorbește despre „deschiderea către interdisciplinaritate și paradigme de cercetare”, subliniind faptul că interdisciplinaritatea este o necesitate epistemică, nu o alegere facultativă. Aceasta presupune o flexibilitate cognitivă avansată, respectiv disponibilitatea de a-ți revizui cadrele de gândire, una dintre cele mai rafinate forme de maturitate științifică.

Despre „explorarea interdisciplinară” vorbește și G. Ș., cercetător și cadru didactic la UAIC, aducând în discurs abilitatea de integrare a cunoașterii. În această viziune, interdisciplinaritatea este legată direct de curiozitate și inovație, nu de o modă academică. În același registru, A. F., cercetător la ICMPP, afirmă că un cercetător de succes trebuie „să fie foarte deschis la reconceptualizare”, adică să manifeste o flexibilitate epistemică avansată, specifică cercetătorilor maturi. Această deschidere include și disponibilitatea de „a schimba paradigme”, ceea ce presupune curaj intelectual și renunțarea la confortul cognitiv.

C. N., profesor universitar și decan al Facultății de Economie, Afaceri și Administrație, susține la rândul său că „deschiderea spre interdisciplinaritate” este o abilitate de integrare a cunoașterii și o premisă a relevanței cercetării, nu un ornament teoretic. Aceeași perspectivă este exprimată și de B. C. I., cercetător și cadru didactic la UAIC, care afirmă că proiectele sunt „preferabil interdisciplinare”, interdisciplinaritatea fiind prezentată ca valoare adăugată. Acesta subliniază și importanța colaborării, afirmând că „un cercetător trebuie să fie flexibil și deschis la colaborare”, precum și necesitatea „unei adaptări constante a metodelor”, pentru a preveni rigidizarea și irelevanța metodologică.

O viziune transdisciplinară asupra cercetării este formulată de C. T., specialist în Știința calculatoarelor, care afirmă că succesul în cercetare „nu ar trebui privit doar din perspectiva unui cercetător de succes în inginerie automată și digitalizare”. Această poziție respinge îngustarea domeniială a criteriilor de succes și este în deplin acord cu

abordarea acestui studiu care integrează perspective din domenii diverse.

Dimensiunea internațională a cercetării este subliniată de R. V., profesor universitar și membru corespondent al Academiei Române, care consideră esențial „a face parte din comunitatea internațională a zonei specifice de investigație științifică”. Cercetarea de calitate este astfel plasată explicit într-un cadru internațional, nu într-un spațiu izolat național sau instituțional.

Deschiderea către perspective noi este menționată și de M. C., expert în contabilitate și cadru didactic la USV, care afirmă că un cercetător de succes trebuie să aibă „dorința constantă de a explora perspective noi”, o abilitate esențială în domenii aflate în transformare rapidă. Importanța cercetării internaționale este ilustrată și de R. F., profesor universitar și medic specialist în boli infecțioase, care menționează participarea „la Congresul Societății Europene de Microbiologie și Boli Infecțioase de la Sevilla”, participarea timpurie la conferințe internaționale fiind un accelerator important al profesionalizării.

Despre deschiderea către comunitatea științifică vorbește și D. M., cercetătoare senior într-un institut de cercetare agricolă, evocând momentul „când participi la prima manifestare științifică internațională”, ca experiență de consacrare și apartenență profesională. În aceeași logică, V. N., cercetătoare în domeniul silviculturii și climatologiei, care activează într-un institut din Germania, vorbește despre deschiderea către oportunități, afirmând că „este posibil să faci cercetare, atât în România, cât și în străinătate”, mesaj cu valoare motivațională pentru tineri.

Importanța „deschiderii spre nou” este subliniată și de E. R. C., care evidențiază această abilitate cognitivă de actualizare și adaptare ca fiind esențială pentru relevanța pe termen lung a cercetării. Totodată, un cercetător de succes trebuie să fie deschis către întrebări autentice, așa cum sugerează șefa de promoție 2025 a Facultății de Silvicultură, A. M. H., impresionată de „întrebările deschise ale profesorilor”, recunoscute ca declanșatori ai gândirii autonome.

În final, flexibilitatea și capacitatea de adaptare apar ca trăsături indispensabile ale cercetătorului contemporan. L. L., cercetătoare în Ingineria alimentară, vorbește despre „capacitatea de a se adapta la schimbările din domeniu și de a învăța noi tehnici”, iar F. B., cercetător în Inginerie chimică la ICMPP, subliniază necesitatea „capacității de adaptare la noile tehnologii și direcții de cercetare”. Flexibilitatea completează rigoarea, confirmând faptul că știința este un proces viu, în continuă transformare, iar deschiderea epistemică reprezintă una dintre condițiile sale fundamentale de progres.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Selectați lunar o lectură dintr-un domeniu complet diferit de specializarea dumneavoastră profesională. Dacă activitatea dumneavoastră principală este în domeniul științelor exacte, citiți o carte de psihologie sau filozofie. Dacă activitatea dumneavoastră este în domeniul artistic, citiți o carte de fizică sau biologie. După ce identificați o idee interesantă în această lectură, adresați-vă întrebarea: „Cum aș putea transfera și aplica acest concept în domeniul meu de activitate sau în viața mea personală?”. Această practică stimulează gândirea laterală și inovația (Goldfried, Pachankis, & Goodwin, 2019; Gómez, Iwakabe, & Vaz, 2019).

### **4.3.2. Feedbackul**

Deschiderea către feedback critic este menționată de mai mulți cercetători ca o calitate esențială pentru construirea unei cariere de succes în cercetare. M. C., expert în contabilitate și cadru didactic la FEAA, subliniază explicit necesitatea „deschiderii către feedback critic”, indicând una dintre cele mai mature forme de profesionalism: acceptarea criticii ca instrument de progres intelectual, nu ca atac personal.

Aceeași perspectivă este susținută de C. T., profesor universitar în domeniul calculatoarelor și tehnologiei informației, care amintește importanța feedbackului ca resursă reflexivă și de învățare, afirmând că progresul se realizează „pe baza feedbackului obținut din mai multe încercări”. În această formulare, feedbackul este valorizat ca sursă de

ajustare și rafinare a demersului științific, nu ca obstacol sau formă de descurajare.

Deschiderea față de feedback este susținută și de chimistul C. S., care afirmă că cei din jur „îmi ofereau feedback constructiv și mă îndemneau să le îmbunătățesc”, evidențiind din nou rolul feedbackului ca mecanism de creștere și dezvoltare profesională, nu ca judecată personală.

În același registru, R. G., cercetător chimist la ICMPP, consideră că o calitate esențială a cercetătorului de succes este „să accepte feedbackul”, formulare care indică deschiderea către corectare și învățare continuă. Acceptarea feedbackului apare astfel ca un indicator clar al maturității profesionale și ca o condiție indispensabilă pentru progresul autentic în cercetare.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Această recomandare te invită timp de zece minute să transformi feedbackul într-o experiență de învățare profundă. Lucrezi cu un student sau cu un coleg la un articol. I-ai spus „Bravo, e bine!”, dar apoi, ai descoperit că a ratat niște detalii importante în analiză. Sună cunoscut? Problema nu este bunăvoința ta, ci faptul că feedbackul vag nu ajută creierul să învețe. Întreabă-te: „Ce anume vreau să transmit persoana din fața mea?”. După care scrie pe o foaie un singur aspect esențial pe care vrei să-l îmbunătățească. Oferă feedback în trei pași (unde? cum? ce?); astfel: Pasul 1: „Scopul tău a fost să identifici temele principale din interviu. Ai reușit să le surprinzi pe cele majore? (unde?); Pasul 2: „La pagina 3, rândul 5, participantul spune X. Acest detaliu nuanțează tema și merită inclus” (cum?); și Pasul 3: „Data viitoare, încearcă, să faci o a doua lectură doar pentru căutarea excepțiilor. Vei surprinde mai multe nuanțe” (ce?). Roagă persoana să reformuleze ce a înțeles: „Ce vei face diferit data viitoare?”, iar ție notează-ți ce a funcționat în feedbackul tău. (Hattie, J., & Clarke, S., 2021).

### **4.3.3. Curiozitatea**

Curiozitatea se conturează drept una dintre cele mai frecvent menționate și unanim recunoscute calități ale cercetătorului de succes. În

discursurile respondenților, aceasta apare ca o calitate epistemică fundamentală, definitorie pentru însuși identitatea profesională a cercetătorului. Decanul Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor afirmă explicit: „Curiozitatea este principala calitate. Nu poți fi cercetător în nici un domeniu fără să fii curios”. Curiozitatea este formulată aici nu ca o trăsătură opțională, ci ca linie de demarcație între cercetător și simplu executant sau „salariat”.



**Figura 4.** Reprezentarea lexicală a calității „curiozitate” în discursul cercetătorilor

Aceeași poziționare este confirmată și de C. R., coordonatorul celui mai modern laborator de inginerie bioforestieră din Europa, care menționează „curiozitatea” ca fiind prima atunci când se referă la calitățile esențiale ale unui cercetător de succes. Faptul că este plasată explicit pe primul loc consolidează statutul curiozității ca ax central al profilului cercetătorului. În mod similar, M. C., cercetător și cadru didactic în domeniul contabilității, vorbește despre „curiozitatea intelectuală, să aibă dorința constantă de a explora perspective noi...”,

calificând curiozitatea ca trăsătură cognitivă distinctă, diferită de simpla curiozitate generală.

Curiozitatea este recunoscută și ca o calitate epistemică de bază, asociată cu îndoiala și deschiderea către celălalt. Filologul M. D. afirmă: „să enumăr, totuși, trei trăsături: curiozitatea, îndoiala, altruismul”, confirmând rolul său structural în cunoaștere. În aceeași direcție, C. T., specialist în ingineria calculatoarelor, subliniază legătura dintre curiozitate și calitatea întrebărilor științifice: „Curiozitatea (pentru că întrebările bune – puse la momentul potrivit – pot deschide direcții noi de cercetare)”.

Mai mulți cercetători plasează curiozitatea explicit pe primul loc în ierarhia calităților. D. B., cercetător în domeniul agricol, afirmă că „cea mai importantă calitate a unui cercetător este curiozitatea”, iar E. I. C., director al unui institut de cercetare-dezvoltare agricolă, vorbește despre „o anumită curiozitate științifică pentru a putea răspunde la provocările care apar”, definind-o ulterior drept „curiozitate științifică: dorința continuă de a înțelege procesele naturale, de a pune întrebări și de a explora necunoscutul”. Curiozitatea este astfel conceptualizată ca motor al întrebării și explorării, nu ca simplă dispoziție generală.

Caracterul fundamental al curiozității este reafirmat de B. T., cercetător și cadru didactic la Universitatea de Științele Vieții, în opinia căruia „curiozitatea [...] sunt fundamentale”. Curiozitatea apare însă, nu ca trăsătură fixă, ci ca dispoziție care poate fi întreținută prin experiențe educaționale pozitive. Șefa de promoție de la FIA, N. P., subliniază acest aspect, afirmând că „profesorii care făceau orele interesante și cursurile unde eram activă m-au ajutat să păstrez curiozitatea vie”, sugerează că mediul educațional joacă un rol esențial în cultivarea acestei calități.

Curiozitatea capătă, în unele discursuri, o orientare relațională și aplicată. Șefa de promoție F. S., de la Științele Educației, afirmă că „Psihologia, didactica, tot ce am studiat m-a interesat în primul rând ca părinte”, indicând o curiozitate orientată spre înțelegerea celuilalt, nu exclusiv pentru acumularea teoretică. Alți respondenți surprind curiozitatea ca fiind alimentată de plăcerea descoperirii. N. N. I., șefă de promoție, afirmă: „Curiozitatea mea s-a hrănit din această plăcere de a

descoperi, de a înțelege tot mai profund lucrurile”, iar A. T., șefă de promoție la FIESC, completează: „Este un sentiment pur și simplu plăcut să formezi conexiuni noi”. Curiozitatea este descrisă aici ca experiență afectiv pozitivă, nu ca obligație profesională.

În alte cazuri, curiozitatea apare ca dispoziție cognitivă stabilă, intrinsecă. D. C., șef de promoție la FMSB, spune: „fiind foarte curios din fire și interesat de domeniu”, iar G. E., șefă de promoție la FLSC, afirmă: „curiozitatea a făcut mereu parte din mine”, ceea ce indică o trăsătură de fond a personalității, nu o reacție conjuncturală. Curiozitatea este uneori orientată spre sens, nu doar spre informație. B. P., șefă de promoție la Geografie, precizează: „am căutat mereu ceva personal în ceea ce studiam”, iar aceeași respondentă oferă una dintre cele mai expresive metafore ale curiozității sustenabile: „uneori, curiozitatea nu e un foc mare, ci o flacăra mică pe care o protejezi cu grijă”.

Curiozitatea este menținută și prin practici concrete, precum lectura și implicarea activă. Șefa de promoție G. A. M., de la Drept, menționează: „am citit mult”, iar ulterior precizează că „aceasta a contribuit cu siguranță la a-mi menține curiozitatea vie”, indicând lectura ca strategie cognitivă de alimentare a interesului. În mod similar, T. V., șefă de promoție, afirmă: „am căutat mereu să găsesc partea care mă pasionează în ceea ce învăț, nu doar să acumulez informații”, definind curiozitatea ca orientare spre semnificație, nu spre cantitate.

Pentru alți respondenți, curiozitatea este ancorată în experiența directă. A. M. H., șefă de promoție la Silvicultură, enunță că „curiozitatea a fost întreținută de contactul direct cu natura”, indicând o curiozitate emergentă din interacțiunea cu obiectul cercetării. A. P., șefă de promoție la FEAA, identifică momentul apariției curiozității autentice în dispariția presiunii evaluative: „curiozitatea a venit când am simțit că învăț pentru mine, nu pentru o notă”. Curiozitatea apare astfel ca efect al implicării, nu doar ca premisă. R. G. C., șefă de promoție, afirmă: „după ce reușeam să mă ancoroz în materie, totul mergea de la sine”, explicând că interesul se dezvoltă odată cu intrarea reală în subiect.

Curiozitatea este, în final, asociată direct cu actul descoperirii. V. N., cercetătoare la un institut din Germania, afirmă: „să descoperi. De fapt noi asta facem, noi descoperim lucrurile noi”, definind cercetarea în termeni simpli și esențiali. Această perspectivă este consolidată de mai multe formulări explicite privind caracterul autentic al curiozității: „Curiozitatea autentică este esențială” (D. B., doctorandă la ICMPP), „Mai întâi, curiozitatea autentică” (E. R. C., cadru didactic universitar la UAIC), precum și de afirmațiile unui alt universitar ieșean care menționează „curiozitate științifică” și „curiozitatea autentică față de fenomenele studiate”.

Dimensiunea intelectuală și explicativă a curiozității este subliniată și de D. P., inginer în domeniul alimentar, care afirmă că „trebuie să fie curios să înțeleagă concepte noi”, precum și de L. L., cercetătoare în Inginerie alimentară, care afirmă: „prima calitate este curiozitatea, aceasta este fundamentală: o dorință naturală de a explora și de a înțelege fenomenele”. Statisticianul C. O. vorbește despre „curiozitate explicativă”, accentuând interesul autentic pentru înțelegere, nu pentru utilizare instrumentală.

Caracterul transversal al curiozității este confirmat de multiple voci: „cred că curiozitatea [...] sunt printre cele mai necesare calități” (F. B., cercetător ICMPP), „o altă calitate este curiozitatea, să îți dorești să descoperi mai mult, să faci conexiuni” (R. P., cercetător în domeniul medical), „nu trebuie să lipsească [...] curiozitatea” (O. D., doctorand în Geografie). Curiozitatea este extinsă astfel la capacitatea de a conecta idei și de a construi sens.

În aceeași logică, A. A., cercetător arheolog, vorbește despre „curiozitatea intelectuală”, ca dorință de a explora idei, concepte și perspective noi, iar doctoranda Fulbright M. A. afirmă că „curiozitatea este, de asemenea, motorul care stă la baza formulării întrebărilor științifice”. Curiozitatea este astfel reafirmată constant ca punct de plecare epistemic al cercetării, nucleu dur al demersului științific și una dintre cele mai stabile și recurente calități ale cercetătorului de succes.

**Recomandare practică.** Atunci când întâlnești o opinie cu care nu sunteți de acord, în loc să activați un dialog interior contestatar, activați-vă curiozitatea. Spuneți-vă: „Interesant. Aș vrea să înțeleg cum a ajuns această persoană la această concluzie”. Adresați o întrebare deschisă și sinceră, de genul: „Ce experiențe sau informații te-au condus către acest punct de vedere?”. Curiozitatea autentică este cel mai eficient instrument pentru a dezamorsa conflictele și a construi punți de înțelegere (Westra & Constantino, 2019).

#### **4.3.4. Altruismul și empatia**

O parte dintre cercetătorii intervievați au făcut referire, în definirea calităților esențiale ale unui cercetător de succes, la dimensiuni precum empatia, orientarea spre binele comun, raportarea la un scop care depășește interesul personal, motivația generată de impactul real al cercetării și conștiința propriei contribuții. Aceste trăsături conturează o viziune a cercetării ca angajament uman, social și moral, nu doar ca performanță individuală.

*Altruismul* este menționat explicit ca o calitate etică a cercetătorului de către profesorul universitar M. D., filolog. Deși rar formulată direct în discursurile despre cercetare, tocmai această raritate îi conferă o valoare aparte. Altruismul indică orientarea cercetătorului dincolo de sine și dincolo de beneficiul personal, spre o responsabilitate mai largă.

Dimensiunea relațională este evidențiată și de șefa de promoție F. S., de la Științele Educației, care afirmă: „îmi place să comunic, să cunosc oameni noi”. Această deschidere spre oameni reflectă un interes autentic pentru relațiile umane și o abilitate socială esențială, mai ales în domeniile social-umane. Aceași respondentă continuă prin a sublinia importanța dialogului și a schimbului de idei, sugerând că cercetarea este, implicit, un spațiu de întâlnire umană, nu doar unul intelectual.

Conștiința contribuției personale este o altă trăsătură evidențiată ca fiind definitorie pentru maturitatea profesională. Șefa de promoție 2025 de la Silvicultură, A. M. H., afirmă: „contribuția mea, oricât de mică,

poate conta". Această formulare exprimă o formă matură de motivație, bazată pe înțelegerea impactului cumulativ al contribuțiilor individuale, chiar și atunci când acestea par modeste.

Empatia este menționată explicit de Î. C., tânăr cercetător la Centrul de Studii Europene al UAIC, ca o calitate umană esențială, acesta vorbind despre „capacitatea de a rămâne umani, de a asculta cu empatie”. Deși rar invocată în mod direct în discursul despre cercetare, empatia apare aici ca valoare definitorie, care facilitează înțelegerea profundă a realităților studiate și a oamenilor implicați. Același cercetător subliniază orientarea spre binele comun, afirmând că este esențial „a căuta, sincer, moduri prin care putem contribui la binele celor din jur”. Această perspectivă ridică cercetarea de la nivelul unei cariere individuale la cel al unui angajament moral și civic.

Importanța empatiei este reiterată și de A. N., cercetător și medic, cadru didactic universitar, care afirmă că un cercetător de succes trebuie să aibă „o capacitate mare de empatie”. Empatia este prezentată aici ca sensibilitate față de nevoile celorlalți și ca dimensiune umană care completează rigoarea tehnică. Același respondent subliniază necesitatea „unei dorințe sincere de a ajuta oamenii”, trăsătură care leagă cunoașterea științifică de responsabilitatea socială.

Orientarea către un scop mai mare decât sinele este descrisă ca o motivație transcendentă, prosocială, care susține continuitatea în perioadele dificile. A. M. H., șefa de promoție 2025 de la Silvicultură, afirmă: „m-am reîntors la scopul mai mare”, sugerând că acest scop funcționează ca ancoră existențială în momentele de oboseală sau descurajare.

Definirea succesului prin impact uman este exprimată și de R. P., cadru didactic universitar și doctorandă în Medicină, care afirmă: „cred că, în final, asta înseamnă să reușești”. Succesul este astfel redefinit nu exclusiv prin rezultate științifice, ci prin sens, echilibru și exemplu personal. În aceeași logică, O. D., doctorand la UAIC, afirmă că pentru un cercetător „motorul principal trebuie să fie dorința de a aduce o schimbare pozitivă în viața celor din jur”, formulare puternică ce

definește cercetarea ca instrument de transformare socială, nu doar ca acumulare de cunoaștere.

În completare, B. I., tânăr cercetător la UAIC, subliniază importanța „preocupării pentru problemele actuale”, indicând faptul că sensibilitatea față de realitățile contemporane reprezintă o trăsătură comună cercetătorilor de succes. Această preocupare ancorează cercetarea în contextul social real și îi conferă relevanță publică și morală.

**RECOMANDARE PRACTICĂ (altruism).** Înainte de a oferi sprijin cuiva, ascultați activ și adresați o singură întrebare esențială: „Care este, mai exact, lucrul care te-ar ajuta cel mai mult în acest moment?”. Oferiți exact acel tip de sprijin identificat de persoana respectivă, nu ceea ce credeți dumneavoastră că ar fi mai bine pentru ea. Altruismul eficient și cu adevărat util începe cu o ascultare profundă și o înțelegere corectă a nevoii celuilalt (McCullough & Schramm, 2019).

**RECOMANDARE PRACTICĂ (impactul).** După o discuție importantă, în special una cu miză emoțională sau profesională, solicitați în mod activ feedback de la interlocutor. Adresați o întrebare deschisă, cum ar fi: „Cum a fost pentru tine această conversație? A fost ceva ce aș fi putut spune sau face diferit, care să fi îmbunătățit experiența ta?”. Nu presupuneți că impactul pe care l-ați avut este identic cu cel pe care ați intenționat să îl aveți. Verificarea percepției celuilalt este singura cale de a vă asigura de eficiența reală a comunicării dumneavoastră (Maeschalck, Prescott, & Miller, 2019).

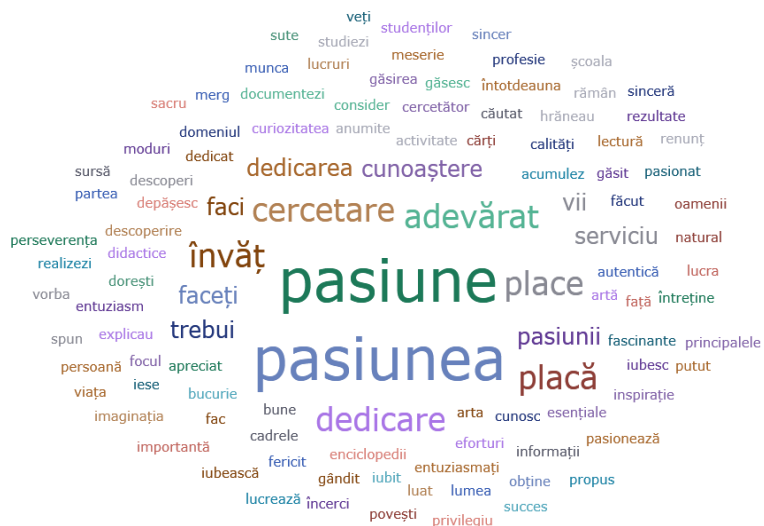
**RECOMANDARE PRACTICĂ (empatia).** Atunci când o persoană apropiată vă împărtășește o problemă, rezistați impulsului de a oferi imediat soluții sau de a vă expune propriile probleme. În schimb, concentrați-vă pe validarea experienței sale. Formulați o frază precum: „Pot să-mi imaginez de ce te simți așa, având în vedere prin ce ai trecut. Este o reacție complet umană și de înțeles”. Validarea creează o conexiune emoțională profundă și oferă celuilalt sentimentul de a fi

văzut și acceptat, ceea ce este adesea mai terapeutic decât orice sfat practic (Wampold & Ulvenes, 2019).

## 4.4. Profunzimea și valorile fundamentale

### 4.4.1. Pasiunea

Pasiunea, înțeleasă ca motivație vocațională profundă, apare constant în discursurile cercetătorilor intervievați ca fundament al rezistenței pe termen lung într-un domeniu solicitant, precum cercetarea, indiferent de aria disciplinară. Aceasta nu este prezentată ca o trăsătură secundară sau ca un simplu adaos afectiv, ci ca o condiție esențială a continuității și performanței. „Trebuie, înainte de toate, să aibă pasiune”, afirmă universitarul și medicul A. N., subliniind caracterul primordial al acestei calități.



**Figura 5.** Reprezentarea lexicală a calității „pasiune” în discursul cercetătorilor

În opinia mai multor cercetători, pasiunea reprezintă o formă de motivație intrinsecă și o sursă de energie durabilă, care nu funcționează izolat, ci susține și amplifică alte dimensiuni ale activității de cercetare, în special curiozitatea. Cercetătorul D. B., de la un institut de cercetare-dezvoltare agricolă, formulează această relație explicit, vorbind despre „curiozitatea însoțită de pasiune”. Astfel, pasiunea este descrisă ca forță activatoare, care transformă interesul cognitiv într-un angajament de durată.

Pasiunea este pusă în relație directă nu doar cu satisfacția personală, ci și cu succesul profesional. Cercetătorul silvic C. R., coordonator al unuia dintre cele mai performante laboratoare de cercetare în inginerie forestieră din Europa, din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, afirmă că „să fii pasionat de ceea ce faci” este esențial și completează această idee prin afirmația: „curiozitatea și pasiunea față de ceea ce face, asta consider că este una dintre principalele calități esențiale ale unui cercetător de succes”. Pasiunea este, astfel, conceptualizată ca ingredient activ al reușitei, nu ca simplu acompaniament emoțional.

Un alt aspect recurent este rolul pasiunii în neutralizarea tentației renunțării. Șefa de promoție de la Științele educației afirmă simplu: „mi place atât de mult ce fac”, sugerând că plăcerea și atașamentul față de domeniul studiat pot funcționa ca motor afectiv al continuității. În aceeași direcție, R. P., doctorandă, subliniază că „în primul rând, trebuie să îți placă ceea ce faci”, definind pasiunea ca motivație profundă, non-instrumentală, care susține efortul pe termen lung.

Pentru unii cercetători, pasiunea este orientată explicit spre procesul descoperirii și al cunoașterii. Cercetătorul R. G., din domeniul ingineriei chimice medicale, de la ICMPP, vorbește despre „pasiunea autentică pentru descoperire”, legând bucuria cunoașterii de efortul susținut al cercetării. În mod similar, A. F., cercetător la ICMPP Iași, afirmă că un cercetător trebuie „să aibă pasiune pentru cunoaștere”, această orientare fiind descrisă ca motor vocațional al activității științifice, nu ca mijloc pentru obținerea unor rezultate strict măsurabile.

Din această perspectivă, cunoașterea este concepută ca vocație, nu ca simplă sarcină profesională. Universitarul N. G. sintetizează această idee prin expresia „focul sacru al pasiunii pentru cunoaștere”, pe care îl consideră premisă a succesului în cercetare. Pasiunea este astfel numită explicit drept ingredient al succesului, nu doar ca trăsătură complementară. În aceeași logică, cercetătoarea V. N. afirmă că „unul din ingredientele de succes al unui cercetător este pasiunea lui pentru cercetare”.

În final, cercetarea este prezentată constant ca vocație, nu doar ca profesie sau sursă de statut. Cercetătoarea în Inginerie alimentară L. L. vorbește explicit despre dragostea pentru cercetare ca motivație vocațională de bază: „un cercetător de succes trebuie, în primul și primul rând, să iubească această activitate”. Această formulare sintetizează cel mai clar statutul pasiunii ca fundament afectiv, cognitiv și existențial al unei cariere durabile și de succes în cercetare.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Atunci când o activitate esențială, dar aparent banală sau monotona, vă solicită efort, reconectați-o la o valoare personală fundamentală. De exemplu, dacă întâmpinați rezistență în a vă organiza spațiul de locuit, spuneți-vă: „Nu fac asta doar pentru că trebuie, ci pentru că prețuiesc profund un mediu ordonat, curat și primitor, care îmi oferă confort și claritate mentală”. Conectarea acțiunii specifice la o valoare centrală pentru sine poate reaprinde sentimentul de pasiune și sens (Eubanks & Goldfried, 2019).

#### **4.4.2. Plăcerea și dorința de a învăța**

În narațiunile multor cercetători intervievați, studiul este descris ca o sursă de plăcere, nu ca o obligație. Învățarea apare ca o dispoziție cognitivă de bază, trăită ca experiență pozitivă și nu ca sacrificiu. „Trebuie să-ți placă să studiezi”, afirmă D. M., iar această atitudine se reflectă direct în performanță. În același registru, S. F., șefă de promoție la Științele educației, atribuie succesul său academic „pasiunii pentru



cercetătorilor, în care dorința de învățare prevalează asupra competențelor de start.

Pentru unii cercetători, dorința de a învăța este strâns legată de specificul domeniului. E. I. C., director al unei stațiuni de cercetare-dezvoltare agricolă, face referire la „dorința continuă de a înțelege procesele naturale”, formulare care leagă cercetarea agricolă de o înțelegere profundă a naturii, nu doar de aplicarea tehnologiilor. Această orientare cognitivă indică un tip de învățare profundă, ancorată în sens și observație.

Pentru majoritatea cercetătorilor intervievați, învățarea este descrisă ca un proces continuu, care nu se încheie odată cu finalizarea studiilor formale. B. T., cercetător în domeniul silvic, afirmă că „dorința de a învăța [...] un cercetător trebuie să fie mereu dornic să înțeleagă mai bine lumea”, subliniind caracterul permanent al dezvoltării intelectuale. În mod similar, E. G., șefă de promoție la FLSC, vorbește despre învățarea profundă ca sursă de motivație: „cu cât înțelegeam mai mult, cu atât deveneam mai captivată”, descriind un mecanism clasic al învățării autentice, în care înțelegerea alimentează curiozitatea.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Atunci când faceți o greșală în procesul de învățare a ceva nou, evitați autocritica dură. În schimb, reformulați mental experiența: „Excelent! Tocmai am descoperit o abordare care nu funcționează. Acum dețin mai multe informații decât înainte de a face această greșală”. Cultivați o „alianță de învățare” cu dumneavoastră înșivă, în care eroarea este reinterpretată nu ca un eșec, ci ca o sursă valoroasă de date și o componentă inevitabilă și pozitivă a progresului (Maeschalck, Prescott, & Miller, 2019).

#### **4.4.3. Dedicarea**

Cercetarea este definită, în discursurile respondenților, ca un proces desfășurat pe termen lung, nu ca o activitate punctuală sau episodică. În acest context, o altă caracteristică esențială menționată de o parte dintre cercetătorii intervievați este dedicarea. Aceasta apare ca o condiție necesară pentru susținerea unui parcurs științific durabil. B. F.,

cercetător la ICMPP, subliniază această dimensiune, în opinia sa „cercetarea este un proces sistematic de durată, care necesită multă atenție și dedicare”.

Angajamentul profund față de profesie este exprimat de unii cercetători prin termenul de *dăruire*, care sugerează o implicare emoțională și identitară, nu doar disciplină profesională. „Multă dăruire”, afirmă D. M., cercetător senior la Banca de Resurse Genetice Vegetale, sintetizând astfel dimensiunea afectivă și vocațională a învățării și a cercetării.

Dedicarea este descrisă într-un mod realist, lipsit de idealizare, fiind asociată cu investiția constantă de timp, energie și asumarea sacrificiilor personale. Cercetătoarea R. P., din domeniul medical, oferă o imagine concretă a acestei realități profesionale: „nu știi când pleci [...] lucrezi și seara, dimineața, în weekend (...) asta înseamnă să fii dedicat”. Astfel, dedicarea este prezentată ca exigență structurală a cercetării, nu ca opțiune facultativă.

Aceeași idee este susținută și de cercetătorul și medicul A. N., care descrie cercetarea drept „o profesie ce impune multă muncă, dedicare și reziliență”. În această formulare, dedicarea apare inseparabil legată de implicarea constantă și responsabilă, sugerând continuitate și asumare, nu o implicare ocazională sau instrumentală.

Pentru unii respondenți, dedicarea se traduce printr-un interes autentic și profund pentru domeniul studiat. C. D., șef de promoție la FMSB, afirmă că a fost „interesat de domeniu”, formulare care indică faptul că interesul specific poate explica absența dezamăgirii și poate susține angajamentul pe termen lung față de activitatea de cercetare.

În alte cazuri, dedicarea capătă semnificația unei misiuni. E. I. C. vorbește despre cercetare ca despre o responsabilitate care depășește cadrul strict profesional, în propriile sale cuvinte: „cercetarea agricolă este mai mult decât un domeniu științific, este o misiune cu impact global”. Această perspectivă conferă dedicării o dimensiune etică și socială.

În aceeași logică, A. N., cercetător și medic, vorbește despre raportarea la profesie ca vocație, oferind un sens profund carierei de

cercetător: „să privească medicina nu doar ca pe o carieră, ci ca pe o adevărată vocație”. Dedicarea este astfel asociată nu doar cu efortul susținut, ci și cu asumarea identitară a profesiei, consolidând ideea cercetării ca angajament pe termen lung, fundamentat pe sens și responsabilitate.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Construiți un sistem de recompense imediate și frecvente pentru progresele realizate, oricât de mici. Nu amânați sărbătorirea succesului până la finalizarea integrală a unui proiect amplu. De exemplu, după finalizarea unei etape importante dintr-un proiect de lungă durată, recompensați-vă cu o activitate plăcută. Aceste „mici victorii” și recompensele asociate celebrează progresul și alimentează satisfacția personală (Wachtel & Gagnon, 2019).

#### **4.4.4. Bucuria**

O parte dintre cercetătorii intervievați au menționat și *bucuria* ca o calitate distinctă și relevantă pentru parcursul în cercetare, făcând referire la bucuria descoperirii, a realizărilor academice, a învățării, a înțelegerii unor fenomene sau procese și, nu în ultimul rând, la bucuria muncii în sine. Această dimensiune afectivă apare ca o resursă profundă, care susține motivația, perseverența și reziliența academică.

„Bucuria sinceră de a descoperi”, afirmă G. E., a fost factorul care a determinat-o să devină cea mai bună din generația sa, obținând titlul de șefă de promoție 2025 a Facultății de Litere și Științele Comunicării. Această formă de bucurie este una dintre cele mai stabile și sănătoase surse de reziliență academică, întrucât transformă efortul intelectual într-o experiență pozitivă și auto-susținută.

Totodată, bucuria este asociată și cu realizările academice, care generează o relație afectivă pozitivă cu parcursul profesional. D. M., cercetător senior, evocă aceste momente semnificative, făcând referire explicit la bucuria trăită „când publici prima lucrare științifică, când obții titlul de doctor”. Aceste realizări sunt prezentate nu doar ca etape birocratice, ci ca reperi simbolice care structurează sensul unei cariere în cercetare.

O carieră de succes în cercetare se construiește, de asemenea, pe bucuria de a învăța, înțeleasă ca fundament afectiv al curiozității și al învățării autentice. Șefa de promoție 2025 a specializării Geografie, B.G. P., afirmă că „mi-am păstrat bucuria de a învăța fiindcă, pentru mine, învățarea nu este doar despre note sau validare, ci despre descoperire”, definind astfel învățarea ca experiență exploratorie, nu ca mecanism de recompensă externă. Aceeași perspectivă este exprimată și de șefa de promoție 2025 a specializării Științele Educației, N. N. I., care afirmă: „pentru mine, învățarea a fost întotdeauna legată de bucurie”. În aceste narațiuni, bucuria apare ca esență a învățării, fără de care cunoașterea își pierde sensul.

Bucuria este asociată și cu munca zilnică în cercetare. V. N. mărturisește că această stare afectivă pozitivă „te face să vii la serviciu cu bucurie, să vii fericit la serviciu”, sugerând că cercetarea este trăită ca o experiență cotidiană satisfăcătoare, nu doar ca un drum orientat spre rezultate finale. Această raportare contribuie la sustenabilitatea emoțională a carierei științifice.

În același timp, bucuria este legată de înțelegerea cercetării ca vocație, nu doar ca meserie. D. M., cercetător senior, vorbește despre „cercetare (...) care e mai mult artă decât meserie”, exprimând o viziune axiologică asupra muncii științifice, în care dimensiunea creativă și existențială este esențială. Această autenticitate vocațională este întărită și de afirmația lui F. S. – „nu am putut [renunța]” – formulare care indică o congruență profundă între identitatea personală și activitatea desfășurată.

În ansamblu, bucuria apare ca un indicator al autenticității vocaționale și ca o resursă afectivă fundamentală pentru construirea unei cariere durabile și de succes în cercetare, susținând atât motivația, cât și reziliența pe termen lung.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Instituți un obicei zilnic de a nota, la sfârșitul zilei, trei momente pozitive, indiferent cât de mici sau aparent neimportante (de pildă, „am băut o cafea bună în liniște”, „am auzit o glumă care m-a făcut să râd”, „am terminat o sarcină mai devreme”). Acest exercițiu simplu, inspirat din terapiile cognitiv-comportamentale,

antrenează în mod deliberat creierul să scaneze mediul în căutarea stimulilor pozitivi, contrabalansând tendința naturală de a se concentra pe ce este negativ și cultivând astfel starea de bucurie (Heard & Linehan, 2019).

#### 4.4.5. Răbdarea

Răbdarea se conturează, în discursurile cercetătorilor intervieuați, ca o calitate fundamentală, sugerată adesea prin acceptarea dificultății ca parte firească a parcursului profesional în cercetare. Aceasta nu este prezentată ca o trăsătură secundară, ci ca un factor determinant al succesului științific. Formulări precum „e greu, dar e frumos” (D. M., cercetătoare la Banca de Resurse Genetice Vegetale) sau afirmația explicită „determinantă este răbdarea” (D. B., cercetător agronom) exprimă clar această perspectivă.



**Figura 7.** Reprezentarea lexicală a calității „răbdare” în discursul cercetătorilor

Răbdarea este asociată direct cu timpul lung al științei și nu este confundată cu lipsa de ambiție sau cu pasivitatea. Dimpotrivă, ea este înțeleasă ca o condiție necesară pentru susținerea unui proces de cercetare complex și de durată: „răbdarea [...] este esențială, deoarece

procesul de cercetare poate fi lung”, afirmă B. T., cadru universitar și cercetător ieșean de la Universitatea de Științe ale Vieții. În mod similar, răbdarea este ancorată în realitatea concretă a cercetării de teren și a muncii experimentale, fiind descrisă nu abstract, ci contextual: „experimentele de durată, condițiile variabile din teren [...] impun o reziliență psihologică” (E. I. C., director al unei stațiuni de cercetare-dezvoltare în domeniul agricol).

Chiar și atunci când nu este numită explicit, răbdarea este clar implicată ca premisă a progresului științific. Doctoranda D. B., din cadrul unui institut de cercetare în domeniul chimic-medical, subliniază acest aspect prin constatarea că „rezultatele nu vin imediat”, formulare care presupune implicit capacitatea de a aștepta apariția descoperirilor și de a gestiona temporalitatea extinsă a cercetării. În ansamblu, răbdarea se numără printre cele mai frecvent menționate calități, fiind corelată direct cu ritmul lent al rezultatelor științifice și susținând perseverența, mai ales în contextul întârzierilor inevitabile.

Ritmul lent al cercetării autentice este reiterat și de D. P., cercetătoare în domeniul ingineriei alimentare, care menționează că „un cercetător e bine să fie răbdător, deoarece rezultatele muncii sale nu apar întotdeauna imediat”, în contextul descoperirilor recente privind proprietățile antibacteriene ale mierii poliflore din Bucovina. De asemenea, răbdarea este asociată explicit cu explorarea aprofundată și cu analiza atentă a literaturii de specialitate: „este nevoie de persoane care să dovedească răbdare”, afirmă C. Î., cercetător la Centrul de Studii Europene al Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Răbdarea este privită și ca o capacitate de a lucra pe termen lung fără recompense imediate, idee susținută și de tânărul cercetător A. I., din domeniul ingineriei alimentare, care consideră că „răbdarea [...] este fundamentală”. Această calitate este esențială în special în domeniile experimentale, unde rezultatele apar gradual și sunt condiționate de numeroase variabile. În acest context, unii cercetători asociază răbdarea și cu acceptarea recunoașterii întârziate. Astfel, cercetătoarea D. M., de la Banca de Resurse Genetice Vegetale, subliniază că „odată cu vârsta

vine experiența și recunoașterea”, plasând succesul profesional într-un orizont temporal extins.

Aceeași perspectivă este susținută și de M. D., cadru universitar și prorector responsabil cu activitatea didactică și asigurarea calității, care atrage atenția asupra faptului că „viziuni interpretative originale și inovatoare rămân decenii întregi neștiute”. Răbdarea este astfel esențială pentru contracararea așteptărilor nerealiste legate de succesul rapid și pentru menținerea angajamentului față de cercetare în absența validării imediate.

Totodată, răbdarea este asociată cu dimensiunea repetitivă și uneori monotonă a cercetării experimentale. Ea este definită ca o capacitate de a tolera rutina și de a menține rigoarea metodologică, chiar și după numeroase reluări ale aceluiași demers. Doctoranda bursieră Fulbright A. M. subliniază acest aspect, afirmând: „aș include răbdarea, întrucât, după sute de repetări ale aceluiași experiment, cercetarea poate deveni o rutină”.

În fine, unii cercetători extind sensul răbdării și la raportarea față de limitele tehnologice și la timpul lung al validării științifice. L. D.M., decan al Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor, evidențiază această dimensiune, afirmând că „mari teorii științifice nu sunt validate experimental decât după zeci de ani”. Această perspectivă consolidează rolul răbdării ca fundament al realismului vocațional și ca element indispensabil al unei cariere autentice în cercetare.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** În momentele în care răbdarea este pusă la încercare, practicați un exercițiu scurt de „respirație conștientă” timp de un minut, concentrându-vă exclusiv pe senzația aerului inspirat și expirat. Acesta reprezintă un act de acceptare a momentului prezent. Imediat după, întrebați-vă: „Care este cel mai mic pas pe care îl pot face activ chiar acum pentru a progresa spre soluționarea acestei probleme?”. Răbdarea autentică constă în această capacitate duală de a accepta realitatea prezentă în timp ce acționați pentru a modela viitorul (Heard & Linehan, 2019).

## **4.5. Baza etică și creativitatea**

### **4.5.1. Integritatea**

Integritatea profesională este prezentată de cercetătorii intervievați ca o calitate etică fundamentală a cercetării științifice și ca un pilon indispensabil al credibilității academice. M. C., expert în contabilitate și cadru didactic universitar, subliniază rolul central al acestei valori, afirmând că „integritatea profesională asigură obiectivitatea rezultatelor și credibilitatea demersului științific”. Integritatea este formulată aici ca fundament al încrederii în știință; în absența ei, rezultatele își pierd atât valoarea publică, cât și legitimitatea academică.

Dimensiunea etică a integrității este completată de perspectiva metodologică. E. I. C., cercetător de renume în domeniul științelor agricole și director al unui institut de cercetare, face referire explicită la „integritatea datelor”, înțeleasă ca o abilitate etică și metodologică esențială. Această formulare evidențiază faptul că integritatea nu vizează doar intențiile cercetătorului, ci și corectitudinea procesului de colectare, analiză și raportare a datelor, fiind o componentă-cheie a credibilității cercetării.

Importanța integrității academice este subliniată și de P. D., tânăr cercetător și lector universitar, care vorbește despre integritate ca despre coerența dintre valori, metode și rezultate. În această viziune, integritatea apare ca valoare structurală a cercetării, nu ca simplă conformare la reguli sau proceduri formale.

Aceeași perspectivă este împărtășită și de B. T., cercetător la UAIC, care menționează integritatea ca o calitate etică fundamentală, esențială pentru credibilitatea științei. În mod similar, G. Ș., cercetător senior, face referire la integritatea cercetării ca responsabilitate morală, subliniind rolul acesteia în „garantând integritatea procesului de cercetare”.

În ansamblu, integritatea este definită de respondenți ca o garanție a credibilității demersului științific, fiind o condiție necesară atât pentru

validitatea rezultatelor, cât și pentru încrederea comunității academice și a societății în știință.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Atunci când experimentați un conflict interior (de exemplu, vă este teamă să vă exprimați o opinie într-un context profesional), opriți-vă și analizați componentele conflictului folosind modelul pe trei niveluri. Identificați: (1) Afectul: „Simt teamă și anxietate”. (2) Cognația: „Valoarea mea fundamentală este onestitatea și autenticitatea”. (3) Comportamentul: „Tac sau sunt de acord în mod fals”. Căutați o cale de mijloc, o sinteză care să vă permită să acționați într-un mod care să fie congruent cu valorile dumneavoastră (integritate), cât și empatic cu propria teamă (de pildă, „Voi spune că am o perspectivă diferită, dar aș aprecia să o discutăm mai târziu, după ce mă gândesc mai bine”). (Stricker & Gold, 2019).

#### **4.5.2. Etica**

Un cercetător de succes trebuie să își desfășoare activitatea în acord cu etica cercetării, respectând normele și standardele specifice domeniului său. Etica este formulată explicit în discursurile cercetătorilor intervievați, fără relativizare sau ambiguitate, fiind considerată o condiție esențială a cercetării responsabile. B. T., cercetător cu experiență, subliniază această dimensiune afirmând că cercetarea trebuie realizată „urmând cele mai înalte standarde de onestitate”. Etica profesională este plasată la nivel de principiu fundamental al cercetării. G. Ș., cercetător la UAIC, afirmă că „etica profesională reprezintă un alt pilon fundamental”, situând etica pe același plan cu rigoarea și curiozitatea. În mod similar, E. I. C. face referire la etica profesională ca o calitate definitorie a cercetării responsabile, vorbind despre „etică profesională, adică respectarea riguroasă a standardelor etice în cercetare”. Etica este formulată astfel clar, ferm și fără echivoc ca fiind indispensabilă demersului științific.



trebuie să asigure „raportarea onestă a rezultatelor (chiar și a celor nedorite)”. Această atitudine este una dintre mărcile maturității științifice și ale cercetării autentice.

Onestitatea științifică este reafirmată și de B. T., cercetător la UAIC, care subliniază că un cercetător de succes este acela care desfășoară cercetarea „evitând orice fel de practici neetice, precum plagiatul sau manipularea datelor”. Menționarea explicită a acestor derapaje este extrem de importantă, întrucât clarifică limitele etice care nu pot fi depășite fără a compromite cercetarea.

Dimensiunea etică a cercetării este strâns legată de obiectivitate și credibilitate. Conferențiarul universitar M. C., specialist în contabilitate, subliniază că un cercetător de succes „asigură obiectivitatea rezultatelor” și contribuie la „credibilitatea demersului științific”. Obiectivitatea este astfel prezentată ca rezultat direct al integrității profesionale, nu ca simplă tehnică metodologică. Această dimensiune este deosebit de importantă în domeniile economice-financiare, unde cercetarea poate influența decizii publice și private.

În același registru, B. F. vorbește despre credibilitatea profesională ca despre un capital simbolic al cercetătorului, afirmând că etica și rigoarea sunt „fundamentale pentru credibilitatea personală și progresul științei”. Credibilitatea este astfel prezentată ca rezultat al comportamentului etic și al exigenței profesionale, nu al vizibilității sau al succesului de suprafață.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** În orice interacțiune semnificativă, amintiți-vă de un principiu fundamental al abordării umaniste: persoana din fața dumneavoastră nu este un mijloc pentru a vă atinge propriile scopuri, ci este un scop în sine. Tratați-o ca atare, ascultând-o cu adevărat, fără a încerca să o convingeți de ceva sau să o direcționați către agenda dumneavoastră. Această atitudine de respect profund pentru demnitatea și autonomia celuilalt reprezintă fundamentul unui impact pozitiv autentic și durabil (Harris, Shukla, & Ivey, 2019).



în inginerie alimentară I. A. afirmă că „răbdarea, perseverența și creativitatea sunt fundamentale”, plasând această trăsătură alături de alte dimensiuni esențiale ale cercetării. Aceași idee este reiterată de M. D., profesor universitar filolog, care afirmă explicit că „nu poți face cercetare fără creativitate”, considerând-o nu un avantaj competitiv, ci o premisă absolută a cercetării autentice.

M. D. subliniază, de asemenea, caracterul aplicat al creativității, afirmând că este vorba despre „o creativitate care se manifestă la nivelul obiectului de cercetat”. Formularea este importantă, întrucât clarifică faptul că această calitate este orientată spre descoperirea de sensuri și relații relevante în cadrul obiectului de studiu și nu este arbitrară sau superficial inventivă.

Despre creativitate ca abilitate de explorare și generare de perspective noi vorbește și C. N., profesor universitar și decan al FEAA, care afirmă că „creativitatea și inovarea te împing să cauți mereu noi perspective”. Creativitatea este asociată aici cu explorarea continuă și cu dinamica gândirii, nu cu inspirația ocazională. În mod similar, E. I. C., director al unei stațiuni de cercetare-dezvoltare agricolă, vorbește despre creativitate ca fiind capacitatea de a identifica „metode alternative sau tehnologii aplicabile în practică”, subliniind orientarea acestuia spre aplicabilitate și rezolvarea problemelor concrete.

Creativitatea este strâns legată de inovație, înțeleasă ca generare de noutate relevantă. Același E. I. C. afirmă că o calitate esențială a cercetătorului este inovația, definită ca „identificarea de soluții noi”, fiind raportată la provocările actuale, nu la originalitate gratuită. În același sens, B. T., cercetător și cadru didactic universitar, afirmă: „creativitatea este o altă trăsătură esențială”, subliniind faptul că aceasta este integrată natural alături de rigoare, nu în opoziție cu aceasta.

L. L., cercetătoare în domeniul ingineriei alimentare, definește creativitatea drept „abilitatea de a gândi „în afara cutiei” și de a propune soluții inovatoare”, asociind-o explicit cu inovația și nu cu improvizația. În același registru, R. G., cercetător la ICMPP, menționează creativitatea ca abilitate de generare a soluțiilor și perspectivelor noi, confirmând rolul acesteia în producerea cunoașterii originale. Un alt cercetător de la

ICMPP, F. B., afirmă că este necesar „să combine disciplina cu creativitatea pentru a obține cunoștințe noi și a inova”, evidențiind faptul că aceasta funcționează în concordanță cu disciplina, nu ca opus acesteia.

Inovația este descrisă și ca rezultat al unei atitudini deschise și exploratorii. G. Ș., cadru didactic la UAIC și cercetător într-un proiect PNRR-I8, afirmă că un cercetător de succes este o persoană care are „o atitudine care alimentează [...] inovația”, sugerând că inovația derivă din curiozitate și deschidere, nu din constrângere.

Dimensiunea cognitivă a creativității este completată de referința la imaginație ca resursă intelectuală. E. G., șefa de promoție 2025 a FLSC, vorbește despre imaginația cognitivă, afirmând că obișnuiește să citească „cărți cu povești care îmi hrăneau imaginația”. Imaginația este recunoscută aici ca resursă cognitivă importantă, nu ca trăsătură artistică marginală.

Într-un registru apropiat, F. U., tânăr cercetător în Industria alimentară, și I. S., cercetător senior în Industria chimică, menționează „inventivitatea”, ca formă particulară a creativității, definită drept capacitate de a genera soluții și abordări noi. Inventivitatea aduce în prim-plan dimensiunea creativă a cercetării, esențială pentru progres și diferențiere, fiind una dintre trăsăturile care separă cercetarea de rutină de cercetarea inovatoare.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Atunci când vă confrunțați cu o problemă care aparent nu are soluție, căutați inspirație în domenii complet diferite de cel al problemei. În loc să consultați doar literatură de specialitate din domeniul respectiv, întrebați-vă: „Cum ar aborda un bucătar-șef această problemă de organizare? Cum ar rezolva un dirijor de orchestră această problemă de comunicare în echipă?”. Combinați aceste perspective care par să nu aibă legătură pentru a genera o soluție cu adevărat originală și inovatoare. Creativitatea autentică constă adesea în a realiza conexiuni noi între idei existente (Castonguay, Newman, & Grosse Holtforth, 2019).

#### 4.5.4. Meticulozitatea, atenția la detalii

Câțiva dintre cercetătorii intervievați au menționat meticulozitatea ca fiind o calitate esențială pentru un cercetător de succes. Aceasta este înțeleasă ca atenția riguroasă acordată detaliilor, indispensabilă pentru calitatea, validitatea și reproductibilitatea demersului științific. Inginerul F. U., postdoctorand în domeniul ingineriei alimentare, evocă explicit „meticulozitatea”, iar D. B., doctorandă în domeniul chimiei, subliniază importanța acestei trăsături afirmând că „contează atenția la detalii”.

Aceeași exigență este reiterată și de D. P., inginer cercetător în Industria alimentară, care afirmă că „trebuie să fie atent la fiecare detaliu”. Precizia și acuratețea asociate atenției la detalii sunt prezentate astfel ca fundamente ale cercetării valide și reproductibile.

„Atenția la detalii”, exprimată prin precizie și acuratețe, este evidențiată ca o calitate crucială nu doar în cercetare, ci și în domenii aplicative precum diagnosticul și practica medicală, unde erorile pot avea consecințe majore. În acest sens, meticulozitatea se conturează ca o trăsătură transversală, cu impact direct asupra credibilității și relevanței rezultatelor științifice.

**RECOMANDARE PRACTICĂ.** Ești la birou, analizând un set de date. Ești convins că ai văzut tot. Două zile mai târziu, colegul tău găsește o eroare pe care ai ratat-o. Frustrant, nu? Nu e vorba că nu ești atent, ci că atenția noastră este limitată. Această recomandare te ajută să-ți antrenezi „microscopul interior”, acea parte din tine care vede detalii pe care ceilalți le ratează. Înainte să verifici un material (un text, un tabel, o înregistrare) notează cât de încrezător ești că ai observat toate detaliile importante (notează pe o scală de la 1-10). Sinceritatea este măsura ta de bază. Alege una dintre următoarele strategii: (1) Strategia în oglindă prin care recitești un material de la sfârșit, la început. Prin aceasta, creierul tău va procesa informația diferit; (2) Strategia străinului: imaginează-ți că ești un recenzor dur care vrea să găsească greșeli: Ce ai observa acum?, (3) Strategia celor trei: Caută intenționat trei detalii pe care le-ai ratat prima dată. Pasul final constă în *Jurnalul Meticulozității*, în care notezi ce detalii ai găsit la a doua parcurgere, cât de departe a fost estimarea ta inițială de la primul pas de realitate și ce fel de detalii tinzi să ratezi (numere, nume, nuanțe emoționale) (Haukaas et al., 2018).



Printre abilitățile menționate de cercetătorii intervievați se numără: (1) abilitățile privind metodele și tehnicile de cercetare științifică, (2) abilitățile de comunicare, (3) abilitățile de muncă în echipă și (4) cunoștințe interdisciplinare. Au mai fost menționate totodată și abilitățile de rezolvare de probleme.

## **5.1. Abilități privind metodele și tehnicile de cercetare științifică**

Abilitatea cea mai frecvent menționată în discursul cercetătorilor intervievați se referă la competențele metodologice necesare în cercetarea științifică. Respondenții au subliniat constant importanța stăpânirii metodelor și tehnicilor de cercetare, dar mai ales necesitatea unei rigori metodologice în aplicarea acestora. În răspunsurile lor, rigoarea apare ca o condiție esențială pentru validarea rezultatelor, pentru credibilitatea cercetării și pentru recunoașterea profesională în comunitatea științifică. Analiza codurilor generate în *Atlas.ti* indică faptul că această categorie include referiri la cunoașterea metodelor de cercetare, utilizarea adecvată a instrumentelor metodologic, respectarea etapelor procesului de cercetare, validarea și interpretarea riguroasă a datelor. Din perspectiva respondenților, componenta metodologică nu este redusă doar la cunoașterea tehnică a unor metode de cercetare, ci presupune o capacitate mai largă de organizare sistematică a procesului de investigare științifică, de formulare adecvată a problemelor de cercetare și de utilizare critică a instrumentelor metodologice. Astfel, rigoarea metodologică este asociată, atât cu dimensiunea tehnică a cercetării, cât și cu o anumită disciplină intelectuală specifică activității științifice.

Pentru a ilustra modul în care cercetătorii conceptualizează aceste competențe, prezentăm mai jos câteva fragmente relevante din interviuri:

„rigurozitatea - adică să acorde atenție deosebită detaliilor în proiectarea experimentelor, colectarea datelor și interpretarea rezultatelor” (cadru didactic univ., F, Bio-chimie)

„colectarea datelor nu reprezenta o formalitate, ci o „religie”, deoarece nu ar fi admis niciodată să colecteze date oricum, oricând și la orice calitate și atunci când datele nu susțineau ipoteza sa – caz extrem de frecvent în practică – nu se „supăra pe date”, și reajusta modelul” (cadru didactic univ. M., Statistică)

„rigoarea metodologică este indispensabilă în procesul de cercetare, fiind necesară pentru proiectarea studiilor, validarea ipotezelor și interpretarea rezultatelor în mod obiectiv” (cadru didactic univ., M., Științe economice)

„Cei care nu își pot adapta perspectivele și metodele la noile realități riscă să devină irelevanți” (cadru didactic univ., M., Științe economice)

„să fie riguros în aplicarea metodelor de lucru și în procesul de colectare și interpretare a datelor. În timpul analizelor, trebuie să fie atent la fiecare detaliu și să adopte tehnici precise pentru a obține rezultate corecte” (tânăr cercetător, F., Inginerie alimentară).

„abilitățile tehnice specifice sunt, de asemenea, foarte importante, cum ar fi utilizarea instrumentelor de laborator sau software-urilor de analiză” (cercetător senior, M., Inginerie chimică, știința lemnului).

Citatele de mai sus evidențiază faptul că, în percepția cercetătorilor, competențele metodologice reprezintă fundamentul activității științifice. Rigoarea metodologică este percepută nu doar ca o cerință tehnică a cercetării, ci ca o dimensiune a eticii profesionale a cercetătorului.

## **5.2. Abilități de comunicare**

Un alt tip de competențe frecvent menționat de cercetătorii intervievați se referă la abilitățile de comunicare, considerate esențiale, în primul rând, pentru transmiterea rezultatelor cercetării și în al doilea rând pentru participarea activă la comunitatea științifică. Atunci când s-au referit la abilitățile de comunicare, cercetătorii au subliniat importanța comunicării rezultatelor cercetării, claritatea și accesibilitatea exprimării, schimbul de idei în comunitatea științifică și importanța

comunicării orale și scrise. Astfel, cercetătorii intervievați subliniază faptul că activitatea de cercetare nu se rezumă doar la producerea de cunoaștere, ci presupune și capacitatea de a prezenta rezultatele în mod inteligibil și relevant, adaptat audienței. În discursurile intervievaților, abilitățile de comunicare sunt asociate în primul rând cu capacitatea de a prezenta rezultatele cercetării într-un mod clar și coerent, atât în formă scrisă, cât și orală. Comunicarea eficientă a rezultatelor este percepută ca o condiție importantă pentru validarea și circulația cunoașterii în mediul academic.

„abilitățile de comunicare, adică acea capacitate de a prezenta clar și concis rezultatele cercetărilor, atât în scris, cât și oral, pentru a ajunge la o audiență largă” (cadru didactic univ., F., Bio-chimie)

„Abilitățile de comunicare eficientă a rezultatelor obținute” (tânăr cercetător, M., Sănătate și medicină)

„să poată prezenta rezultatele clar și concis, fie că este vorba de o prezentare la conferință sau o lucrare publicată într-un jurnal științific” (cercetător senior, M., Inginerie chimică)

Pe lângă dimensiunea de diseminare a rezultatelor, respondenții au evidențiat și rolul comunicării în procesul colaborativ al cercetării, subliniind importanța schimbului de idei și a dialogului cu alți cercetători.

„discutarea, posibilitatea de a împărtăși gândurile sau rezultatele cu alte persoane” (cercetător senior, F., medicină)

„abilitățile de comunicare sunt cruciale. Un cercetător trebuie să fie capabil să își exprime clar rezultatele muncii sale, fie prin publicarea unui articol științific, prezentarea unui proiect sau colaborarea cu colegi” (cercetător senior, M., Inginerie chimică, știința lemnului).

Comunicarea este percepută nu doar ca o abilitate tehnică de prezentare a rezultatelor, ci și ca o componentă fundamentală a procesului de construire colectivă a cunoașterii, care facilitează dezbaterile, colaborarea și dezvoltarea ideilor în cadrul comunității științifice.

Așadar, analiza răspunsurilor indică faptul că abilitățile de comunicare sunt percepute de cercetători ca având o dublă funcție: pe

de-o parte, ele permit diseminarea și valorificarea rezultatelor cercetării, iar pe de altă parte facilitează interacțiunea intelectuală și schimbul de idei în cadrul comunității academice.

### **5.3. Abilități de muncă în echipă**

O altă categorie importantă de competențe evidențiată de cercetătorii intervievați este reprezentată de abilitățile de muncă în echipă. Munca în echipă presupune colaborarea în proiecte de cercetare, capacitatea de a lucra interdisciplinar, schimbul de idei și învățarea reciprocă, coordonarea și organizarea activităților în echipă. Activitatea de cercetare este percepută de respondenți ca un proces colaborativ, care implică interacțiunea cu alți cercetători, participarea la proiecte comune și integrarea în rețele academice. Astfel că, în acest context, capacitatea de a lucra eficient în echipă apare ca o abilitate esențială pentru desfășurarea cercetării contemporane. Respondenții au subliniat importanța colaborării și a schimbului de idei între cercetători, aspecte considerate esențiale pentru dezvoltarea proiectelor și pentru generarea de noi perspective de analiză.

„știe să lucreze bine în echipă, să asculte părerile altora” (licență, F. Inginerie alimentară)

„Spirit de echipă și colaborare: proiectele de cercetare implică adesea echipe multidisciplinare și diferite colaborări Un bun cercetător trebuie să fie deschis la cooperare” (cercetător senior, M., Inginerie agricolă)

„contează să fii un coleg bun, pentru că marile descoperiri se fac aproape mereu în echipă, nu de unul singur” (tânăr cercetător, F., Biologie).

Pe lângă dimensiunea colaborativă propriu-zisă, respondenții au evidențiat și necesitatea capacității de a împărtăși idei, de a discuta critic rezultatele și de a integra perspective diferite, aspecte care contribuie la dezvoltarea cunoașterii științifice:

„Și pentru că, de fiecare dată, „unde sunt doi, puterea crește”, un cercetător trebuie să colaboreze și cu alte persoane. Cercetarea avansată presupune munca în echipă, schimbul de idei și resurse” (tânăr cercetător, F., Inginerie alimentară).

„Având în vedere numărul mare de cercetători din domeniul alimentar la nivel internațional, nu poți reuși de unul singur în această lume miraculoasă a produselor alimentare, ai nevoie de o echipă cu care să lucrezi, să te contrazici, să te certți, și în final să dezvoltți noi domenii” (cadru didactic univ., M, Inginerie alimentară).

„capacitatea de a lucra în echipe interdisciplinare contribuie semnificativ la performanța cercetătorului” (cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehnologia informației).

În acest sens, munca în echipă este percepută nu doar ca o abilitate organizațională, ci și ca o componentă a procesului colectiv de producere a cunoașterii, în care interacțiunea intelectuală dintre cercetători facilitează dezvoltarea și rafinarea ideilor.

Așadar, analiza răspunsurilor indică arată că abilitățile de muncă în echipă sunt asociate cu capacitatea cercetătorilor de a colabora eficient în proiecte comune, de a participa la schimburi de idei și de a integra perspective diferite în procesul de cercetare. Aceste competențe reflectă caracterul din ce în ce mai colectiv și interdisciplinar al activității științifice contemporane.

## **5.4. Cunoștințe și abilități interdisciplinare**

Cercetătorii au mai menționat ca esențială și competența care se referă la cunoștințe și abilități interdisciplinare. Specificul abilităților interdisciplinare se referă la necesitatea deschiderii către alte domenii, capacitatea de a integra perspective și metode diferite și colaborarea între discipline pentru rezolvarea problemelor complexe.

Respondenții au evidențiat importanța depășirii limitelor stricte ale unui singur domeniu de specializare și necesitatea unei deschideri către alte arii de cunoaștere.

În discursurile cercetătorilor, interdisciplinaritatea este asociată cu capacitatea de a integra concepte, metode și perspective provenite din discipline diferite, cu scopul de a înțelege complexitatea fenomenelor studiate. Această deschidere intelectuală este percepută ca fiind esențială pentru dezvoltarea unor abordări inovatoare și pentru formularea unor interpretări mai cuprinzătoare ale realității studiate:

„abilitatea de a colabora cu oameni din alte domenii” (doctorand, F., Inginerie chimică)

„Cunoștințe interdisciplinare: agricultura implică cunoștințe din biologie, chimie, ecologie, climatologie, tehnologie, economie - un cercetător performant trebuie să le poată înțelege și corela”. (cercetător senior, M, Inginerie agricolă)

Pe lângă dimensiunea cognitivă, respondenții au asociat interdisciplinaritatea și cu capacitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii, aspect care reflectă caracterul tot mai complex și colaborativ al cercetării contemporane:

„Lucrul cu cercetători din alte domenii aduce perspective noi.” (cadru didactic univ., F, Economie)

„Interdisciplinaritatea ajută la dezvoltarea unor abordări mai complete.” (cadru didactic univ., M., Știința calculatoarelor).

Așadar, din analiza răspunsurilor reiese faptul că interdisciplinaritatea este percepută de cercetători ca o resursă importantă pentru dezvoltarea cercetării, deoarece permite integrarea unor perspective multiple și facilitează abordarea unor probleme complexe care depășesc granițele unui singur domeniu științific.

S-a mai menționat și abilitatea de rezolvare a problemelor ca o componentă necesară unui cercetător de succes:

„Abilitățile de rezolvare a problemelor sunt, de asemenea, necesare, întrucât cercetarea presupune adesea găsirea de soluții inovative pentru situații complexe” (cercetător senior, M., Inginerie chimică, știința lemnului).

Analiza răspunsurilor oferite de cercetătorii intervievați evidențiază că profilul cercetătorului de succes este construit pe un ansamblu de competențe care combină dimensiuni metodologice, cognitive și relaționale. Printre cele mai frecvent menționate se numără abilitățile privind utilizarea metodelor și tehnicilor de cercetare, abilitățile de comunicare, capacitatea de a lucra în echipă, precum și deschiderea către abordări interdisciplinare. Aceste competențe reflectă atât cerințele tehnice ale activității de cercetare, cât și caracterul colaborativ și reflexiv al producției de cunoaștere științifică.

În discursurile respondenților, abilitățile metodologice apar ca fundament al practicii cercetării, fiind asociate cu rigoarea științifică și cu capacitatea de a produce rezultate valide și credibile. În același timp, cercetătorii subliniază importanța competențelor de comunicare, considerate esențiale pentru diseminarea rezultatelor și pentru participarea activă la dezbaterile academice. Dimensiunea colaborativă a cercetării este reflectată în accentul pus pe munca în echipă și pe schimbul de idei între cercetători, aspecte care contribuie la dezvoltarea și rafinarea interpretărilor științifice.

De asemenea, referirile la interdisciplinaritate sugerează că activitatea de cercetare este percepută tot mai mult ca un proces care depășește limitele disciplinare tradiționale, implicând integrarea unor perspective și metode diferite pentru înțelegerea fenomenelor complexe. În acest sens, competențele evidențiate de respondenți reflectă transformările contemporane ale producției de cunoaștere științifică, caracterizate prin colaborare, interacțiune intelectuală și deschidere către abordări interdisciplinare.

În ansamblu, rezultatele arată că abilitățile necesare unui cercetător de succes nu se limitează la competențe tehnice, ci includ și capacități relaționale și cognitive care facilitează atât realizarea cercetării, cât și integrarea cercetătorului în comunitatea științifică.

În capitolul următor, analiza se va concentra asupra sugestiilor pe care cercetătorii intervievați le-au făcut pentru cei care vor să urmeze o carieră în cercetare sau chiar și pentru cei care se află deja pe acest drum.

## 6.

# Decalogul cercetătorului de succes

### 1. Cultivă curiozitatea autentică!

Curiozitatea este motorul cercetării. Un cercetător de succes pune întrebări relevante, caută sens, face conexiuni și nu se mulțumește cu răspunsuri superficiale. Fără curiozitate intelectuală, cercetarea devine rutină, nu descoperire.

### 2. Fii perseverent și răbdător!

Cercetarea este un proces lent, adesea frustrant, marcat de eșecuri, reluări și rezultate întârziate. Perseverența, completată de răbdare, face diferența dintre abandon și progres real.

### 3. Gândește critic și reflexiv!

Un cercetător trebuie să analizeze obiectiv datele, să pună sub semnul întrebării ipotezele, să accepte că poate greși și să nu lase emoțiile, orgoliul sau așteptările personale să influențeze interpretarea rezultatelor.

### 4. Respectă rigoarea metodologică și adevărul științific!

Cercetarea autentică se bazează pe metode solide, pe respectarea standardelor științifice și pe raportarea onestă a rezultatelor, inclusiv a celor care infirmă ipotezele inițiale. Adevărul științific este mai important decât succesul personal.

### 5. Acționează cu integritate și etică profesională!

Recunoașterea surselor, onestitatea intelectuală, responsabilitatea față de impactul social al cercetării și respectarea normelor etice sunt piloni ai credibilității academice. Fără etică, cercetarea își pierde sensul.

## **6. Dezvoltă autodisciplina și capacitatea de autoanaliză!**

Cercetarea presupune autonomie. Autodisciplina, organizarea muncii, respectarea termenelor și capacitatea de a reflecta critic asupra propriei activități sunt esențiale pentru performanța pe termen lung.

## **7. Fii adaptabil și deschis la schimbare!**

Știința este dinamică și imprevizibilă. Un cercetător de succes se adaptează la tehnologii noi, metode emergente, rezultate neașteptate și paradigme în schimbare, învățând continuu.

## **8. Valorifică interdisciplinaritatea și colaborarea!**

Cercetarea de impact se face rareori în izolare. Capacitatea de a lucra în echipe multidisciplinare, de a comunica eficient și de a contribui la obiective comune este indispensabilă în știința contemporană.

## **9. Comunică clar și responsabil rezultatele!**

Cunoașterea devine relevantă doar dacă este transmisă. Este recomandat ca un cercetător să știe să scrie și să prezinte clar, coerent și accesibil, atât comunității științifice, cât și societății.

## **10. Păstrează sensul, echilibrul și angajamentul cercetării tale!**

Cercetarea nu este doar o profesie, ci o formă de angajament intelectual și social. Nu aștepta motivația pentru a începe munca, aceasta se menține, dacă implicarea este constantă. Fii inovativ și perspicace, dar evită autocritica distructivă și evaluează-te sincer. Înțelege că succesul nu vine din talent izolat, ci din munca sistematică realizată într-o comunitate științifică care te provoacă să crești. Chiar dacă cercetarea se desfășoară adesea în echipă, responsabilitatea intelectuală începe cu tine: cu disciplina, reflecția și integritatea ta. Într-o lume științifică aflată în permanentă schimbare, rămâi curios, riguros și etic, dar și adaptabil, creativ și deschis colaborării. Cercetarea autentică nu înseamnă doar producerea de rezultate, ci înțelegerea lumii, asumarea responsabilității sociale și contribuția la transformarea ei. Dincolo de articole, proiecte sau indicatori de performanță, cercetarea rămâne despre oameni, despre societate și despre dorința de a face cunoașterea relevantă și utilă. Nu uita, munca ta este relevantă!

# PARTEA a II-a

## 7.

### Recomandări pentru cercetători

Cea de-a doua întrebare la care au răspuns cercetătorii este: „Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul dvs.?” Răspunsurile fiecăruia a fost sintetizat rezultând mai multe recomandări de la fiecare dintre ei, iar fiecare recomandare este însoțită de un citat relevant. Apoi, fiecare dintre recomandări a fost grupată ulterior în una dintre cele cinci categorii:

- 1. Motivații și sens.** Ce îi atrage pe tineri spre cercetare, de ce „merită” drumul?
- 2. Competențe și atitudini necesare.** Cum trebuie să fii și ce trebuie să dezvolți?
- 3. Parcurs educațional și profesional.** Cum arată drumul concret?
- 4. Avantaje ale carierei în cercetare.** Ce oferă cercetarea?
- 5. Provocări și costuri.** Ce nu se spune întotdeauna?

Redăm, în continuare recomandările extrase din interviurile cu cercetătorii și grupate în cele cinci categorii.

#### **7.1. Motivații și sens. Ce îi atrage pe tineri spre cercetare, de ce „merită” drumul?**

Munca în cercetare ar trebui, înainte de toate, să fie o bucurie. Cercetătorii vorbesc adesea despre satisfacția personală profundă și autentică pe care o oferă descoperirile științifice, despre sentimentul de împlinire care vine din înțelegerea unor fenomene, din găsirea unor

răspunsuri sau din formularea unor întrebări relevante. O carieră în cercetare presupune învățare continuă și oferă celor care aleg acest drum șansa de a înțelege mai bine lumea, de a se apropia de sensuri mai profunde ale existenței și, nu de puține ori, de a contribui concret la îmbunătățirea ei.

Deși, în principiu, oricine poate opta pentru o carieră în cercetare, cercetătorii subliniază importanța vocației. A lucra în cercetare înseamnă, de cele mai multe ori, a porni de la întrebări relevante pentru comunitate și a te implica în domenii critice și emergente pentru viitorul societății. Sănătatea, alimentația, schimbările climatice, tehnologia sau alte domenii similare sunt menționate frecvent ca arii de interes major, cu un orizont clar orientat spre viitor și cu șanse ridicate de finanțare a proiectelor de cercetare, tocmai pentru că abordează probleme actuale, cu impact pe termen lung.

Cei care ajung să lucreze în cercetare au, de asemenea, șansa de a face parte din colective de oameni deschiși către performanță și inovare. Mediul de lucru este descris adesea ca fiind dinamic, cu oameni cu spirit tânăr, orientați spre progres, beneficiind, în multe cazuri, de infrastructură modernă și de facilități care susțin activitatea de cercetare. În acest context, munca cercetătorilor capătă sens prin faptul că „contează pentru alții”: are relevanță socială, produce impact și este însoțită de un puternic simț al responsabilității față de societate.

Făcând cercetare, spun cercetătorii, ajungi să îți dezvolti nu doar competențele profesionale, ci și personalitatea și potențialul. Activitatea de cercetare are un impact semnificativ asupra celor din jur, oferă posibilitatea de a contribui la rezolvarea unor probleme reale și poate deveni o cale prin care îți lași amprenta asupra lumii. În acest sens, succesul în cercetare nu este măsurat doar prin rezultate sau recunoaștere formală, ci mai ales prin modul în care cercetările tale contribuie la îmbunătățirea vieții oamenilor.

Cercetătorii din domeniul științelor ingineresti, dar nu numai, sunt exemple clare ale acestui tip de succes: ei inovează zilnic, dezvoltă tehnologii noi, proiectează soluții și eficientizează activități care fac parte din viața noastră de zi cu zi. Dincolo de realizările tehnice, cercetătorii insistă asupra importanței valorilor personale. A rămâne fidel propriilor

valori, a construi relații oneste și respectuoase cu cei din jur și a-ți asuma responsabilitățile sunt considerate esențiale pentru succesul pe termen lung în cercetare. Dintre aceste valori, a fi bine cu tine însuși, a dăruia, a încuraja, a oferi bucurie și susținere celor din jur sunt menționate ca fiind fundamentale.

Un alt aspect important al carierei de cercetător este deschiderea către lumi și oameni noi. Participarea la evenimente naționale și internaționale oferă oportunitatea de a interacționa cu persoane din medii culturale diferite și din societăți diverse, lărgind orizonturile profesionale și personale. Pentru mulți cercetători, această dimensiune internațională completează sensul muncii lor și contribuie semnificativ la dezvoltarea lor ca profesioniști și ca oameni.

În categoria de recomandări care se referă la *„Motivații și sens. Ce îi atrage pe tineri spre cercetare, de ce „merită” drumul?”* se regăsesc sugestiile cercetătorilor intervievați care evidențiază de ce să alegeți o carieră în cercetare, ce sens are acest drum pentru voi și pentru lume și ce tip de viață și identitate face posibilă.

O carieră orientată spre cercetare este susținută de valori umane precum altruismul, empatia, dorința de a ajuta și angajamentul de a produce schimbări pozitive în viața celorlalți:

1. Evidențiază altruismul ca motivație fundamentală pentru implicarea profesională: „altruismul” (M. D., cadru didactic, M., Filologie).
2. Consideră dorința de a produce schimbări pozitive în viața oamenilor drept motorul principal al activității profesionale: „motorul principal trebuie să fie dorința de a aduce o schimbare pozitivă în viața celor din jur și, implicit, a noastră” (O. D., drd., M., Geografie).
3. Încurajează tinerii pasionați de natură, știință și sustenabilitate să urmeze o carieră ghidată de interesul pentru problemele societății și mediului: „Dacă ești tânăr și pasionat de natură, știință și provocările legate de hrană, mediu și sustenabilitate, putem aduce în discuție sfaturi esențiale care te pot ghida în această carieră” (I. C. E., cercetător, M., Inginerie agricolă).

4. Subliniază importanța sprijinului reciproc și a solidarității profesionale: „Să sprijini și să fii sprijinit” (R. E. G., tânăr cercetător, Medicină).
5. Accentuează rolul umanității, empatiei și responsabilității față de ceilalți dincolo de statutul profesional: „Dincolo de orice carieră sau statut profesional, ceea ce ne definește cu adevărat este capacitatea de a rămâne umani, de a asculta cu empatie și de a căuta, sincer, moduri prin care putem contribui la binele celor din jur” (C. Î., tânăr cercetător, M, Științe politice).
6. Identifică dorința de a sluji și de a ajuta pe ceilalți ca factor de motivație și reziliență în momentele dificile ale carierei: „Ceea ce m-a determinat să nu abandonez în momentele existente de dezamăgire și oboseală a fost, în primul rând, dorința profundă de a sluji celorlalți, în cazul meu copiilor” (N. N. I., șef promoție, F., Științele educației).
7. Evidențiază necesitatea dedicării și a implicării personale în activitatea profesională: „multă dăruire” (D. M., cercetător senior, F., Inginerie agricolă).
8. Pune accent pe empatie și pe dorința autentică de a sprijini oamenii: „o capacitate mare de empatie și o dorință sinceră de a ajuta oamenii” (A. N., tânăr cercetător, M., Medicină).
9. Subliniază faptul că formarea unui specialist nu depinde doar de competențe tehnice, ci și de calitățile umane: „cred că principalele caracteristici ale unui tânăr specialist în silvicultură nu sunt legate doar de cunoștințele tehnice sau abilitățile de teren, ci contează foarte mult calitatea umană” (C. G. S., cercetător senior, M., Inginerie silvică).
10. Evidențiază empatia ca trăsătură esențială pentru activitatea profesională orientată spre oameni: „empatia” (C. T., cadru didactic, M., Calculatoare și tehn. informaționale).

Cercetarea și profesiile bazate pe cunoaștere oferă sens prin bucuria descoperirii, libertatea gândirii și satisfacția de a transforma ideile în rezultate cu impact:

1. Apreciază satisfacția profundă a descoperirii științifice: „satisfacția personală pe care o oferă descoperirea științifică este profundă și autentică” (D. I. B., drd., F., Inginerie chimică).

2. Bucură-te când ideile devin rezultate concrete și utile: „Este o mare satisfacție să vezi un material sintetizat de tine transformându-se într-un produs util, ce poate fi și brevetat.” (F. B., cercetător senior, M., Inginerie chimică).
3. Ai curajul să împărtășești ideile tale: „E important să crezi că ceea ce vezi tu trebuie expus, povestit celorlalți, și pentru asta merită să te lupti, să faci eforturi, să te angajezi moral.” (M. D., cadru didactic, M., Filologie).
4. Valorifică libertatea de a pune întrebări și de a explora fenomene complexe: „oferă, în schimb, libertatea rară de a pune întrebări relevante, de a explora fenomene complexe” (V. G.-Ș., cadru didactic, M., Științe economice).
5. Descoperă potențialul profesiei alege: „Cred că este o profesie care are multe de oferit celui care alege să o urmeze” (C. Î., tânăr cercetător, M., Științe politice).
6. Explorează cercetarea ca domeniu al satisfacției personale și profesionale: „Cercetarea este un domeniu foarte frumos care poate să-ți aducă multă satisfacție personală, dar și profesională.” (V. N., tânăr cercetător, F., Inginerie silvică).
7. Caută sensul muncii în rezolvarea problemelor reale: „atunci când rezolvi probleme reale cu impact asupra societății, simți că ți-ai împlinit menirea ca om.” (D. P., tânăr cercetător, F., Inginerie alimentară).
8. Alege o profesie care îți oferă satisfacție autentică prin muncă: „Să aibă satisfacția muncii sale, în primul rând. Să facă o profesie pe baza căreia să aibă satisfacție profesională [...]” (C. R., cadru didactic univ., M., Silvicultură).
9. Găsește satisfacția profesională în impactul concret al muncii tale: „Satisfacția profesională vine în momentul în care datele strânse corect schimbă o decizie din teren [...]” (C. Gh. S., cercetător senior, M., Silvicultură).
10. Privește cercetarea ca pe un domeniu al învățării permanente și al creativității:  
„Este un domeniu în care înveți mereu ceva nou. Te confrunți cu probleme complexe și ai șansa să descoperi soluții noi și creative.” (F., U., tânăr cercetător, M., Inginerie alimentară).

O carieră în cercetare se construiește pe o motivație profundă și pe pasiunea autentică pentru domeniul ales, interesul autentic pentru știință, curiozitatea și perseverența în exploatare care transformă munca într-o sursă de satisfacție și energie intelectuală:

1. Fii sincer cu tine însuși în privința pasiunii pentru știință: „L-aș încuraja să fie sincer cu sine: dacă are o reală pasiune pentru știință” (D. I. B., drd., F., Inginerie chimică).
2. Alege un domeniu care îți place, deoarece pasiunea este esențială pentru reușită: „pentru a reuși, în orice domeniu, e necesar să îți placă ceea ce faci.” (F. B., tânăr cercetător, M., Inginerie chimică).
3. Construiește-ți motivația chiar dacă nu ai încă o direcție complet clară: „trebuie în primul rând să ai motivație, nu trebuie neapărat să știi exact ceea ce vrei să faci, pentru că asta va veni mai târziu.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).
4. Bucură-te de ceea ce faci și implică-te cu toată inima: „să te bucuri de ceea ce faci (și pentru asta ceea ce faci să faci din toată inima) și să ai încredere.” (M. D., cadru didactic univ., M., Medicină).
5. Alege o temă de cercetare care te pasionează și este relevantă: „să-și aleagă o temă de cercetare care îl pasionează și care este de actualitate.” (O. D., tânăr cercetător, M., Geografie).
6. Nu te teme să înveți lucruri noi și să îți descoperi interesele reale: „nu trebuie să vă fie teamă să învățați ceva nou, să ieșiți din zona de confort și să găsiți ceea ce vă place.” (S., M., tânăr cercetător, M., Medicină).
7. Experimentează domenii diferite până descoperi ceea ce te pasionează: „Încercați lucruri diferite. Încercați ceva, orice! Și veți găsi ceva ce vă place [...]” (S., M., tânăr cercetător, M., Medicină).
8. Menține pasiunea constantă pentru domeniul de cercetare: „esențială este pasiunea permanentă față de domeniul cercetat.” (F. P., cadru didactic univ., M., Istorie).
9. Cultivă curiozitatea de a studia, experimenta și înțelege fenomenele: „dacă le place să studieze, să experimenteze, să fie curioși.” (C. R., cadru didactic univ., M., Silvicultură).
10. Păstrează entuziasmul ca resursă pentru depășirea dificultăților: „pasiunea este combustibilul care te ține în mișcare când lucrurile devin grele.” (G. Ș., tânăr cercetător, F., Biologie).

O carieră în cercetare se bazează pe curiozitate intelectuală, pe dorința de a învăța permanent și pe interesul autentic de a înțelege lumea prin explorare și cunoaștere:

1. Dezvoltă capacitatea de a te adapta și de a învăța continuu într-o lume în schimbare: „Azi, nu mai contează stabilitatea, ci capacitatea de a te adapta și de a învăța mereu.” (R. B., cadru didactic univ., F., Administrarea afacerilor).
2. Cultivă curiozitatea, deschiderea și curajul de a crea: „Curiozitatea, deschiderea și curajul de a crea fac diferența într-o carieră academică autentică.” (R. B., cadru didactic univ., F., Administrarea afacerilor).
3. Construiește o bază solidă de cunoștințe în științele fundamentale: „să se asigure că au o bază solidă în biologie, chimie și alte științe fundamentale.” (L. B., cadru didactic univ. F., Biochimie).
4. Dezvoltă abilități moderne de analiză și utilizare a datelor: „să învețe să folosească software-uri de analiză de date și instrumente bioinformatic.” (L. B., cadru didactic univ. F., Biochimie).
5. Aprofundează cunoștințele într-un domeniu specific pentru a deveni expert: „Aprofundarea cunoștințelor într-un domeniu specific poate fi avantajoasă.” (L. B., cadru didactic univ. F., Biochimie).
6. Utilizează metode moderne de cercetare și tehnologie: „stăpânește metodele moderne de lucru (senzori agricoli, imagistică, drone, software de cercetare).” (I. C. E., cercetător senior, F., Inginerie agricolă).
7. Ai curajul să îți asumi riscuri intelectuale în explorarea întrebărilor dificile: „să nu evite să își asume riscuri intelectuale.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).
8. Explorează domenii noi chiar și dincolo de zona ta de expertiză: „să nu vă fie frică să explorați ceva nou [...] este necesar să ieșiți din zona de expertiză.” (S. M., tânăr cercetător, M., Medicină).
9. Cultivă simultan curiozitatea și perseverența: „să fie curioși și perseverenți.” (M. A., drd. Fulbright, F., Inginerie alimentară).
10. Acceptă învățarea pe tot parcursul vieții ca realitate profesională: „învățarea continuă, pe tot parcursul vieții, va fi o constantă în

viață.” (C. T., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehn. informației).

Cercetarea are sens prin capacitatea de a răspunde problemelor reale ale societății și de a contribui la îmbunătățirea vieții oamenilor și a mediului:

1. Privește cercetarea ca pe un domeniu dinamic, conectat permanent la schimbările societății: „Să nu considere cercetarea [...] ca pe ceva absolut pentru că aceasta este mai dinamică și mai în „trend” decât oricând.” (A. A., cercetător senior, M., Istorie).
2. Alege o carieră care îmbină știința cu impactul concret asupra vieții oamenilor: „dacă vreți o carieră care îmbină știința, creativitatea și impactul real asupra vieții oamenilor, acesta este locul potrivit.” (I. A., tânăr cercetător, M., Inginerie alimentară).
3. Orientează cercetarea către nevoile reale ale industriei și societății: „Înțelegerea cerințelor industriei poate fi de un real ajutor în orientarea cercetării către probleme cu impact real.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
4. Valorifică potențialul aplicațiilor practice ale cercetării științifice: „o mare parte din cercetarea în chimia macromoleculară are aplicații practice tangibile și relativ rapide.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
5. Implică-te în găsirea de soluții pentru provocările globale, precum poluarea sau protecția mediului: „Polimerii se confruntă cu o presiune imensă în a găsi soluții la criza poluării cu plastic.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
6. Pornește cercetarea de la problemele concrete ale comunității: „Un cercetător identifică problemele din comunitate [...] și le adaptează la contextul local.” (O. D., doctorand., M., Geografie).
7. Orientează-ți cariera către provocările legate de hrană, mediu și sustenabilitate: „Dacă ești tânăr și pasionat de natură, știință și provocările legate de hrană, mediu și sustenabilitate [...]” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).

8. Nu pierde din vedere scopul mai larg al cercetării: „pentru a hrăni o lume în creștere, pentru a proteja natura și pentru a aduce știința mai aproape de oameni.” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).
9. Caută impactul societal al cercetării tale: „rezultatele cercetării generează impact societal, informând politici publice, sprijinind inovarea sau facilitând educația.” (V. G.-Ș., cadru didactic, M., Științe economice).
10. Alege teme de cercetare relevante pentru viitor: „temele pe care le abordează astăzi trebuie să fie de interes și în 2032.” (B. C. I., cadru didactic, M., Geografie).
11. Leagă succesul personal de binele comun: „succesul personal este strâns legat de binele comun.” (A. M. H., șef promoție, F., Silvicultură).
12. Folosește cunoștințele tehnice pentru a îmbunătăți viața oamenilor: „Rolul inginerului este de a ușura viața celor din jurul lui.” (L. D. M., cadru didactic, M., Inginerie electrică).
13. Înțelege că cercetarea este destinată societății, nu doar mediului academic: „munca de acest tip nu este destinată strict mediului de specialiști, ci societății.” (A. S. P., cercetător senior străin, M., Chimie).
14. Corelează permanent teoria cu aplicabilitatea practică: „abilitatea de a corela teoria cu aplicabilitatea practică este esențială.” (E. D. V., cadru didactic univ., F., Științe economice).
15. Înțelege natura pentru a construi un echilibru între oameni și mediul înconjurător: „Doar prin înțelegerea naturii vii este posibil a construi [...] o armonie a conviețuirii.” (G. V., cercetător senior, F., Biologie).

Într-o carieră academică sau profesională autentică, recunoașterea și validarea nu depind doar de rezultate formale, ci mai ales de dezvoltarea personală, integritate și sensul muncii realizate:

1. Caută satisfacția și mândria personală în propriile realizări: „tinerii trebuie să caute să se mulțumească în primul rând pe ei,

- să fie ei mândri de reușita lor și să se bucure de fiecare pas.” (R. C., șef de promoție, licență, F., Inginerie electrică).
2. Înțelege că adevărata validare apare atunci când cunoștințele sunt puse în practică: „validarea vine la punerea în practică a cunoștințelor după finalizarea studiilor.” (C. D., șef de promoție – licență, M., Medicină).
  3. Nu reduce succesul la rezultate formale sau la premii: „succesul nu se reduce la note și medalii [...] Contează nu ceea ce realizezi, ci ceea ce ești.” (A. G., șef de promoție – licență, M., Drept).
  4. Apreciază efortul, învățarea și creșterea personală dincolo de competiții: „Adevărata validare începe [...] când știi că ai muncit onest, că ai crescut, că ai învățat ceva real chiar și atunci când nu ai fost pe podium.” (E. G., șef de promoție – licență, F., Litere).
  5. Leagă recunoașterea profesională de impactul concret al cunoștințelor: „Adevărata validare începe atunci când cunoștințele dobândite se transformă în soluții [...] și în schimbări vizibile în comunitate.” (A. M. H., șef de promoție, F., Silvicultură).
  6. Caută validarea în autocunoaștere și autenticitate: „Validarea reală începe în momentul în care un tânăr reușește să se cunoască pe sine [...] și să fie autentic.” (N. N. I., șef de promoție, licență, F., Științele educației).
  7. Construiește validarea prin relațiile și colaborările pe care le dezvoltă: „adevărata validare se construiește în relațiile pe care le creăm.” (B. P., șef de promoție – licență, F., Geografie).
  8. Menține echilibrul între realizările profesionale și identitatea personală: „validarea autentică este mai mult despre echilibru între ceea ce realizăm și cine suntem cu adevărat.” (B. P., șef de promoție, licență, F., Geografie).
  9. Fii sincer cu tine și perseverează în momentele dificile: „Succesul nu înseamnă doar rezultate bune, ci să fii sincer cu tine [...] să te ridici când e greu.” (A. P., șef de promoție – licență, F., Științe economice).

10. Dezvoltă o formă de validare interioară independentă de aprecierea externă: „Adevărata validare vine când nu mai ai nevoie de aplauze ca să știi cât valorezi.” (A. P., șef de promoție – licență, F., Științe economice).

## **7.2. Competențe și atitudini necesare. Cum trebuie să fii și ce trebuie să dezvoltți?**

În categoria de sugestii menționate de cercetătorii intervievați ce se referă la „Competențe și atitudini necesare. Cum trebuie să fii și ce trebuie să dezvoltți?” cuprinde recomandări care se referă la dispozițiile personale, la modurile de raportare ale cercetătorilor, la competențele cognitive, emoționale și morale care țin de persoană și mai puțin de sistem sau beneficii.

Această categorie vizează profilul competențelor și al atitudinii necesare pentru a construi un parcurs solid în cercetare. Dincolo de performanță ca rezultat, accentul este plasat pe formarea unei structuri interioare și profesionale care să susțină excelența pe termen lung.

O primă dimensiune identificată este dorința autentică de a performa prin raportare la cunoaștere. Cercetarea presupune curiozitate constantă, interes real pentru explorare, plăcerea de a studia și de a experimenta, precum și disponibilitatea de a învăța continuu. Intervievații subliniază importanța unei formări solide, atât teoretice, cât și practice, completată de competențe digitale, capacitatea de utilizare a softurilor de analiză a datelor și cunoașterea a cel puțin două, trei limbi de circulație internațională. Performanța științifică este asociată cu pregătirea susținută și cu deschiderea către inovație.

O altă dimensiune esențială este dezvoltarea gândirii critice și a onestității profesionale. A nu te mulțumi cu explicații facile, a formula întrebări relevante și a menține un orgoliu temperat sunt trăsături considerate definitorii pentru maturitatea profesională. Etica și deontologia cercetării, în raport cu metodele utilizate, cu rezultatele obținute și cu comunitatea științifică, sunt prezentate ca repere indispensabile.

De asemenea, cercetarea presupune autodisciplină, capacitate de organizare, perseverență și asumarea responsabilităților. Participanții atrag atenția asupra faptului că rezultatele apar adesea în timp și nu întotdeauna în forma anticipată, ceea ce implică toleranță la eșec, asumarea riscurilor și capacitatea de a gestiona incertitudinea. Adaptabilitatea devine, astfel, o competență centrală într-un context marcat de schimbare și ambiguitate.

Nu în ultimul rând, sunt evidențiate abilitățile de comunicare și colaborare: redactarea articolelor științifice, prezentarea la conferințe, capacitatea de a explica rezultatele publicului larg și de a lucra eficient în echipă. Abordarea interdisciplinară și multidisciplinară este văzută ca un factor generator de soluții inovatoare, iar implicarea timpurie în activități de cercetare, prin voluntariat, integrarea în laboratoare sau echipe, este considerată un avantaj semnificativ pentru formarea profesională.

În ansamblu, profilul cercetătorului de succes conturat de intervievați reunește pasiunea pentru cunoaștere, rigoarea intelectuală, reziliența personală și responsabilitatea etică, într-o combinație care susține performanța durabilă.

O carieră în cercetare și în domeniile academice presupune rigoare intelectuală, autodisciplină și asumarea responsabilității în activitatea profesională:

1. Cultivă rigoarea în gândire și în activitatea de cercetare: „rigoarea.” (M. C., cadru didactic univ., M, Științe economice-contabilitate).
2. Dezvoltă autodisciplina ca fundament al progresului profesional: „autodisciplina.” (A. P., șef de promoție – licență, F., Științe economice).
3. Asumă responsabilitatea pentru deciziile și rezultatele muncii tale: „responsabilitatea pe care o asumăm.” (B. P., ef de promoție – licență, Geografie).
4. Manifestă seriozitate în activitatea profesională și academică: „seriozitatea.” (D. S., tânăr cercetător, M., Chimie).
5. Menține seriozitatea în toate activitățile desfășurate: „Trebuie să fii mereu serios în toate activitățile pe care le desfășori.” (D. S., tânăr cercetător, M., Chimie).

O carieră în cercetare presupune reziliență, capacitatea de a depăși eșecurile și perseverența de a continua explorarea chiar și în fața obstacolelor:

1. Revin-o cu entuziasm la procesul de experimentare chiar și după dificultăți: „să revii cu entuziasm în realizarea de noi experimente.” (F. B., tânăr cercetător, M., Chimie).
2. Cultivă reziliența ca trăsătură esențială a cercetătorului: „reziliența.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
3. Acceptă faptul că multe experimente nu reușesc din prima și învață din greșeli: „Majoritatea experimentelor nu reușesc din prima [...] trebuie să aibă o toleranță ridicată la eșec și să învețe din greșeli.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
4. Învață să gestionezi respingerile și dificultățile fără a-ți pierde motivația: „Fără o reziliență bine cultivată, astfel de respingeri pot afecta profund moralul și motivația.” (B. C. I., cadru didactic univ., M., geografie).
5. Privește fiecare etapă dificilă ca pe un exercițiu de consolidare intelectuală: „fiecare examen, fiecare proiect sau noapte de studiu reprezintă un pas care îți întărește «rezistența intelectuală».” (F. V. L., cadru didactic univ., M., Educație fizică și sport).
6. Continuă drumul chiar și după refuzuri sau dificultăți: „să nu se oprească după un refuz. Fiecare pas înainte contează.” (A. P., doctorand, M, IT).
7. Nu abandona obiectivele stabilite în fața obstacolelor: „să nu renunțe la misiunea și obiectivele stabilite [...] chiar dacă vor întâmpina greutăți.” (D. T. P., tânăr cercetător, M., Asistență socială).
8. Transformă obstacolele în lecții de învățare și continuă să avansezi: „este esențial să înveți din ele, să ai răbdare și să continui să înaintezi.” (D. S., tânăr cercetător, M., Chimie).
9. Nu te teme de rezultatele negative, deoarece ele fac parte din procesul de cunoaștere: „în cercetare un rezultat negativ este tot un rezultat din care înveți.” (G. Ș., tânăr cercetător, F., Biologie).
10. Privește fiecare experiență ca pe o oportunitate de învățare: „să nu le fie teamă de eșec și să caute mereu să învețe din fiecare experiență.” (B. T., cercetător senior, M., Știința mediului).

Parcursul într-o carieră academică sau de cercetare este susținut și de stima de sine, de încrederea în propriile capacități și de autenticitatea personală:

1. Rămâi autentic și cultivă o relație pozitivă cu tine însuși: „să fii bine cu tine însuși [...] dacă nu aș fi avut libertatea să fiu eu, nu cred că aș fi reușit.” (S. F. B., șef de promoție – licență, F., Științele educației).
2. Înțelege succesul ca pe o dezvoltare armonioasă a întregii persoane: „Succesul nu constă doar în rezultate academice [...] ci în modul în care un tânăr crește armonios din punct de vedere intelectual, emoțional și spiritual.” (N. N. I., șef de promoție – licență, F., Științele educației).
3. Cultivă încrederea în propriile capacități și în potențialul personal: „pentru că pot.” (M. A. drd. Fulbright, F., Inginerie alimentară).
4. Ai curaj și încredere în propriul parcurs profesional: „să aibă curaj și încredere în propriul parcurs.” (A. P., doctorand, M., IT).
5. Dezvoltă stima de sine ca resursă pentru creativitate și perseverență: „stima de sine [...] dacă această critică ajunge să se confunde cu critica propriei persoane [...] blochează creativitatea și perseverența.” (E. R. C., tânăr cercetător, F., Științe economice).
6. Lucrează conștient la dezvoltarea încrederii în tine: „să nu subestimeze importanța stimei de sine și să lucreze la dezvoltarea ei.” (E. R. C., tânăr cercetător, F., Științe economice).
7. Ai încredere în abilitățile tale și asumă-ți riscuri în căutarea împlinirii profesionale: „Trebuie să aibă încredere în abilitățile lor și să nu se teamă să-și asume riscuri.” (C. T., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehnologia informației).

Un al mesaj transmis de cercetători, este și faptul că o carieră în cercetare presupune dezvoltarea unor atitudini personale precum curajul de a încerca, răbdarea, perseverența și capacitatea de a menține echilibrul interior în fața provocărilor:

1. Ai curajul să încerci lucruri noi și să explorezi direcții diferite: „să aibă curaj să încerce ceva nou.” (A. A., cercetător senior, M., Istorie).

2. Experimentează și combină metodele clasice cu inovația tehnologică: „Curajul de a experimenta [...] poate deschide direcții de cercetare cu adevărat inovatoare.” (A. A., cercetător senior, M., Istorie).
3. Cultivă răbdarea ca resursă esențială în procesul de învățare și cercetare: „răbdare.” (D. I. B., doctorandă, F., Chimie).
4. Perseverează în domeniul care te pasionează: „să persevereze în domeniul care îi pasionează.” (F. B., tânăr cercetător, M., Chimie).
5. Acceptă caracterul dinamic al cercetării și dezvoltă perseverența și creativitatea: „domeniu dinamic care necesită rigoare științifică, creativitate și o mare doză de perseverență.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
6. Păstrează simțul umorului și o perspectivă pozitivă asupra provocărilor: „Eu am privit mereu totul cu un strop de umor.” (S. F. B., șef de promoție, F., Științele educației).
7. Fii răbdător și nu te teme să greșești: „răbdător și să nu se teamă de greșeli.” (R. G., tânăr cercetător, M., Chimie).
8. Privește provocările academice ca pe oportunități de antrenament intelectual: „Privește provocările academice ca pe un antrenament pentru minte!” (F. V. L., cadru didactic, M., Educație fizică și sport).
9. Dezvoltă empatia, învață din greșeli și rămâi fidel obiectivelor tale: „să fii o persoană bună, empatică, să înveți din greșeli și să nu renunți la ceea ce îți dorești cu adevărat.” (N. P., șef de promoție – licență, F., Inginerie alimentară).
10. Menține echilibrul între muncă, odihnă și activități diferite: „Cea mai bună odihnă este schimbul activității [...] este posibil să menții un echilibru.” (A. T., șef de promoție – licență, FIMAR).

De asemenea, o carieră în cercetare, în opinia cercetătorilor intervievați presupune ambiție, perseverență și curajul de a urma un parcurs intelectual propriu:

1. Transformă experiențele anterioare într-o sursă de ambiție și motivație: „reuşeam să mă ambiționez când priveam parcursul meu de până atunci.” (R. C., șef de promoție – licență, FIESC).

2. Cultivă ambiția ca motor al dezvoltării profesionale: „Simultan, nu trebuie să lipsească ambiția.” (O. D., doctorand, Geografie).
3. Manifestă curaj în asumarea oportunităților și provocărilor: „Curajul, chiar și în doze mici, deschide cele mai multe uși.” (O. D., doctorand, M., Geografie).
4. Perseverează în identificarea și consolidarea propriei direcții de cercetare: „esențială este perseverența, în vederea identificării și consolidării propriei «căi» de cercetare.” (F. P., cadru didactic, M., istorie).
5. Dezvoltă perseverența ca trăsătură fundamentală a parcursului profesional: „perseverență.” (A. R., cadru didactic, M., Calculatoare și tehnologia informației).
6. Asumă riscuri în mod responsabil și strategic în dezvoltarea carierei: „asumarea inteligentă a riscurilor reprezintă reale provocări într-o asigurare a succesului.” (I. S., cercetător senior, F., Chimie).
7. Menține perseverența în atingerea obiectivelor profesionale: „să fie perseverenți.” (B. T., cercetător senior, M., Știința mediului).
8. Îmbină încrederea, perseverența și atenția la detalii în activitatea de cercetare: „Încrederea, perseverența și atenția la detalii [...] constituie cea mai bună atitudine de urmat într-o carieră în cercetare.” (R. V., cadru didactic univ., M., Calculatoare).

Ca recomandări cercetătorii au evidențiat și importanța adaptabilității și a deschiderii față de schimbare indiferent de domeniile științifice care sunt în permanentă transformare:

O carieră în cercetare presupune adaptabilitate, deschidere către idei noi și capacitatea de a răspunde schimbărilor rapide ale cunoașterii și tehnologiei:

1. Fii deschis la idei și tehnici noi în procesul de cercetare: „Adaptabilitate: să fie deschiși la noi idei și tehnici.” (L. B., cadru didactic, F., Inginerie alimentară).

2. Dezvoltă capacitatea de a te adapta la schimbările din mediul profesional: „capacitatea de a vă adapta la schimbări este esențială.” (L. B., cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).
3. Privește schimbările tehnologice ca pe oportunități de dezvoltare: „Cel care învață să fie adaptabil, curios și deschis la inovare va descoperi că schimbările tehnologice [...] extind posibilitățile de afirmare.” (M. C., cadru didactic univ., M., Științe economice - contabilitate).
4. Formează încă din perioada doctoratului capacitatea de a te adapta la contexte noi: „capacitatea de adaptare la noile contexte [...] e nevoie să le dezvolte încă din perioada doctoratului.” (B. C. I., tânăr cercetător, M., Geografie).
5. Învață să navighezi schimbările din domeniul tău profesional: „Un doctorand care [...] învață să navigheze schimbările din domeniul său va avea mult mai multe oportunități.” (B. C. I., tânăr cercetător, M., Geografie).
6. Adaptează-te permanent la evoluțiile domeniului pentru a rămâne relevant profesional: „să se adapteze permanent acestor schimbări pentru a rămâne conectat la cerințele pieței.” (M. O., cadru didactic univ., M., Inginerie alimentară).
7. Dezvoltă adaptabilitatea într-un mediu academic competitiv și dinamic: „adaptabilitate într-un mediu academic competitiv și dinamic.” (A. R., cadru didactic univ., M., Calculatoare).
9. Fii pregătit să răspunzi noilor provocări ale cunoașterii: „să fie gata să se adapteze în fața noilor provocări.” (B. T., cercetător senior, M., Știința mediului).
8. Acceptă schimbarea ca parte naturală a parcursului profesional: „să îmbrățișeze schimbarea ca parte firească din parcursul lor profesional.” (C. T., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehnologia informației).
9. Privește transformările profesionale ca oportunități de evoluție: „Schimbarea nu este un obstacol.” (C. T., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehnologia informației).

O carieră în cercetare presupune dezvoltarea gândirii critice, a reflexivității și a onestității intelectuale în procesul de producere a cunoașterii:

1. Manifestă onestitate intelectuală și modestie în evaluarea propriei munci: „onest și cu orgoliul temperat.” (D. B., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).
2. Dezvoltă gândirea logică în analiza problemelor științifice: „gândirea logică.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
3. Cultivă capacitatea de analiză critică în interpretarea informațiilor și a rezultatelor: „capacitatea de analiză critică.” (M. C., cadru didactic univ., M., Științe economice-contabilitate).
4. Dezvoltă simultan competențele analitice și creativitatea în procesul de cercetare: „să își dezvolte atât competențele analitice, cât și creativitatea.” (A. R., cadru didactic, M., Calculatoare și tehnologia informației).
5. Încurajează gândirea creativă și abordările inovatoare în investigarea problemelor: „încurajarea gândirii creative și a abordărilor inovatoare poate conduce la rezultate originale.” (A. R., cadru didactic, M., Calculatoare și tehnologia informației).
6. Acceptă criticile constructive ca oportunități de învățare și dezvoltare profesională: „am învățat să accept și să reflectez asupra criticilor constructive [...] transformând criticile într-o parte valoroasă a procesului meu de dezvoltare profesională.” (D. S., tânăr cercetător, M., Chimie).
7. Valorifică cercetarea ca exercițiu continuu de dezvoltare a gândirii critice și a rezolvării de probleme: „Este o provocare constantă care îți dezvoltă gândirea critică și abilități de rezolvare a problemelor.” (F. U., tânăr cercetător, M., Inginerie alimentară).

Tot cercetătorii subliniază importanța eticii și a integrității în activitatea științifică, precum și a modestiei intelectuale în raport cu propriile cunoștințe și realizări. O carieră în cercetare presupune respectarea principiilor etice, integritate academică și o atitudine de

modestie intelectuală în raport cu propria muncă și cu comunitatea științifică:

1. Respectă standardele etice în toate activitățile de cercetare: „Etica și responsabilitatea: să înțeleagă importanța eticii în cercetare și să respecte standardele etice.” (L. B., cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).
2. Cultivă etica profesională ca principiu fundamental al activității academice: „etica.” (M. C., cadru didactic univ., M, Științe economice-contabilitate).
3. Menține modestia intelectuală în raport cu complexitatea domeniului studiat: „nu mă consider un «influencer» [...] realizez că știu extrem de puțin.” (C. D.-O., cadru didactic univ., M., Statistică).
4. Îmbină ambiția profesională cu umilința intelectuală: „poate o doză puternică de umilință și de orgoliu, un aliaj care nu poate lipsi.” (M. D., cadru didactic univ., M., Filologie).
5. Recunoaște că dezvoltarea profesională este un proces continuu: „consider că mai am mult de muncă pentru a deveni un cercetător de succes.” (O. D., doctorand, M., Geografie).
6. Acceptă limitele personale și valorifică complementaritatea competențelor: „Să fii conștient că nu poți să le faci foarte bine pe toate.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).
7. Respectă regulile și normele care guvernează activitatea academică: „*de a respecta regulile.*” (V.T.G.I., șef promoție – licență, F., Inginerie alimentară).

Un alt set de recomandări evidențiază importanța colaborării și a lucrului în echipă în activitatea de cercetare și în dezvoltarea profesională. O carieră în cercetare se construiește prin colaborare, dialog academic și capacitatea de a lucra în echipă pentru atingerea unor obiective comune:

1. Colaborează cu colegii și cadrele didactice în procesul de formare și cercetare: „să lucrezi cu alți colegi, cu cadre didactice.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).
2. Dezvoltă colaborări cu instituții și actori relevanți pentru aplicarea rezultatelor cercetării: „Prin colaborarea cu autoritățile și alți

- actori relevanți [...] soluțiile pot fi implementate.” (O. D., doctorand, M., Geografie).
3. Cultivă capacitatea de a lucra eficient în echipă: „capacitatea de a lucra în echipă.” (V. T. G. I., șef promoție – licență, F., Inginerie alimentară).
  4. Valorifică dialogul academic, colaborarea și feedbackul constructiv: „colaborare și feedback.” (A. R., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehn. informaționale).
  5. Contribuie activ la realizarea obiectivelor comune ale proiectelor de cercetare: „Capacitatea de a lucra în echipă în vederea îndeplinirii obiectivelor proiectului propus.” (I. S., cercetător senior, F., Chimie).
  10. Caută constant oportunități de colaborare profesională: „Să caute mereu oportunități de colaborare.” (B. T., cercetător senior, M., Știința mediului).
  6. Nu parcurge drumul cercetării în izolare, ci în cooperare cu alți cercetători: „să nu îl faci singuri, deoarece colaborarea este viitorul cercetării.” (C. T., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehn. informaționale).
  7. Prețuiește relațiile profesionale și umane din mediul academic: „Să prețuiască relațiile cu cei din jurul lor.” (C. T., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehn. informaționale).

Un alt set de recomandări evidențiază importanța organizării personale și a managementului eficient al timpului în activitatea de cercetare:

O carieră în cercetare presupune o bună organizare a activităților și capacitatea de a gestiona eficient timpul și resursele pentru a îndeplini obiectivele profesionale:

1. Dezvoltă abilități solide de organizare și gestionare a timpului: „abilitatea de a gestiona timpul și resursele eficient pentru a respecta termenele și a atinge obiectivele cercetării.” (L. B., cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).
2. Organizează-ți timpul astfel încât să poți echilibra multiple responsabilități profesionale: „o foarte bună organizare a timpului

pentru a putea susține orele [...] dar și a frecventa programul de rezidențiat.” (R. F., cadru didactic universitar, F., Medicină).

3. Învață să gestionezi presiunea termenelor-limită: „gestionarea timpului și capacitatea de a lucra sub presiune fac adesea diferența între un bun cercetător și unul excelent.” (R. G., tânăr cercetător, M., Chimie).
4. Cultivă disciplina și organizarea în activitatea de cercetare: „un cercetător genial, dar lipsit de rigoare și organizare, va realiza mult mai puțin decât un cercetător disciplinat.” (B. C. I., cadru didactic universitar, M, Geografie).
11. Dezvoltă capacitatea de a coordona simultan mai multe sarcini și proiecte: „cercetătorii trebuie să poată jongla cu multiple sarcini și proiecte concomitente.” (B. T., cercetător senior, M., Știința mediului).

### **7.3. Parcurs educațional și profesional. Cum arată drumul concret?**

A treia categorie de recomandări reunește sugestiile orientate spre acțiune, vizând pașii practici pe care îi pot urma cei care aleg o carieră în cercetare. Intervistații subliniază că opțiunea pentru acest domeniu presupune asumarea unui rol activ în generarea de cunoaștere și în adăugarea de valoare domeniului științific ales, fie în mediul academic, fie în institute și organizații de cercetare.

Un accent este pus pe învățarea prin practică: implicarea directă în activități concrete, stagii, internshipuri, proiecte de cercetare, lucrări de laborator care permit înțelegerea proceselor specifice și clarificarea parcursului de început în acest drum spre construirea unei cariere în cercetare. Sunt încurajate experiențele în laboratoare universitare sau firme din zona privată, în parcuri tehnologice ce aparțin de universități, în institute, companii sau medii applicative relevante pentru domeniul de cercetare dorit.

Totodată, cercetătorii evidențiază importanța construirii unui capital social academic prin mentorat, coaching și integrarea în rețele profesionale. Dialogul cu cercetători experimentați, participarea la

simpozioane, workshopuri, conferințe sau cercuri științifice contribuie la orientarea parcursului profesional și la înțelegerea exigențelor domeniului. De asemenea, este recomandată consolidarea timpurie a profilului academic prin publicarea rezultatelor cercetării și comunicarea lor în contexte științifice încă din perioada studiilor universitare de licență și masterat.

Așadar, categoria de sugestii care se referă la „Parcursul educațional și profesional. Cum arată drumul concret?” menționează pașii concreți, etapele pe care traversează o persoană aflată pe drumul cercetării. Sunt descrise acțiunile, pașii pe îi pot face cei care aleg această cale, precum și formele de intrare și profesionalizare.

Cercetătorii intervievați au menționat importanța formării teoretice și practice solide pentru dezvoltarea unei cariere în cercetare. O carieră în cercetare presupune acumularea unei pregătiri teoretice și practice consistente, precum și dezvoltarea competențelor tehnice necesare pentru investigarea și interpretarea fenomenelor studiate:

1. Familiarizează-te cu instrumentele digitale și cu metodele de analiză a datelor: „să se familiarizeze la început cu software-uri de prelucrare a datelor. Capacitatea de a interpreta volume mari de date experimentale este vitală.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
2. Dezvoltă competențe de management al proiectelor de cercetare: „managementul proiectelor.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
3. Învață să utilizezi și să interpretezi tehnici analitice complexe: „Caracterizarea completă a polimerilor necesită numeroase tehnici analitice sofisticate.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
4. Implică-te activ în activități de cercetare încă din perioada formării academice: „să se implice în cercetare, să înceapă să activeze ca voluntari în laboratoare.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).
5. Explorează experiențe practice pentru a descoperi dacă domeniul ales ți se potrivește: „să înceapă să activeze ca voluntari [...] pentru a vedea dacă le place ceea ce fac.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).

6. Evită supraîncărcarea teoretică și concentrează-te asupra obiectivelor principale ale cercetării: „tentația de a cuprinde în lucrare cât mai multe concepte [...] poate complica atingerea obiectivului principal.” (O. D., doctorand, M., Geografie).
7. Stăpânește metodele moderne și tehnologiile utilizate în cercetare: „stăpânește metodele moderne de lucru (senzori agricoli, imagistică, drone, software de cercetare).” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).
8. Informează-te asupra cerințelor profesionale și a condițiilor de muncă din domeniu: „trebuie să se informeze despre activitățile ce urmează să le facă și care este nivelul de salarizare.” (D. M., cercetător senior, F., Inginerie agricolă).
9. Dobândește experiență practică pentru a învăța să identifice direcțiile promițătoare de cercetare: „Să dobândească suficientă experiență care să îi modeleze flerul [...] pentru a evita piste de cercetare care conduc spre fundături.” (F. P., cadru didactic univ., M., Istorie).
10. Continuă studiile și dezvoltarea profesională la cel mai înalt nivel posibil: „le recomand să își continue studiile, pregătirea, dezvoltarea personală și profesională până la cel mai înalt nivel posibil.” (D. T. P., tânăr cercetător, M., Asistență socială).

Un alt set de recomandări subliniază importanța construirii unei baze solide de cunoștințe și a aprofundării continue a formării teoretice în domeniul cercetării. O carieră în cercetare presupune o bază solidă de cunoștințe teoretice, aprofundarea disciplinelor fundamentale și actualizarea permanentă a informațiilor din domeniu:

1. Construiește o bază solidă în disciplinele fundamentale ale domeniului: „trebuie să aibă o bază solidă în chimie generală, organică și chimie-fizică.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
2. Consideră educația și formarea continuă drept fundament al carierei: „Educația din școală și formarea continuă – acestea sunt bazele solide ale unei cariere în cercetare.” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).

3. Dezvoltă o formare solidă atât teoretică, cât și metodologică: „să își dezvolte o formare solidă, atât teoretică, cât și metodologică.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).
4. Actualizează permanent cunoștințele pentru a rămâne relevant profesional: „nevoia constantă de actualizare a cunoștințelor.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ. M., Științe economice).
5. Învăță temeinic conceptele fundamentale ale domeniului: „Este bine să învețe lucrurile de bază [...] Cu cât înțelege mai clar fundamentul, cu atât îi va fi mai ușor mai târziu.” (V. T. G. I., șef promoție – licență, Inginerie alimentară).
6. Asigură-te că ai o pregătire profesională solidă înainte de a urma această carieră: „să facă acest pas doar dacă sunt bine pregătiți profesional.” (D. M., cercetător senior, F., Inginerie agricolă).
7. Dezvoltă competențe lingvistice pentru acces la comunitatea științifică internațională: „Este important să cunoască cel puțin două-trei limbi străine.” (A. P., doctorand, M., IT&C).
8. Consolidază continuu baza teoretică a formării academice: „să își consolideze o bază teoretică solidă.” (A. R., cadru didactic univ., M., Calculatoare și tehn. informaționale).

Un alt set de recomandări subliniază importanța implicării timpurii în activități de cercetare și a acumulării experienței practice încă din perioada studiilor. O carieră în cercetare se dezvoltă prin implicarea timpurie în activități științifice, prin experiență practică în laboratoare și prin contact direct cu mediul de cercetare:

1. Experimentează și explorează perspective diferite pentru a-ți forma propriile opinii: „să-și dea voie să experimenteze și să cunoască cât mai multe păreri pentru a-și crea una proprie.” (I. B., doctorand, F., Geografie).
2. Participă la stagii, proiecte de cercetare și activități de laborator pentru a dobândi experiență practică: „Experiența practică este crucială pentru a înțelege procesele biologice și pentru a dezvolta abilități tehnice.” (L. B. cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).
3. Implică-te în activități de cercetare, inclusiv ca voluntar, pentru a înțelege specificul domeniului: „să înceapă să activeze ca

voluntari în laboratoare.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).

4. Informează-te în mod realist despre ce presupune cercetarea înainte de a urma această carieră: „este esențial să citească mult despre ce înseamnă, în realitate, cercetarea.” (A. F., cercetător senior, M., Chimie).
5. Profită de perioada studenției pentru a acumula cât mai multe experiențe de învățare: „să profite la maxim de calitatea de student.” (M. A., doctorand, F., Inginerie alimentară).
6. Explorează mediile profesionale și tehnologice pentru a înțelege evoluția domeniului: „vizitați laboratoarele didactice și cele de cercetare [...] și imaginați-vă cum va fi această lume peste 10 sau 20 de ani.” (L.D. M., cadru didactic univ., M., Inginerie electrică).
7. Integrează-te în centre sau laboratoare de cercetare performante: „să caute centri de cercetare [...] și să încerce să se integreze acolo.” (V. N., tânăr cercetător, F., Silvicultură).
8. Aplică la burse și oportunități de mobilitate academică: „îi încurajez să aplice, să caute burse.” (A. P., doctorand, M., IT&C).
9. Explorează oportunitățile profesionale din mediul internațional sau din companii inovatoare: „să se regăsească în companii multinaționale.” (A. P., doctorand, M., IT&C).
10. Dobândește experiență practică directă în laborator sau pe teren: „să «se murdărească pe mâini» cât mai repede [...] pentru că acolo se învață adevărata biologie.” (G. Ș., tânăr cercetător, M., IT&C).

Un alt set de recomandări evidențiază importanța participării la evenimente științifice și a integrării în comunitatea academică pentru dezvoltarea profesională a cercetătorilor. O carieră în cercetare presupune participarea activă la conferințe, workshopuri și rețele academice, care facilitează schimbul de idei, colaborările și vizibilitatea în comunitatea științifică:

1. Participă la conferințe și workshopuri pentru a dezvolta o rețea profesională: „să participe la conferințe, seminare și workshop-uri pentru a cunoaște alți cercetători și pentru a-și construi o rețea profesională.” (L. B., cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).

2. Specializează-te continuu prin participarea la proiecte și manifestări științifice: „Trebuie să te specializezi continuu [...] prin participări la proiecte de cercetare, la conferințe sau cercuri științifice.” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă)
3. Construiește colaborări academice și interdisciplinare pentru a crește vizibilitatea cercetării: „Cercetarea de succes nu poate exista în izolare [...] participi la conferințe, să faci parte din colaborări internaționale.” (B. C. I., cadru didactic univ., M., Geografie).
4. Conectează-te la mediul academic internațional: „conectarea la mediul academic internațional.” (B. C. I., cadru didactic univ., M., Geografie).
5. Profită de activitățile extracurriculare și de competițiile academice: „Să participe la toate activitățile extracurriculare [...] workshop-uri, simpozioane.” (M. A., doctorand, F., Inginerie alimentară).
6. Aplică la programe și burse internaționale pentru a-ți extinde experiența academică: „Să aplice la burse internaționale precum Erasmus sau Fulbright.” (M. A., doctorand, F., Inginerie alimentară).
7. Menține legătura cu cercetările internaționale din domeniul tău: „conectat la cercetările internaționale din domeniul tău.” (M. O., cadru didactic univ., M., Inginerie alimentară).
8. Explorează oportunitățile internaționale accesibile cercetătorilor: „Oportunitățile internaționale nu sunt rezervate doar elitelor; sunt accesibile tuturor.” (A. P., doctorand, M., IT&C).
9. Dezvoltă gândirea inovatoare prin participarea la evenimente și dialog academic: „gândirea «out of the box» [...] se dezvoltă prin lecturi, webinare, participări la conferințe și workshopuri.” (E. R., tânăr cercetător, F., Științe economice).
10. Integrează-te în comunitatea științifică internațională prin colaborări și schimburi academice: „de a face parte din comunitatea internațională [...] pentru care colaborările sunt esențiale.” (R. V., cadru didactic univ., membru coresp. Academia Română, M., IT&C).

Un alt set de recomandări evidențiază importanța mobilității academice și a deschiderii internaționale pentru dezvoltarea unei cariere în cercetare. O carieră în cercetare presupune mobilitate academică,

deschidere către colaborări internaționale și valorificarea oportunităților oferite de comunitatea științifică globală:

1. Explorează oportunitățile de colaborare și angajare în centre de excelență din întreaga lume: „Există oportunități de colaborare sau angajare în centre de excelență oriunde în lume.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
2. Valorifică mobilitatea academică și experiențele internaționale pentru dezvoltarea profesională: „oportunitatea de a călători în scop științific, iar contactul cu noi locuri și oameni deschide mintea către abordări inovatoare.” (A. F., cercetător senior, M., Chimie).
3. Profită de oportunitățile internaționale accesibile cercetătorilor perseverenți: „Oportunitățile internaționale nu sunt rezervate doar elitelor; sunt accesibile tuturor celor care muncesc și perseverează.” (A. P., doctorand, M., IT&C).
4. Construiește colaborări cu experți din diferite țări și domenii: „Îți oferă oportunitatea de a colabora cu experți din întreaga lume.” (F. U., tânăr cercetător, M., Inginerie alimentară).

Un alt set de recomandări evidențiază importanța abordării interdisciplinare și multidisciplinare în activitatea de cercetare. O carieră în cercetare presupune deschidere către interdisciplinaritate și colaborarea între domenii diferite, care poate genera perspective inovatoare și soluții complexe la problemele studiate:

1. Explorează colaborări cu alte discipline pentru a extinde perspectivele cercetării: „Perspectivă interdisciplinară: să exploreze colaborări cu alte discipline.” (L. B., cadru didactic univ., M., Inginerie alimentară).
2. Utilizează abordările interdisciplinare pentru a identifica soluții inovatoare: „O abordare interdisciplinară poate aduce soluții inovatoare la problemele biologice.” (L. B., cadru didactic univ., Inginerie alimentară).
3. Înțelege cercetarea ca un domeniu aflat la intersecția mai multor științe: „este prin excelență interdisciplinar, situându-se la

intersecția chimiei, fizicii materialelor și ingineriei chimice.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).

4. Colaborează cu specialiști din domenii diferite pentru a-ți lărgi orizonturile profesionale: „tânărul are șansa de a lucra cu ingineri, biologi și fizicieni.” (F. B., cercetător senior, Chimie).
5. Caută punctele de întâlnire dintre discipline, unde apare adesea inovația: „să caute intersecțiile dintre discipline, acolo unde inovația are cel mai mare potențial.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ. M., Științe economice).
6. Recunoaște rolul esențial al interdisciplinarității în domeniile emergente: „interdisciplinaritatea este nu doar valoroasă, ci esențială.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., Științe economice).
7. Acceptă complexitatea domeniilor care necesită cunoștințe din mai multe științe fundamentale: „Nu este un domeniu ușor, ci unul interdisciplinar.” (M. O., cadru didactic univ., M., Inginerie alimentară).
8. Înțelege cercetarea ca pe o integrare a mai multor perspective asupra realității: „silvicultura este o suprapunere între mai multe domenii.” (C. R., cadru didactic univ. M., Silvicultură).
9. Fii deschis să lucrezi în echipe interdisciplinare pentru a genera descoperiri importante: „să fie deschiși să lucreze în echipe interdisciplinare, deoarece multe dintre cele mai mari descoperiri vin din munca în comun.” (B. T., cercetător senior, M., Știința mediului).

Alte recomandări pun accentul pe importanța muncii susținute, a planificării și a menținerii unei direcții clare în dezvoltarea unei cariere de cercetare. O carieră în cercetare presupune efort constant, seriozitate și capacitatea de a planifica și urma consecvent obiectivele stabilite:

1. Depune efort susținut pentru a duce la îndeplinire obiectivele propuse: „să depui foarte mult efort pentru a realiza planul propus.” (F. B., tânăr cercetător, M., Chimie).
2. Manifestă seriozitate în activitatea profesională și în parcursul academic: „seriozitatea.” (V. T. G. I., șef promoție – licență, F., Inginerie alimentară).

3. Privește efortul prezent ca pe o investiție în impactul viitor al muncii tale: „Perseverența ta de acum va deveni forța și inspirația altora.” (F. V. L., cadru didactic univ., M., Știința sportului).
4. Acceptă munca susținută ca parte esențială a reușitei: „Este nevoie de muncă.” (L.D. M., cadru didactic univ., M., Inginerie electrică).
5. Construiește succesul prin muncă și planificare atentă: „norocul nu vine întâmplător; ni-l construim prin muncă și planificare.” (A. P., doctorand, M., IT&C).
6. Menține o direcție clară și coerentă în activitatea de cercetare: „provocarea constă în menținerea unei direcții clare și coerente în cercetare.” (E. D. V., cadru didactic univ. F., Științe economice).

Sunt recomandări din partea cercetătorilor care evidențiază incertitudinea și procesul de clarificare a opțiunilor profesionale în etapa formării academice. Alegerea unei cariere în cercetare poate fi însoțită de incertitudine și de un proces gradual de clarificare a direcției profesionale:

1. Recunoaște faptul că mulți studenți nu sunt încă siguri dacă vor continua pe calea cercetării: „persoanele care urmează un program de masterat [...] nu sunt sigure dacă vor să continue pe această cale sau nu.” (C. A., cercetător senior străin, F., Chimie).
2. Acceptă complexitatea deciziei privind alegerea unei cariere academice: „Este o decizie dificilă.” (C. A., cercetător senior străin, F., Chimie).
3. Înțelege că direcția profesională se poate clarifica pe parcurs: „nu trebuie neapărat să știi exact ceea ce vrei să faci, pentru că asta va veni mai târziu.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).

Un alt set de recomandări evidențiază rolul capitalului social academic, al mentoratului și al networkingului în formarea și dezvoltarea unei cariere în cercetare:

O carieră în cercetare se dezvoltă prin relații academice solide, mentorat și integrarea într-o comunitate științifică care oferă sprijin, modele și oportunități de colaborare:

1. Valorifică rolul profesorilor ca mentori și modele intelectuale: „Profesorii nu mi-au fost doar dascăli, ci și îndrumători [...] M-au format pas cu pas.” (I. A., tânăr cercetător, M., Inginerie alimentară).
2. Înțelege importanța lucrului în echipă încă de la începutul formării profesionale: „trebuie să știe de la început că are nevoie să lucreze în echipă.” (I. B., doctorandă, F., Geografie).
3. Găsește un mentor care să îți ofere îndrumare și acces la oportunități profesionale: „să-și găsească un mentor [...] un mentor experimentat poate oferi sfaturi valoroase.” (L. B., cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).
4. Discută frecvent cu cercetători experimentați pentru a clarifica direcțiile de cercetare: „Discuțiile deschise cu cercetători experimentați sunt esențiale.” (O. D., doctorand, M., Geografie).
5. Învață din proximitatea intelectuală a unor modele academice: „capacitatea de a admira elitele culturale și de a trăi emulația în preajma unui maestru.” (N. G., cadru didactic univ., M., Sociologie).
6. Construiește relații în care să înveți de la alții și, la rândul tău, să devii model: „Să ai modele și să fii model pentru alții.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).
7. Dezvoltă relații profesionale durabile în comunitatea academică: „continuă prin relațiile construite.” (N. N. I., șef promoție – licență, F., Științele educației).
8. Valorifică networkingul ca resursă profesională importantă: „networkingul este una dintre cele mai valoroase resurse.” (M. A., doctorand, F., Inginerie alimentară).
9. Dialoghează și învață din experiența altor profesioniști: „Vorbiți cu ingineri, cu studenții la inginerie.” (L.D. M., cadru didactic univ., M., Inginerie electrică).
10. Construiește relații de mentorat bazate pe încredere și sprijin: „am avut norocul să fiu înconjurat de profesori și mentori [...] într-un mediu de susținere și încredere.” (D. S., tânăr cercetător, M., Chimie).

## **7.4. Avantaje ale carierei în cercetare. Ce oferă cercetarea?**

În percepția cercetătorilor intervieuați, o carieră în cercetare se distinge prin oportunitatea de reinventare continuă și dezvoltare permanentă. Ea presupune învățare constantă, depășirea limitelor personale și explorarea domeniilor de interes într-un cadru care stimulează curiozitatea și inovația. Mediul profesional în cercetare este descris ca fiind dinamic, preponderent tânăr și intelectual stimulat, favorabil colaborării cu persoane bine pregătite și deschise spre idei noi.

Un alt avantaj major îl reprezintă autonomia profesională: libertatea de a explora teme relevante, de a organiza propriul ritm de lucru și de a-și construi parcursul academic. Această libertate implică însă și responsabilitatea gestionării eficiente a timpului și a proiectelor. Beneficiile financiare sunt menționate, dar nu ocupă un loc central în motivația pentru acest tip de carieră.

Totodată, cercetarea oferă capital simbolic, recunoaștere profesională și posibilitatea de a contribui activ la dezvoltarea instituțiilor și comunităților academice. Accesul la infrastructură modernă, la mentorat și la medii intelectuale de înalt nivel susține consolidarea identității profesionale și oferă satisfacție pe termen lung, chiar dacă succesul vizibil poate apărea după mai mulți ani de efort susținut.

Dimensiunea internațională este un element definitoriu: mobilitatea academică, colaborările globale, stagiile în universități și centre de cercetare din țară și din străinătate deschid oportunități de dezvoltare profesională și personală, facilitând integrarea într-o rețea internațională de specialiști și expunerea la perspective inovatoare.

O altă categorie de sugestii venite din partea cercetătorilor intervieuați se referă la „Avantaje ale carierei în cercetare. Ce oferă cercetarea?”, cu alte cuvinte care sunt beneficiile, oportunitățile, câștigurile unei cariere în cercetare.

O carieră în cercetare oferă acces la capital simbolic prin recunoaștere profesională, apartenența la comunități academice și participarea la medii intelectuale stimulante:

1. Oferă acces la comunități academice selecte și la dezbaterile unor probleme intelectuale complexe: „accesul într-o lume selectă, alături de oameni educați, abordarea unor probleme provocatoare.” (A. F., cercet. senior, M., Chimie).
2. Permite obținerea unor beneficii profesionale și materiale atunci când rezultatele sunt valoroase: „atunci când rezultatele sunt promițătoare, apar și beneficiile financiare.” (A. F., cercetător senior., M., Chimie).
3. Creează oportunitatea de a lucra într-un mediu intelectual stimulant: „oportunitatea de a lucra într-un mediu intelectual stimulant.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).
4. Facilitează interacțiunea cu comunități academice internaționale: „de a interacționa cu o rețea internațională de specialiști.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).
5. Poate oferi recompense materiale atractive pentru anumite specializări: „este o muncă foarte bine plătită.” (L.D. M., cadru didactic univ., M., Inginerie electrică).
6. Permite participarea la proiecte academice inovatoare și orientate spre viitor: „oportunitatea de a face parte dintr-un proiect tânăr, dinamic și orientat spre viitor.” (A. N., cadru didactic univ., M., Medicină).
7. Creează relații academice bazate pe parteneriat și colaborare: „studentul nu este doar un număr, ci un partener de drum.” (A. N., cadru didactic univ., M., Medicină).
8. Oferă șansa afirmării și performanței în mediul academic: „șansa de a performa în mediul academic, de a-și desfășura activitatea într-un domeniu de interes.” (I. S., cercetător senior, F., Chimie).

O carieră în cercetare contribuie la dezvoltarea personală continuă, la formarea caracterului și la cultivarea unor abilități complexe necesare în înțelegerea și transformarea lumii:

1. Privește formarea academică nu doar ca acumulare de cunoștințe, ci ca proces de formare a caracterului: „această facultate nu

formează doar ingineri, ci și caractere.” (I. A., tânăr cercetător, M., Inginerie alimentară).

2. Dedică-te cu consecvență problemelor pe care alegi să le studiezi: „Să nu se grăbească. Să se dedice unor probleme și să le slujească cu consecvență.” (M. D., cadru didactic univ., M., Filologie).
3. Găsește satisfacție în depășirea obstacolelor prin soluții creative: „satisfația de a depăși obstacolele [...] prin soluții creative.” (C. D., șef promoție – licență, M., Medicină).
4. Continuă formarea academică prin studii postuniversitare pentru aprofundarea cercetării: „Studiile postuniversitare sunt esențiale dacă vrei să te dedici cercetării.” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).
5. Dezvoltă abilități de comunicare științifică și profesională: „trebuie să știi să scrii un articol științific, să prezinți clar o idee.” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).
6. Fixează-ți idealuri înalte și menține-le în parcursul profesional: „trebuie să ne fixăm idealuri înalte și să ne străduim să le menținem.” (R. F., cadru didactic univ., F., Medicină).
7. Dezvoltă competențe de adaptabilitate, gândire flexibilă și gestionare a resurselor: „adaptabilitatea și gândirea flexibilă, gestionarea eficientă a proiectelor.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).
8. Înțelege impactul cunoașterii asupra performanței și sănătății societății: „Știința sportului [...] poate schimba vieți.” (F. V. L., cadru didactic univ., M., Științe economice).
9. Acționează fără a aștepta condiții ideale: „să nu aștepte momentul perfect, pentru că acesta nu vine niciodată.” (C. E. N., cadru didactic univ., F., Științe economice).
10. Dezvoltă competențe strategice pentru identificarea oportunităților de cercetare și finanțare: „identificarea surselor de finanțare [...] și a unor direcții noi de cercetare.” (I. S., cercetător senior, F., Chimie).

Dezvoltarea unei cariere în cercetare este susținută de existența unei infrastructuri academice moderne, de accesul la resurse materiale și

de oportunitățile instituționale oferite de universități și centre de cercetare:

1. Valorifică oportunitățile de cercetare existente în infrastructura academică din România: „posibilități sunt extraordinar de multe acum în România.” (M. C., cadru didactic univ., M., Medicină).
2. Beneficiază de mediile universitare dinamice, dotate cu infrastructură modernă: „Este un mediu cu spirit tânăr, dinamic, cu infrastructură modernă și numeroase facilități.” (R. E. G, tânăr cercetător, F., Medicină).
3. Valorifică parteneriatele instituționale cu unități medicale sau de cercetare: „Colaborarea cu Spitalul Județean de Urgență [...] este un mare beneficiu.” (R. E. G, tânăr cercetător, F., Medicină).
4. Accesează resurse educaționale actualizate prin activități didactice și practice: „studenții noștri [...] au acces la informații medicale actualizate.” (R. E. G, tânăr cercetător, F., Medicină).
5. Implică-te în proiecte de cercetare și programe instituționale de sprijin: „Studenții voluntari pot participa la activitățile proiectelor de cercetare.” (R. E. G, tânăr cercetător, F., Medicină).
6. Valorifică oportunitățile oferite de universitate, precum burse, tabere sau resurse tehnologice: „burse, tabere de vară/iarnă, laptop/tabletă cu internet.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).
7. Integrează-te într-un mediu academic care sprijină socializarea și dezvoltarea comunității studențești: „activitățile distractive propuse și conferințele organizate.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).
8. Explorează oportunitățile de cercetare atât la nivel național, cât și internațional: „Este posibil să faci cercetare, atât în România, cât și în străinătate.” (V. N., tânăr cercetător, F., Silvicultură).
9. Profită de accesul timpuriu la baze clinice și tehnologii medicale inovatoare: „Accesul timpuriu la baza clinică [...] și deschiderea către tehnologiile medicale inovatoare.” (A. N., cadru didactic univ., M., Medicină).
10. Explorează oportunitățile de mobilitate academică și profesională prin burse și colaborări: „îi încurajez să aplice, să caute burse.” (A. P., doctorand, M., IT&C).

## **7.5. Provocări și costuri. Ce nu se spune întotdeauna?**

Este important să recunoaștem și limitele unei cariere în cercetare. Cercetătorii intervievați au adus în discuție și dimensiunile mai puțin vizibile ale acestui parcurs profesional – constrângerile structurale, presiunile reale ale sistemului, riscurile și costurile implicate. Cu alte cuvinte, acele „provocări și costuri” despre care se vorbește mai rar, dar care fac parte integrantă din realitatea profesiei.

Ultima categorie de sugestii reunește reflecțiile cercetătorilor asupra provocărilor și costurilor asociate unei cariere în cercetare. E vorba de acele dimensiuni mai puțin vizibile sau rar discutate public. În contextul unei subfinanțări a cercetării, menționată frecvent de subiecții intervievați, precaritatea materială și instabilitatea profesională apar ca dificultăți reale, care pot influența decizia celor ce aspiră la acest parcurs. Cercetarea presupune o investiție substanțială de timp, energie și răbdare, iar rezultatele sau recunoașterea pot apărea târziu, ceea ce implică uneori o evoluție profesională mai lentă.

Intervievații subliniază că traseul este marcat de incertitudini și schimbări continue, însă acestea pot deveni și oportunități pentru cei capabili să înțeleagă și să gestioneze transformările din domeniu. Printre soluțiile invocate se regăsesc reziliența, capacitatea de a depăși refuzurile, menținerea unei direcții coerente în cercetare și perseverența în fața obstacolelor. De asemenea, sunt evidențiate presiunile psihologice și emoționale: stresul, anxietatea, auto-îndoiala sau chiar riscul de burnout. La acestea se adaugă competitivitatea accentuată, evaluarea permanentă, presiunea publicării și a atragerii de granturi prin elaborarea de proiecte.

Nu în ultimul rând, găsirea unui echilibru între viața profesională și cea personală constituie o provocare constantă, întrucât activitatea de cercetare tinde să depășească granițele programului formal, extinzându-se adesea în timpul liber. În ansamblu, cercetătorii recunosc dificultățile inerente profesiei, dar insistă asupra faptului că fiecare obstacol poate deveni un prilej de învățare și consolidare profesională.

Un set de recomandări evidențiază dimensiunea temporală specifică activității de cercetare, caracterizată prin procese de lungă durată, rezultate care apar treptat și un parcurs profesional marcat de incertitudine și răbdare. O carieră în cercetare presupune acceptarea unei temporalități extinse, în care rezultatele și recunoașterea apar adesea după perioade îndelungate de muncă, experimentare și reflecție:

1. Fii conștient că progresul în cercetare poate fi lent, iar recunoașterea profesională poate apărea târziu: „progresul pare lent, iar recunoașterea poate întârzia să apară.” (D. I. B., doctorand, F., Chimie).
2. Înțelege că procesele experimentale necesită timp și optimizare continuă: „Sinteza și testarea materialelor [...] necesită adesea mult timp, răbdare și optimizare.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
3. Acceptă incertitudinile legate de oportunitățile profesionale după perioade intense de cercetare: „după o cercetare strălucită de câțiva ani, oportunitățile s-ar putea să nu se întrezărească cu claritate.” (M. D., cadru didactic univ., M., Filologie).
4. Menține răbdarea și bucuria activității chiar și în fața dificultăților: „să aibă răbdare, să se bucure de ceea ce fac.” (M. D., cadru didactic univ., M., Filologie).
5. Nu te descuraja atunci când soluțiile apar greu: „să nu se demoralizeze atunci când soluțiile par greu de găsit.” (O. D., doctorand., M., Geografie).
6. Recunoaște complexitatea activității de cercetare, care include și activități de management și diseminare: „implică și diseminare științifică și management de proiect.” (A. F., cercetător senior, M., Chimie).
7. Acceptă faptul că activitatea de cercetare implică numeroase eșecuri sau rezultate negative: „Cercetarea presupune o expunere constantă la [...] eșecuri.” (B. C. I., cadru didactic univ., M., Geografie).
8. Înțelege că respingerile sunt frecvente în competiția academică: „chiar și cercetătorii de succes primesc mai multe respingeri decât răspunsuri pozitive.” (B. C. I., cadru didactic univ., M., Geografie).

9. Evită instalarea într-o rutină profesională care limitează progresul: „riști să rămâi captiv unei rutine cronice.” (C. Î., tânăr cercetător, M., Științe politice).
10. Acceptă că succesul în cercetare este rezultatul unui efort pe termen lung: „Succesul [...] este rezultatul unor investiții pe termen lung, de obicei 5–10 ani.” (D. S., tânăr cercetător, M., Chimie).

Un alt set de recomandări evidențiază presiunile specifice mediului academic legate de publicarea rezultatelor, comunicarea științifică și competiția pentru finanțare. O carieră în cercetare presupune publicarea rezultatelor, comunicarea eficientă a descoperirilor și implicarea în proiecte de cercetare într-un context competitiv marcat de presiunea performanței academice:

1. Începe să publici rezultatele cercetărilor încă din etapele timpurii ale formării academice: „Să publice, să înceapă să publice rezultatele cercetărilor lor, chiar și la nivel de studii de licență sau master.” (L. B., cadru didactic univ., F., Inginerie alimentară).
2. Dezvoltă competențe solide de comunicare științifică: „comunicarea eficientă.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
3. Înțelege presiunea constantă a publicării în mediul academic: „Există o presiune constantă de a produce rezultate noi și publicabile rapid [...] «publish or perish».” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
4. Reflectează critic asupra efectelor culturii academice centrate exclusiv pe indicatori bibliometrici: „politica aceasta de tip «publish or perish» duce [...] la «junk science».” (C. D.-O., cadru didactic univ., M., Statistică).
5. Acceptă competiția intensă pentru obținerea finanțărilor de cercetare: „conurența pentru obținerea finanțărilor este acerbă.” (A. F., cercetător senior, M., Chimie).
6. Recunoaște presiunile asociate performanței academice și competiției pentru resurse: „competiție intensă pentru finanțare, presiuni privind publicarea.” (V.G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).

Un alt set de recomandări evidențiază presiunile psihologice și emoționale asociate activității de cercetare, generate de competiția academică, incertitudinea rezultatelor și evaluarea continuă în comunitatea științifică. O carieră în cercetare presupune gestionarea presiunilor psihologice și emoționale generate de complexitatea muncii, de evaluarea continuă și de riscul constant al eșecului:

1. Acceptă riscul eșecului ca parte inherentă a procesului de cercetare: „să fii dispus să îți asumi riscul eșecului în cercetare.” (F. B., tânăr cercetător, M., Chimie).
2. Fii pregătit pentru un ritm de lucru intens și pentru complexitatea crescândă a problemelor investigate: „ritmul de lucru este intens [...] iar problemele abordate devin din ce în ce mai complexe.” (A. F., cercetător senior, M., Chimie).
3. Recunoaște dificultatea gestionării respingerilor frecvente în mediul academic: „doctoranzi sau tineri cercetători au renunțat [...] din cauza dificultății de a gestiona refuzurile repetate.” (B. C. I., cadru didactic univ., M., Geografie).
4. Conștientizează implicarea continuă în activitatea de cercetare, care poate deveni uneori obositoare: „cercetătorii rămân ancorați la temele de cercetare aproape neîntrerupt.” (C. Î., tânăr cercetător, M., Științe politice).
5. Acceptă emoțiile și temerile asociate ieșirii din zona de confort: „Și mie îmi este frică de fiecare dată când ies din zona de confort.” (M. AX, doctorand Fulbright, F., Inginerie alimentară).
6. Gestionează evaluarea permanentă realizată de comunitatea științifică: „suntem evaluați atunci când trimitem articole [...] propuneri de finanțare sau finalizăm proiecte de cercetare.” (R. V., cercetător senior, membru coresp. Academia Română, M., IT&C).

Un alt set de recomandări evidențiază dificultățile materiale și instabilitatea profesională care pot caracteriza parcursul în cercetare, în special în contexte instituționale marcate de resurse limitate. O carieră în cercetare poate fi marcată de precaritate materială și instabilitate profesională, generate de subfinanțarea sistemului de cercetare și de resursele instituționale limitate:

1. Recunoaște impactul subfinanțării asupra atragerii tinerilor către cercetare: „Datorită problemelor financiare și subfinanțării sistemului de cercetare [...] tinerii capabili preferă să facă altceva.” (I. C. E., cercetător senior, M., Inginerie agricolă).
2. Acceptă faptul că cercetarea este un parcurs dificil, chiar dacă poate aduce satisfacții profesionale importante: „Cercetarea nu e un drum ușor, dar este unul plin de satisfacții pentru cei pasionați de cunoaștere.” (R. G., tânăr cercetător, M., Chimie).
3. Conștientizează limitele infrastructurale și instituționale existente în anumite contexte academice: „în România, infrastructura instituțională și sprijinul pentru cercetare pot fi uneori limitate.” (V. G.-Ș., cadru didactic univ., M., Științe economice).
4. Înțelege influența resurselor materiale asupra alegerii carierei în cercetare: „Resursele materiale destinate motivării resursei umane fiind relativ precare [...] influențează semnificativ decizia aspiranților.” (I. S., cercetător senior, F., Chimie).

Un alt set de recomandări evidențiază importanța gestionării echilibrului dintre viața profesională și cea personală în activitatea de cercetare. O carieră în cercetare presupune găsirea unui echilibru între implicarea profesională intensă și viața personală, în condițiile unui program adesea flexibil, dar solicitant:

1. Înțelege că activitatea de cercetare nu exclude posibilitatea unei vieți personale echilibrate: „asta nu înseamnă că este imposibil să ai o viață în această meserie.” (C. A., cercetător senior străin, F., Chimie).
2. Gestionează cu atenție timpul personal pentru a evita suprasolicitarea: „Pasiunea pentru cercetare poate duce ușor la un program de lucru epuizant.” (F. B., cercetător senior, M., Chimie).
3. Acceptă caracterul imprevizibil al programului de lucru în cercetare: „știi când ajungi la birou, dar nu știi când pleci.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).
4. Fii pregătit pentru perioade de muncă intensă care pot depăși programul obișnuit: „de multe ori lucrezi și seara, dimineața, în weekend sau de sărbători.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).

5. Demonstrează că performanța profesională poate coexista cu responsabilitățile personale: „pot fi și un părinte responsabil, o soție dedicată [...] și un coleg bun.” (R. E. G., tânăr cercetător, F., Medicină).
6. Conștientizează că cercetarea poate implica o implicare constantă, inclusiv în timpul liber: „o implicare continuă în activitatea de cercetare, care se extinde [...] și în timpul liber.” (C. Î., tânăr cercetător, M., Științe politice).
7. Îmbină responsabilitățile profesionale cu cele familiale pentru a menține echilibrul personal: „Trebuie să știe să îmbine foarte bine viața familială cu cea profesională.” (D. M., cercetător senior, F., Inginerie agricolă).

# PARTEA a III-a

## 8.

### Interviuri cu cercetători

#### Interviu cu Conchi O. ANIA CONCEPTION



---

Dr. Conchi O. ANIA CONCEPTION este chimistă și cercetătoare de prestigiu internațional specializată în materiale nanoporoase și chimie fizică, cu aplicații avansate în energie, mediu și tratarea apei. Este Director al *Centre National de la Recherche Scientifique* (CNRS) în Orléans, Franța, și cercetător științific asociat la *Spanish National Research Council* (CSIC) în Spania. Dr. Ania a obținut doctoratul în chimie la Universitatea din Oviedo și a desfășurat

stagii postdoctorale în SUA și Franța, iar contribuțiile ei științifice includ peste 150 de articole publicate și numeroase proiecte de cercetare internaționale. Este recunoscută prin premii precum *L'Oréal-UNESCO For Women in Science* și un grant *European Research Council Consolidator*, și este editor al Revistei *Carbon* (Elsevier). Cercetările sale se concentrează pe dezvoltarea de materiale carbon-bazate inovatoare pentru aplicații tehnologice în absorbție, separare de gaze, fotocataliză și energie regenerabilă. Este parte dintr-un proiect de cercetare PNNR-I8 al Institutului de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași.

---

## Ce calități apreciați cel mai mult la un student?

*Cred că una dintre calitățile pe care le apreciez cel mai mult la un student este pasiunea, dar și dedicarea. Cred că este important ca ei să facă cercetare pentru că înțeleg cât de importantă este și pentru că vor să o facă. Ceea ce observ uneori la persoanele care urmează un program de masterat este că nu sunt sigure dacă vor să continue pe această cale sau nu. Este o decizie dificilă, așa că le spun că asta nu înseamnă că este imposibil să ai o viață în această meserie. Și cred că trebuie să aibă acea pasiune, pentru că altfel ar fi foarte dificil să continue.*

*Așadar, ceea ce apreciez cel mai mult este dedicarea lor, atunci când sunt siguri că asta este ceea ce vor să facă. Când este alegerea lor și nu o impunere care vine uneori din partea societății, a profesorilor sau chiar a familiei. De asemenea, independența, cred că este foarte importantă. Trebuie să fie independenți în modul de gândire pentru a putea dezvolta activitatea de cercetare și, de asemenea, abilitățile de comunicare. Cred că unul dintre aspectele importante ale cercetării este și discutarea, posibilitatea de a împărtăși gândurile sau rezultatele cu alte persoane. Primim vizitatori din multe țări diferite. Așadar, ei trebuie să se simtă confortabil să împărtășească aceste informații și să poată comunica activitățile lor de cercetare. La început nu sunt foarte obișnuiți cu asta, dar se vede ușor când le place, trebuie să fie deschiși, cu mintea deschisă, independenți în comunicare. Acestea ar fi cele mai importante calități și, desigur, pasiunea. Să spunem că ai 100 de studenți în primul an și întrebarea este: cum recunoști acel mic cercetător potențial care stă acolo, poate chiar în fața ta? Este foarte dificil. Nu este ceva ce poți face dacă nu observi pe cineva de genul acesta.*

Interviul complet cu Dr. Ania Conchi e publicat în Ziarul Occidentul Românesc <https://occidentul-romanesc.com/exploring-the-potential-of-carbon-materials-interview-with-dr-conchi-ania/> (13.05.2025) și Jurnal Românesc <https://www.jurnalromanesc.ro/jr2/index.php/evenimente/126-interviu/1621-exploring-the-potential-of-carbon-materials-interview-with-dr-conchi-ania.html?tmpl=component&print=1> (12.05.2025)

## Interviu cu Andrei ASĂNDULESEI



---

Andrei ASĂNDULESEI este lector universitar doctor și arheolog la Facultatea de Istorie din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Coordonează Centrul ARHEOINVEST din cadrul Institutului de Cercetări Interdisciplinare (UAIC) și este specializat în arheologia preistorică, arheologia peisajului, geofizică aplicată în arheologie și în utilizarea tehnologiilor LiDAR/TLS și GIS pentru investigarea siturilor arheologice. În activitatea sa științifică realizează

săpături arheologice, măsurători geofizice non-invazive, interpretări ale imaginilor aeriene și modelelor digitale de teren pentru a înțelege tiparele de amplasare și organizare a așezărilor preistorice și legătura acestora cu mediul geografic. A beneficiat de multiple stagii internaționale de formare și a participat în echipe de cercetare multi-instituționale în proiecte de prospecțiuni non-invazive în diverse regiuni ale lumii, consolidându-și expertiza într-un cadru internațional de cercetare interdisciplinară.

---

### Care sunt competențele sau calitățile esențiale pentru un cercetător de succes?

*Alături de pasiune, consider esențiale curiozitatea intelectuală, rigoarea metodologică, capacitatea de a lucra în echipă și deschiderea către interdisciplinaritate. La acestea se adaugă perseverența, etica profesională și dorința constantă de a învăța și de a te adapta noilor tehnologii și paradigme de cercetare.*

## **Ce mesaj ați transmite unei generații tinere care dorește să combine pasiunea pentru trecut cu tehnologia modernă?**

*Le transmit și aici ceea ce le transmit an de an și studenților noștri de la Facultatea de Istorie, UAIC: să aibă curaj să încerce ceva nou! Să nu considere cercetarea, și mai ales cercetarea arheologică, ca pe ceva absolut pentru că aceasta este mai dinamică și mai în „trend” decât oricând. Curajul de a experimenta prin intermediul abordărilor clasice dublate de inovațiile tehnologice, susținute de rigoare științifică, poate deschide direcții de cercetare cu adevărat inovatoare.*

Interviul complet pe [Historia.ro](https://historia.ro), disponibil la <https://historia.ro/sectiune/actualitate/trecutul-citit-cu-instrumentele-viitorului-2503986.html> (27.01.2026) și pe [Republica.ro](https://republica.ro) <https://republica.ro/tag/metode-non-invazive-de-cercetare-a-siturilor-arheologice> (28.01.2026).

## Interviu cu Ionuț AVRĂMIA



---

Ionuț AVRĂMIA are 33 de ani, este inginer și asistent de cercetare științifică în domeniul ingineriei produselor alimentare, activând la Facultatea de Inginerie Alimentară a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. A absolvit

studiile de licență în 2015, în specializarea Controlul și Expertiza Produselor Alimentare, și a urmat un program de studii universitare de master de Management în Industria Alimentară, Alimentație Publică și Nutriție Specială, finalizat în 2017. Între anii 2018 și 2022 a realizat teza de doctorat în Ingineria Produselor Alimentare, axată pe extracția și valorificarea  $\beta$ -glucanilor din drojdia de bere reziduală. Activitatea sa de cercetare se concentrează asupra valorificării subproduselor din industria alimentară, obținerii compușilor bioactivi, dezvoltării ambalajelor biodegradabile, precum și asupra calității, siguranței și sustenabilității în industria alimentară.

---

### **Ce calități sunt esențiale pentru a deveni un cercetător de succes?**

*Răbdarea, perseverența și creativitatea sunt fundamentale. În plus, o abordare multidisciplinară și o dorință constantă de a învăța sunt vitale pentru a face față provocărilor unui domeniu dinamic și aplicat precum ingineria alimentară.*

### **Ce le-ai recomanda tinerilor interesați de ingineria alimentară?**

*Întâi de toate, trebuie să înțeleagă că această facultate nu formează doar ingineri, ci și caractere. Când am venit la Universitate, eram un tânăr plin de întrebări și visuri, dornic să aflu, să învăț, să mă formez. Profesorii nu mi-au fost doar dascăli, ci și îndrumători, modele de răbdare și înțelepciune. Au avut disponibilitatea de a mă călăuzi, de a mă învăța să gândesc critic,*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*să analizez, să caut mereu mai mult. M-au format pas cu pas, iar acum, privind în urmă, realizez că am fost copilul lor, m-au crescut, m-au educat, iar astăzi culeg roadele muncii lor. Pentru tinerii care se întrebă de ce ar trebui să aleagă ingineria alimentară, le spun atât: dacă vrei o carieră care îmbină știința, creativitatea și impactul real asupra vieții oamenilor, acesta este locul potrivit. De aici, drumurile sunt nenumărate, poți deveni cercetători, ingineri, inspectori de siguranță alimentară, specialiști în controlul calității, antreprenori sau chiar profesori. În laboratoarele Facultății de Inginerie Alimentară, nu doar că veți învăța, dar veți și descoperi cine sunteți și ce puteți deveni.*

Interviul complet cu Ionuț AVRĂMIA (FIA-USV) despre cariera sa pe Republica.ro, <https://republica.ro/de-la-chimie-la-cercetarea-inovativa-in-industria-alimentara-povestea-unui-tanar-cercetator-de-succes> (04.03.2025)

## Interviu cu Ioana BEJENARU



Foto: Drd. Ioana Bejenaru (prima la stânga), la Conferința Internațională EUGEO din Barcelona, 2023

---

Ioana BEJENARU are 27 de ani și este doctorandă în anul IV la Școala Doctorală de Geștiințe a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Din iunie 2024 este implicată în activități de cercetare în cadrul proiectului SAGES, finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență, componenta PNRR-I8, iar din martie 2025 activează și ca asistent universitar asociat la Facultatea de Geografie și Geologie din cadrul aceleiași universități. Parcursul său educațional include studii de licență în Geografie și un program de masterat în Turism și Dezvoltare Durabilă, absolvite la UAIC.

---

**Care considerați că sunt calitățile/abilitățile esențiale unui cercetător de succes pentru a excela în acest domeniu?**

*Din experiența mea scurtă de doctorand care lucrează și în cercetare, consider că sunt câteva calități definitorii ce trebuie să existe. Dintre acestea menționez: autodisciplina, perseverența și adaptabilitatea. Este important să fii conștient că, deși poate ești într-o echipă, tu trebuie să ai o conduită de lucru, care desigur se formează în timp.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Nu știu dacă sunt în măsură, încă, să fac recomandări fiind în proces de experimentare și învățare, dar pot spune că, trebuie să știe de la început că are nevoie să lucreze în echipă, să-și dea voie să experimenteze și să cunoască cât mai multe păreri pentru a-și crea una proprie. Avantajele ar fi că mediul de lucru este unul dinamic, în care munca de teren este îmbinată cu cea de birou. Ca dezavantaj poate fi menționată rutina care intervine uneori.*

Interviu complet cu doctoranda Ioana Bejenaru (UAIC) în Revista Timpul, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/proiectele-de-cercetare-prin-pnrr-opportunitati-in-dezvoltarea-doctoranzilor-ioana-bejenaru-drd-uaic-opportunitatea-de-a-fi-parte-din-proiectul-sages-a-reprezentat-un-pas-important-pentru/> (26.04.2025)

## Interviu cu Ruxandra BEJINARU



---

Ruxandra BEJINARU este conferențiar universitar și conducător de doctorat în domeniul Administrarea afacerilor, în cadrul Facultății de Economie, Administrație și Afaceri a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. Are expertiză în managementul cunoștințelor, leadership, antreprenariat și dezvoltare organizațională. Activitatea sa științifică se concentrează asupra performanței instituționale, dinamicii cunoștințelor și inovării

în mediul academic. A publicat peste 100 de lucrări în domeniul administrării afacerilor și al managementului cunoștințelor, atât în cadrul conferințelor internaționale, cât și în reviste științifice internaționale. Este membră a *International Association of Knowledge Management (IAKM)*, membră a *Society for Business Excellence (SBE)*, membră în consiliul editorial și recenzor pentru mai multe reviste de prestigiu indexate în Web of Science și Scopus. Este implicată activ în proiecte de cercetare și inițiative de dezvoltare academică, promovând excelența mediului universitar.

---

### **Care considerați că sunt calitățile/abilitățile esențiale unui cercetător de succes pentru a excela în acest domeniu?**

*Un cercetător de succes trebuie să manifeste inovare conceptuală, prin dezvoltarea unor modele și perspective noi, capabile să aducă valoare adăugată reală domeniului. În același timp, tema investigată trebuie permanent aliniată la tendințele globale ale cercetării, astfel încât contribuția să fie relevantă pentru comunitatea academică internațională și să răspundă agendei științifice actuale. O abordare strategică a oportunităților, fie că vorbim despre colaborări, proiecte sau direcții emergente, permite poziționarea cercetării în zone cu potențial ridicat de impact. Însă succesul poate fi obținut doar prin perseverență, care asigură continuitatea, consolidarea rezultatelor și construirea unei reputații academice solide.*

**Ce sugestie le-ați da celor care aspiră la o carieră academică în economie și administrație, dar sunt preocupați de dinamica accelerată a domeniului?**

*Le-aș spune celor care vor o carieră academică în Administrarea Afacerilor că, deși domeniul se schimbă rapid și poate părea uneori copleșitor, tocmai schimbarea aduce cele mai mari oportunități. Azi, nu mai contează stabilitatea, ci capacitatea de a te adapta și de a învăța mereu. Rolul profesorului sau cercetătorului este să dea sens acestor transformări și să le transforme în cunoaștere utilă. Sfatul meu ar fi să nu încerce doar să țină pasul cu tot ce e nou, ci să înțeleagă schimbarea și să o folosească pentru a inova. Curiozitatea, deschiderea și curajul de a crea fac diferența într-o carieră academică autentică.*

Interviul complet cu conf. univ. dr. Ruxandra Bejinaru în Monitorul de Suceava, disponibil la [https://www.monitorulsv.ro/despre-bucuria-de-a-construi-impreama-sens-si-cunoastere-cu-conf-univ-dr-ruxandra-bejinaru-universitatea-din-suceava\\_e8cd5b/?fbclid=IwY2xjawNqYCxleHRuA2FlbQlxMQBicmlkETFjUHFNMEVJYzM5YWNarVpkAR7jfkNq\\_oQcjK4t-ldmchC8sd92r8FOG-sRbE3TFTThn3krlZRnd6BBnKT3pmQ\\_aem\\_oLURhSM2SBbo5UBSZ5jShA](https://www.monitorulsv.ro/despre-bucuria-de-a-construi-impreama-sens-si-cunoastere-cu-conf-univ-dr-ruxandra-bejinaru-universitatea-din-suceava_e8cd5b/?fbclid=IwY2xjawNqYCxleHRuA2FlbQlxMQBicmlkETFjUHFNMEVJYzM5YWNarVpkAR7jfkNq_oQcjK4t-ldmchC8sd92r8FOG-sRbE3TFTThn3krlZRnd6BBnKT3pmQ_aem_oLURhSM2SBbo5UBSZ5jShA) (24.10.2025)

## Interviu cu Dumitru BODEA



---

Dumitru BODEA este cercetător științific la Stațiunea de Cercetare-Dezvoltare Agricolă Suceava (SCDA SV), cu o carieră de peste 35 de ani dedicată ameliorării cartofului. Inginer agronom format la Iași, a obținut 14 soiuri de cartof omologate, contribuind

semnificativ la patrimoniul genetic agricol al României. Activ în cadrul stațiunii din 1990, a condus Laboratorul de Ameliorare a Cartofului, iar între 1999 și 2019 a fost director al instituției, urmat de funcția de director adjunct științific în perioada 2020–2024.

---

### **Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes pentru a excela în acest domeniu?**

*Consider că cea mai importantă calitate a unui cercetător este curiozitatea însoțită de pasiune. Nu este de neglijat nici perseverența. Pentru a avea succes, nu este suficientă cunoașterea, determinantă este răbdarea și tenacitatea.*

### **Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul agricol?**

*Cercetarea în domeniul agricol, este cu predilecție o cercetare aplicativă, care are ca rezultat obținerea de produse concrete. Având în vedere acest deziderat, consider că, cine ar intenționa să urmeze o carieră în acest domeniu, ar trebui să fie creativ, onest și cu orgoliul temperat.*

Interviul complet este disponibil la <https://agro-tv.ro/cum-arata-viitorul-cartofului-romanesc-povestea-cercetatorului-care-a-studiat-peste-35-de-ani-acest-domeniu/> (13.03.2025) și <https://agro-tv.ro/cum-arata-viitorul-cartofului-romanesc-povestea-cercetatorului-care-a-studiat-peste-35-de-ani-acest-domeniu/>

## Interviu cu Liliana BOLOHAN-LUCA



---

Liliana BOLOHAN-LUCA este biolog medical specialist și lector universitar la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, cu o experiență profesională solidă, atât în mediul medical, cât și în cel academic. Absolventă a Facultății de Biologie a Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași (2006), cu studii de master finalizate în 2008, și-a consolidat expertiza în biotehnologii, microbiologie, biochimie și lucrul în echipe multidisciplinare. În 2021, a obținut titlul de doctor inginer în Ingineria Produselor Alimentare, cu o teză dedicată dezvoltării de simbiotice pe bază de bacterii *Lactobacillus* micro-încapsulate, cercetare care a condus la obținerea unei băuturi fermentate funcționale din ovăz, cu caracter inovator. Activitatea sa profesională include experiență în laboratoare medicale și instituții sanitare din Suceava, precum și funcții de conducere în controlul calității, îmbinând cercetarea, practica medicală și activitatea didactică universitară.

---

### Care credeți că sunt calitățile necesare unui cercetător de succes?

*Un cercetător de succes trebuie, în primul și primul rând, să iubească această activitate apoi să posede o serie de calități esențiale, care contribuie la*

realizarea unor studii relevante și inovatoare. Consider că prima calitate este curiozitatea, aceasta este fundamentală: o dorință naturală de a explora și de a înțelege fenomenele, întrebările și problemele complexe. Apoi urmează gândirea critică, acea capacitate de a analiza informațiile, de a evalua sursele și de a trage concluzii logice pe baza dovezilor. Alte calități cu care ar trebui să fie înzestrat un cercetător ar fi: rigurozitatea, adică să acorde atenție deosebită detaliilor în proiectarea experimentelor, colectarea datelor și interpretarea rezultatelor. Creativitatea, abilitatea de a gândi „în afara cutiei” și de a propune soluții inovatoare pentru problemele întâlnite. Perseverența și ea este foarte importantă, să deții capacitatea de a depăși obstacolele și de a continua să cauți răspunsuri, chiar și în fața eșecurilor sau a rezultatelor neașteptate. Toate cele de mai sus nu ar putea defini complet un bun cercetător dacă acesta nu folosește și abilitățile de comunicare, adică acea capacitate de a prezenta clar și concis rezultatele cercetărilor, atât în scris, cât și oral, pentru a ajunge la o audiență largă. La aceasta se mai adaugă capacitatea de a colabora, disponibilitatea de a lucra eficient în echipă, de a împărtăși idei și de a învăța de la alții. De a fi organizat, abilitatea de a gestiona timpul și resursele eficient pentru a respecta termenele și a atinge obiectivele cercetării. Să aibă etică, adică un angajament ferm față de integritatea științifică, inclusiv respectarea normelor etice în desfășurarea cercetărilor și în publicarea rezultatelor. Și să nu uit de flexibilitate, capacitatea de a se adapta la schimbările din domeniu și de a învăța noi tehnici sau metode pe parcursul cercetării. Aceste calități din punctul meu de vedere sunt fundamentale pentru a avea succes în acest domeniu.

### **Ce le-ați recomanda tinerilor cercetători care doresc să urmeze o carieră în biologie și cercetare aplicată?**

Tinerii cercetători care doresc să urmeze o carieră în biologie ar trebui să ia în considerare următoarele recomandări precum: să aibă o educație solidă, să se asigure că au o bază solidă în biologie, chimie și alte științe fundamentale. O diplomă de licență în biologie sau într-un domeniu înrudit este esențială, iar continuarea cu studii de master sau doctorat poate oferi oportunități suplimentare. Este importantă acumularea unei experiențe practice. Pentru aceasta le recomand să participe la stagii, proiecte de cercetare sau lucrări de laborator extracurriculare. Experiența practică este esențială pentru a

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

înțelege procesele biologice și pentru a dezvolta abilități tehnice. Un alt aspect important este dezvoltarea abilităților de analiză, ar fi indicat să învețe să folosească software-uri de analiză de date și instrumente bioinformatic, deoarece acestea devin din ce în ce mai importante în cercetarea biologică. Ii va ajuta enorm dacă vor participa la conferințe, seminare și workshop-uri pentru a cunoaște alți cercetători și pentru a-și construi o rețea profesională. Colaborările pot fi foarte benefice în carieră. Îi încurajez să publice, să înceapă să publice rezultatele cercetărilor lor, chiar și la nivel de studii de licență sau master. Publicarea este importantă pentru a-și construi un CV solid. Consider că este esențială și specializarea, adică să se gândească la o specializare care îi pasionează, fie că este vorba despre ecologie, genetică, biologie moleculară sau alte subdomenii. Aprofundarea cunoștințelor într-un domeniu specific poate fi avantajoasă. Foarte important este să-și găsească un mentor în domeniul lor de interes. Un mentor experimentat poate oferi sfaturi valoroase și poate facilita accesul la oportunități.

Biologia este un domeniu în continuă evoluție, iar capacitatea de a se adapta la schimbări este esențială, să fie deschiși la noi idei și tehnici. Această adaptabilitate conduce la perspectivă interdisciplinară, adică să exploreze colaborări cu alte discipline, cum ar fi chimia, fizica, informatica sau științele sociale. O abordare interdisciplinară poate aduce soluții inovatoare la problemele biologice.

Și un ultim aspect extrem de esențial este să înțeleagă importanța eticii în cercetare și să se asigure că respectă standardele etice în toate activitățile de cercetare. Cu ajutorul acestor recomandări, sunt convinsă că tinerii cercetători își pot construi o carieră de succes în biologie.

Articol cu cercetătoarea Liliana LUCA (FIA) în Agenda Românească - Ontario (Canada), <https://www.agendaromaneasca.com/wp-content/uploads/2025/03/AR-315-march2025.pdf> (12.03.2025)

## Interviu cu Denisse Iulia BOȘTIOG



---

Denisse-Iulia BOȘTIOG este doctor în chimie la Institutul de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași, afiliată Școlii de Studii Avansate a Academiei Române (SCOSAAR). Absolventă a Facultății de Chimie a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, unde a urmat atât licența, cât și masteratul, și-a finalizat teza de doctorat axată pe sinteza și caracterizarea nanoparticulelor de aur funcționalizate cu polimeri bio-

compatibili, cu aplicații biomedicale. Parcursul său în cercetare este motivat de curiozitatea științifică și dorința de a înțelege mecanismele moleculare fundamentale și de a contribui la soluții inovatoare cu impact real.

---

### **Ce calități/abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Curiozitatea autentică este esențială, la fel și perseverența. Rezultatele nu vin imediat, iar rezistența la frustrare este o trăsătură cheie. Contează atenția la detalii, gândirea critică, dar și abilitatea de a colabora cu oameni din alte domenii. Din punct de vedere tehnic, un cercetător trebuie să fie deschis la învățare continuă. Nu în ultimul rând, e important să știi să comunici rezultatele, atât în scris, cât și oral.*

### **Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*L-aș încuraja să fie sincer cu sine: dacă are o reală pasiune pentru știință, răbdare și dorința de a învăța continuu, atunci cercetarea poate reprezenta*

*Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*

*un parcurs profesional valoros. Totodată, este important să fie conștient că acest drum implică provocări constante, perioade de incertitudine, momente în care progresul pare lent, iar recunoașterea poate întârzia să apară. Cu toate acestea, satisfacția personală pe care o oferă descoperirea științifică este profundă și autentică. I-aș recomanda, de asemenea, să își caute mentori buni, care să-l ghideze și să-l susțină în momentele esențiale ale formării profesionale.*

Interviul complet cu doctoranda Dennise Iulia Boștiog, cercetător la ICMPP Iași, disponibil în Revista Timpul, <https://portal.revistatimpul.ro/mentorat-stiinta-si-viziune-o-noua-generatie-de-cercetatori-prinde-contur-in-laboratoarele-romaniei-cu-sprrijinul-proiectelor-pnrr-i8-si-pnrr-i10-denisse-iulia-bostiog-tanara-cercetatoa-re-de-la-in/> (13.07.2025)

## Interviu cu Fiodor BRANIȘTE



---

Fiodor BRANIȘTE are 36 de ani și este cercetător, implicat în activități de cercetare științifică din anul 2009. Parcursul său academic a început timpuriu, încă din anul al doilea de studii universitare, când a fost selectat

pentru a participa la programele științifice ale Centrului Național de Studiu și Testare a Materialelor din cadrul Universității Tehnice a Moldovei. A urmat studiile de licență și masterat în domeniul Microelectronicii și Nanotehnologiilor, la Departamentul de Microelectronică și Inginerie Biomedicală al aceleiași universități, susținând teza de licență în 2011 și teza de masterat în 2013. În anul 2017 a obținut titlul de Doctor în științe tehnice în cadrul Institutului de Inginerie Electronică și Nanotehnologii al Academiei de Științe a Moldovei. Începând cu anul 2024, o parte din activitatea sa profesională este dedicată programului PNRR-I8, în cadrul Institutului de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași, unde activează ca cercetător.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Cercetarea este un proces sistematic de durată, care necesită multă atenție și dedicare din partea cercetătorilor. Cred că curiozitatea și insistența echilibrată cu evaluarea critică a rezultatului obținut sunt printre cele mai necesare calități în domeniul cercetării științifice. Abilitățile de comunicare eficientă a rezultatelor obținute sunt foarte necesare pentru a reuși.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Cred că pentru a reuși, în orice domeniu, e necesar să îți placă ceea ce faci. Cercetarea este un domeniu mai special, care pe lângă necesitatea de a avea cunoștințe aprofundate într-un anumit domeniu, este necesar să fii dispus să încerci direcții noi de dezvoltare, iar ulterior să depui foarte mult efort pentru a realiza planul propus, totodată trebuie să fii dispus să îți asumi riscul eșecului în cercetare și să revii cu entuziasm în realizarea de noi experimente. Aș recomanda tinerilor să persevereze în domeniul care îi pasionează.*

Întreg articolul despre cercetătorul Fiodor Braniște în Occidentul Românesc, disponibil la <https://occidentul-romanesc.com/aeromaterials-pioneering-paths-in-biomedicine-and-environmental-protection/> (20.06.2025)

## Interviu cu Florin BUCĂTARIU



---

Florin BUCĂTARIU activează de 24 de ani în cadrul Institutului de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași, unde ocupă funcția de Cercetător Științific gradul III. Parcursul său educațional a debutat la Facultatea de Chimie a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, unde a urmat studiile de licență în specializarea Chimie-Fizică. Ulterior, și-a continuat formarea printr-un program de masterat în Biomateriale Polimerice la Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi”

din Iași, în cadrul Facultății de Inginerie Chimică și Protecția Mediului. Activitatea sa de cercetare s-a dezvoltat constant în cadrul institutului, fiind axată pe studiul și dezvoltarea materialelor compozite pe bază de microparticule anorganice și polielectroliti, precum și pe aplicațiile acestora în diverse domenii.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Consider că un cercetător de succes trebuie să combine o serie de calități intrinseci: curiozitatea intelectuală, gândirea critică, perseverența cu abilități practice pentru a depăși complexitatea științei moderne. Respectarea adevărului științific, recunoașterea surselor și raportarea onestă a rezultatelor (chiar și a celor nedorite) sunt fundamentale pentru credibilitatea personală și progresul științei. Un cercetător trebuie să poată prezenta rezultatele clar și concis, fie că este vorba de o prezentare la conferință sau o lucrare publicată într-un jurnal științific. Abilitatea de a lucra eficient în echipe multidisciplinare, de a comunica date noi și de a contribui la obiective comune este esențială. Cercetătorii gestionează adesea mai multe proiecte simultan, cu termene limită stricte, bugete și resurse*

*limitate, de aceea organizarea riguroasă este cheia succesului. Deoarece domeniile științifice evoluează rapid, consider că abilitatea de a învăța rapid tehnici noi și capacitatea de adaptare la noile tehnologii și direcții de cercetare este obligatorie. Un cercetător de succes trebuie să combine disciplina cu creativitatea pentru a obține cunoștințe noi și a inova.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Un tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, în special în domeniul chimiei macromoleculare, trebuie să aibă o bază solidă în chimie generală, organică și chimie-fizică. Chimia macromoleculară se bazează pe sinteza organică și pe principiile termodinamicii și cineticii pentru a înțelege cum se formează și se comportă polimerii. Acest domeniu, al materialelor polimerice, este prin excelență interdisciplinar, situându-se la intersecția chimiei, fizicii materialelor și ingineriei chimice. O înțelegere a științei materialelor și a proprietăților fizice va fi extrem de valoroasă. Tânărul student (doctorand) trebuie să petreacă cât mai mult timp în laborator și să învețe tehnici de sinteză a polimerilor, dar și tehnici de caracterizare a compușilor/materialelor obținute. Mai mult, trebuie să se familiarizeze la început cu software-uri de prelucrare a datelor. Capacitatea de a interpreta volume mari de date experimentale este vitală. Polimerii sunt omniprezenți în viața modernă, de la ambalaje și electronice, la medicamente și materiale de construcții. Înțelegerea cerințelor industriei poate fi de un real ajutor în orientarea cercetării către probleme cu impact real. Participarea la conferințe și workshop-uri, precum cele organizate în ICMPP, este esențială în conectarea cu comunitatea științifică locală. Tânărul cercetător poate avea șansa de a dezvolta materiale noi cu proprietăți unice (de exemplu, materiale biodegradabile, polimeri conductivi, sisteme de eliberare controlată). Deși există o latură pur teoretică, o mare parte din cercetarea în chimia macromoleculară are aplicații practice tangibile și relativ rapide. Este o mare satisfacție să vezi un material sintetizat de tine transformându-se într-un produs util, ce poate fi și brevetat. De asemenea, tânărul are șansa de a lucra cu ingineri, biologi și fizicieni, ceea ce lărgeste constant orizonturile profesionale și aduce perspective noi asupra problemelor. Domeniul cercetării polimerilor este internațional. Există oportunități de colaborare*

*sau angajare în centre de excelență oriunde în lume. În acest context se învață reziliența, gândirea logică, managementul proiectelor și comunicarea eficientă, abilități valoroase în orice domeniu profesional. În acest domeniu apar, însă, și numeroase provocări: 1) Caracterizarea completă a polimerilor necesită numeroase tehnici analitice sofisticate, iar interpretarea datelor poate fi dificilă uneori; 2) Sinteza și testarea materialelor nou obținute necesită adesea mult timp, răbdare și optimizare; 3) Majoritatea experimentelor nu reușesc din prima, de aceea tânărul cercetător trebuie să aibă o toleranță ridicată la eșec și să învețe din greșeli; 4) Polimerii se confruntă cu o presiune imensă în a găsi soluții la criza poluării cu plastic. Aceasta este, atât o provocare tehnică majoră, dar și o responsabilitate pentru mediu; 5) Există o presiune constantă de a produce rezultate noi și publicabile rapid pentru a rămâne competitiv și a avansa în carieră („publish or perish”); 6) Pasiunea pentru cercetare poate duce ușor la un program de lucru epuizant, necesitând o gestionare atentă a timpului personal. În concluzie, o carieră în cercetare în general și în particular în chimia macromoleculară oferă o cale prin care tânărul cercetător poate contribui direct la modelarea viitorului materialelor pe care le folosim zilnic. Este un domeniu dinamic care necesită rigoare științifică, creativitate și o mare doză de perseverență.*

Interviul integral cu cercetătorul Florin Bucătariu, publicat în Revista *Timpul*, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/florin-bucataru-icmpp-iasi-cercetarea-care-transforma-polimerii-sustenabili-in-solutii-reale-prin-proiectul-pnrr-i8-hybsac/> (24.03.2026)

## Interviu cu Marius-Sorin CIUBOTARIU



---

Conf. univ. dr. habil. Marius-Sorin CIUBOTARIU este cadru didactic la Facultatea de Economie, Administrație și Afaceri din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava și un cercetător preocupat de direcții actuale precum contabilitatea în cloud, raportarea integrată și responsabilitatea socială corporativă. Activitatea sa științifică se remarcă prin interesul pentru inte-

grarea informațiilor financiare și nefinanciare, cu accent pe sustenabilitate și crearea de valoare pe termen lung.

---

### **Ce trei calități considerați esențiale pentru a fi un cercetător de succes în științele economico-financiare?**

*Consider că un cercetător de succes în domeniul științelor economico-financiare trebuie să îmbine trei calități fundamentale: integritatea profesională (asigură obiectivitatea rezultatelor și credibilitatea demersului științific); perseverența (progresul științific nu se bazează doar pe intuiții, ci pe un efort susținut, pe testarea continuă a ipotezelor și pe deschiderea către feedback critic); curiozitatea intelectuală (să aibă dorința constantă de a explora perspective noi, de a pune întrebări și de a depăși limitele paradigmatelor tradiționale, aspect esențial într-un domeniu aflat în continuă transformare).*

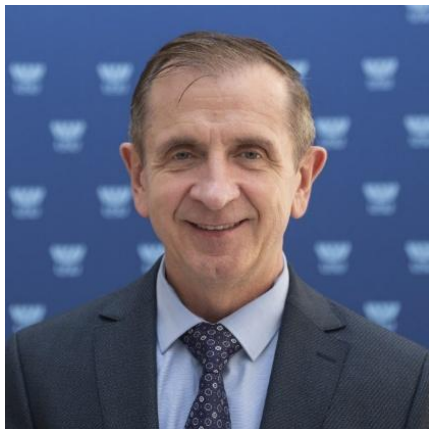
### **Ce sugestie le-ați oferi celor care aspiră la o carieră în contabilitate și audit, dar sunt îngrijorați de rapiditatea schimbărilor tehnologice?**

*Sfatul meu pentru cei care aspiră la o carieră în contabilitate și audit este acela că tehnologia nu trebuie privită ca o amenințare, ci ca o oportunitate de evoluție profesională. Contabilitatea și auditul își vor păstra mereu*

*esența, rigoarea, etica și capacitatea de analiză critică, însă instrumentele prin care acestea se realizează se transformă. Cel care învață să fie adaptabil, curios și deschis la inovare va descoperi că schimbările tehnologice nu limitează, ci extind posibilitățile de afirmare și contribuție în profesie.*

Articolul integral cu interviul cu Marius-Sorin CIUBOTARIU în Monitorul de Suceava [https://www.monitorulsv.ro/de-la-registre-prafuite-la-tabloul-de-bord-digital-uni-versitarul-sucevean-marius-sorin-ciubotariu-despre-modul-in-care-inovatia-res-crie-viitorul-contabilitatii-si-al-educatiei-economice\\_afae10/?fbclid=IwY2xjawM\\_MzBleHRuA2FibQixMQBicmlkETFobWkzN2hYd2RGbDJZZ2RpAR4kPGI2GNiRhIW1K-I9FJOIGfjKROaLOvMZCT65I\\_HRbpTUwzBwY2Zy-4bu\\_w\\_aem\\_XF23Jx6y92xTZz2NPsQ3eg](https://www.monitorulsv.ro/de-la-registre-prafuite-la-tabloul-de-bord-digital-uni-versitarul-sucevean-marius-sorin-ciubotariu-despre-modul-in-care-inovatia-res-crie-viitorul-contabilitatii-si-al-educatiei-economice_afae10/?fbclid=IwY2xjawM_MzBleHRuA2FibQixMQBicmlkETFobWkzN2hYd2RGbDJZZ2RpAR4kPGI2GNiRhIW1K-I9FJOIGfjKROaLOvMZCT65I_HRbpTUwzBwY2Zy-4bu_w_aem_XF23Jx6y92xTZz2NPsQ3eg) (23.09.2025)

## Interviu cu Mihai COVAȘĂ



---

Prof. univ. dr. Mihai COVAȘĂ este decanul Facultății de Medicină și Științe Biologice din cadrul Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava și una dintre personalitățile cu recunoaștere internațională în cercetarea biomedicală. Parcursul său academic include studii de licență la Universitatea de Științele Vieții „Ion Ionescu de la Brad” din Iași, urmate de masterat și doctorat în fiziologie și nutriție la Universitatea din Leeds (Marea Britanie) și un postdoctorat în neuroștiință la Washington State University (SUA). A ocupat poziții academice și de cercetare la instituții de prestigiu din Statele Unite și Europa, inclusiv Pennsylvania State University, INRA–Franța, Université de la Sorbonne și Western University of Health Sciences din California. La USV, a contribuit decisiv la dezvoltarea programelor de studii în sănătate, medicină și biologie, îmbinând activitatea didactică, de cercetare și managerială. Interesele sale științifice vizează

semnalele gastrointestinale implicate în obezitate și diabet, cu accent pe rolul microbiotei intestinale în sănătate și boală, direcții consolidate prin colaborări internaționale și proiecte de cercetare finanțate prin PNRR-I8.

---

**Dumneavoastră, prin activitatea pe care o faceți, sunteți un exemplu pentru discipolii dumneavoastră. Care sunt principalele sfaturi pe care le-ați da unui tânăr ce vrea să urmeze calea cercetării?**

*Interesant pentru că dacă mă gândesc la cum am pornit eu, singurul lucru pe care îl știam încă de la... nici nu terminasem licența în România, că vreau să fac cercetare. Dar știam foarte puțin ce înseamnă cercetare pentru că singura expunere pe care am avut-o în laboratorul de anatomie și de histologie (studiul țesuturilor organismelor), ca student, mi-am petrecut toți patru ani în acel laborator. Și mi-a plăcut mult partea de laborator. Și de*

*acolo a venit și dorința aceasta și motivația pentru a face cercetare. Deci ceea ce le-aș spune tinerilor de acum, este să se implice în cercetare, să înceapă să activeze ca voluntari în orice activitate, în laboratoare, oriunde au posibilitatea, pentru a vedea dacă le place ceea ce fac sau nu. Pentru că numai dacă te implici în ceva și vezi efectiv cum se face, atunci vezi dacă îți place sau nu. Mulți poate se gândesc, da, aș vrea să fac cercetare, dar unde se face în România sau nu știu de unde să înceapă. Deci trebuie în primul rând să ai motivație, nu trebuie neapărat să știi exact ceea ce vrei să faci, pentru că asta va veni mai târziu. Dar să te implici, să citești, să lucrezi cu alți colegi, cu cadre didactice, pentru că posibilități sunt extraordinar de multe acum în România. Sunt foarte mulți cercetători care și în România fac cercetare comparativă, la fel de bună ca alți cercetători din alte țări.*

Interviul a fost publicat pe platforma Rpublica.ro <https://republica.ro/prof-univ-dr-mihai-covasa-cu-experienta-internationala-implicat-in-proiecte-privind-ozempic-microbiomul>, precum și în Revista Market Watch [https://www.marketwatch.ro/articol/18728/Prof\\_univ\\_dr\\_Mihai\\_Covasa\\_mentorat\\_in\\_cercetare\\_si\\_rezultate\\_no\\_tabile\\_in\\_proiecte\\_PNRR/](https://www.marketwatch.ro/articol/18728/Prof_univ_dr_Mihai_Covasa_mentorat_in_cercetare_si_rezultate_no_tabile_in_proiecte_PNRR/) (19.03.2025) și în ziarul local Obiectiv de Suceava, <https://www.obiectivdesuceava.ro/local/rezultate-remarcabile-ale-cercetatorilor-de-top-din-proiecte-cu-finantare-i-8-prof-univ-dr-mihai-covasa-decanul-facultatii-de-medicina-de-la-suceava-succesul-se-bazeaza-pe-motivati/> (22.01.2025)

## Interviu cu Ramona-Geanina CÎMPAN



---

Ramona-Geanina CÎMPAN este absolventă și șefă de promoție 2025 a Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor, specializarea Echipamente și Sisteme Medicale, din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. La 24 de ani, și-a construit parcursul academic cu autenticitate, rigoare și respect pentru valoarea umană, beneficiind de mentorat în cadrul

COACH-USV și menținând bursa de merit pe întreaga durată a studiilor. Fire analitică și atentă la detalii, implicată în conferințe de specialitate și activități extracurriculare, Ramona-Geanina definește succesul dincolo de note și diplome, prin echilibru, empatie și dorința de a contribui real la comunitate, inclusiv prin activități dedicate copiilor.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*„Pofta vine mâncând”. E unul dintre cele mai toxice citate, dar este și foarte adevărat. Au existat multe momente de oboseală cruntă ori momente când pur și simplu nu puteam să îmi pornesc circuitele. Fiecare început de sesiune avea cel puțin două zile de acomodare cu sistemul de câteva ore de învățat pe zi, dar, după ce reușeam să mă ancoroz în materie, totul mergea de la sine. Apărea și ideea de satisfacție când vedeam că toate lucrurile prindeau contur și informațiile se aliniau. Existau și momente de extenuare spre finalul sesiunilor, dar reușeam să mă ambiționez când priveam parcursul meu de până atunci (și când vizualizam săptămâna de vacanță ce urma).*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii?  
Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui  
tânăr în societatea de azi?**

*Ideea de căutare a validării în societate mi se pare destul de puerilă. Depinde foarte mult de cerul social, de ce vrei să realizezi și în ce direcție alegi să te dezvolti. Mi se pare că pornești greșit dacă mergi după validări. De la unele persoane am primit această validare prin titlul obținut. Alte persoane consideră că asta este ceva neimportant și mă vor valida abia când voi deveni mamă, alte persoane mă vor valida în funcție de salariul pe care îl voi avea. Depinde de perspectiva fiecăruia. Așadar, tinerii trebuie să caute să se mulțumească în primul rând pe ei, să fie ei mândri de reușita lor și să se bucure de fiecare pas.*

Interviul cu șefa de promoție FIESC USV 2025, poate fi citit integral în Revista *Timpul* cu șefa de promoție FIESC USV 2025 - Ramona-Geanina CÎMPAN, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/valoarea-umana-cantarestemai-mult-decat-orice-premiu-portretul-sefei-de-promotie-2025-a-facultatii-de-inginerie-electrica-si-stiinta-calculatoarelor-fiesc-usv-ramona-geanina-cimp/> (14.12.2025)

## Interviu cu Cristian DAN-OPARIUC



---

Cristian DAN-OPARIUC este cadru didactic titular la Facultatea de Drept și Științe Administrative din cadrul Universitatea „Ovidius” din Constanța. Predă cursul de logică juridică studenților din anul I – Drept, iar la specializările Administrație Publică, Asistență Managerială și Poliție Locală susține cursurile Statistică și analiza datelor și Metode de

cercetare în științele sociale și administrative. De asemenea, coordonează seminare la Metode și Psihologie organizațională, predă un curs de gestionarea conflictelor în organizații și, la nivel de masterat, un curs aplicat de management informatizat al proiectelor, axat pe utilizarea Microsoft Project.

---

### **În calitatea Dvs. de cadru didactic universitar, ce tip de relație aveți cu discipolii? Ce apreciați mai mult la un student? Dar la un coleg?**

*În Statele Unite există o vorbă: „nu contează dacă nu știi, contează să vrei să înveți să faci”. Nu știu dacă am discipoli, nu mă consider un „influencer” în analiza de date și nici vreun „guru”. În ritmul în care evoluează acest domeniu realizez că știu extrem de puțin și mi-ar trebui încă vreo 5-6 vieți să asimilez tot ce s-a creat până acum, asta dacă omenirea ar sta pe loc. Este puțin frustrant atunci când înțelegi asta și realizezi că niciodată nu vei putea ajunge la nivelul pe care ți l-ai dori, însă trebuie să ne obișnuim și să încercăm să facem cât putem, însă bine, cu simț de răspundere și într-un mod ne-diletant dacă aș putea spune asta. Asta aș aprecia cel mai mult la un student. „The hard way”, adică determinarea, efortul de a deveni profesionist, refuzul superficialității. În foarte multe cazuri soluția o reprezintă un „filmuleț” de pe YouTube sau un prompt pe ChatGPT. Sunt perfect de acord cu utilizarea acestor instrumente, însă nu „după ureche”, deoarece și eu aș putea redacta un articol privind mecanica cuantică apelând*

*la ChatGPT, dar asta nu mă face un specialist în mecanică cuantică. Aceste instrumente ușurează enorm munca și găsesc rapid soluții, dar nu înlocuiesc competența umană și nici nu reprezintă un panaceu. Aceleași lucruri le apreciez și la un coleg. Din nefericire, politica aceasta de tip „publish or perish” duce de multe ori la ceea ce eu numesc „junk science”. În goana după factor de impact, număr de articole și puncte, cercetătorii uită că scopul cercetării științifice nu este acela de a acumula puncte, ci de a acumula cunoaștere. Cercetarea nu este pentru oricine și, cu certitudine, nu este pentru cei cărora le lipsește acea curiozitate explicativă, oricâte puncte ar acumula. Rezultatul nu poate fi decât un studiu banal, forțat, chiar dacă este ascuns în spatele unor analize sofisticate. Nu trebuie să uităm că analiza de date este un instrument, nu un scop în sine. Mi-aș dori mult să ne întoarcem la cercetările din trecutul nu prea îndepărtat, atunci când cercetătorul era chiar interesat de ideea lui de cercetare și petrecea luni întregi rafinându-o, când colectarea datelor nu reprezenta o formalitate, ci o „religie”, deoarece nu ar fi admis niciodată să colecteze date oricum, oricând și la orice calitate și atunci când datele nu susțineau ipoteza sa – caz extrem de frecvent în practică – nu se „supăra pe date”, și reajusta modelul.*

Interviul complet cu cercetătorul Cristian OPARIUC în presa din UKR  
<https://bucpress.eu/conferentiar-univ-dr-cristian-opariuc-dan-mi-as-dori-mult-sa-ne-intoarcem-la-cercetarile-din-trecutul-nu-prea-indepartat-atunci-cand-cercetatorul-era-chiar-interesat-de-ideea-lui-de-cerce/> (03.04.2025)

## Interviu cu Mircea A. DIACONU



---

Prof. univ. dr. Mircea A. DIACONU activează în cadrul Facultății de Litere și Științe ale Comunicării, este prorector al Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava și una dintre cele mai cunoscute personalități ale comunității academice sucevene, cu recunoaștere națională și internațională. Activitatea sa îmbină responsabilități administrative, științifice și culturale. Este membru al Uniunii Scriitorilor din România. Format academic la Suceava, sub

îndrumarea regretatului decan Mihai Iordache și doctor al Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, unde a fost coordonat de profesorul academician Constantin Ciopraga, Mircea A. Diaconu este apreciat ca una dintre vocile critice cele mai importante ale literaturii române contemporane.

---

### **În calitate de conducător de doctorat, care credeți că sunt cele trei calități indispensabile unei cercetări filologice de succes ?**

*La drept vorbind, nu poți face cercetare fără creativitate. Și pe terenul literaturii lucrul acesta e mult mai evident decât în alte domenii. În fapt, dincolo de metodele critice în continuă mișcare (unele mor, altele se nasc, dar totul e într-o dinamică generată de tot felul de contexte – sociale, politice, economice, științifice etc.), operele deja clasate devin altceva. Avem aceleași obiecte de explorat, în cazul nostru, plasate în tot felul de contexte, niște obiecte formate din cuvinte, deci într-un grad mare de volatilitate, care devin ceea ce văd eu în ele, și nu pentru că le-aș inventa (am oroare de intentio lectoris, vorba lui Eco), ci pentru că sensurile pulsează în ele și abia așteaptă să fie descoperite. E, deci, o creativitate care se manifestă la nivelul obiectului de cercetat. E apoi necesară o creativitate la nivelul strategiilor de comunicare. În ce mă privește, sunt lucruri pe care le-am învățat în timp. Scriam într-un fel acum 30 de ani, o fac altfel astăzi. Ce e*

*important este ca ideea să fie clară, prezentarea, eficientă, în așa fel încât cititorul să parcurgă un traseu de descoperire pe cont propriu. A ieși din labirint la lumină, iată țelul. Nu fraze sofisticate, nu neologisme prețioase, nu exhibare de sine... În fine, creativitatea aceasta se răsfrânge chiar asupra ta. Sau acesta ar fi modul ideal de a funcționa al lucrurilor. Să enumăr, totuși, trei trăsături: curiozitatea, îndoiala, altruismul. Și aș adăuga: poate o doză puternică de umilință și de orgoliu, un aliaj care nu poate lipsi. E important să crezi că ceea ce vezi tu trebuie expus, povestit celorlalți, și pentru asta merită să te lupți, să faci eforturi, să te angajezi moral. Să trăiești pentru asta. Dar trebuie să știi că orice idee are doză ei de fragilitate și de determinare contextuală. Mai mult, că ideile se schimbă foarte greu. Viziuni interpretative originale și novatoare rămân decenii întregi neștiute. Problema nu e lipsa de celebritate a omului (cum ar gândi mulți), ci faptul că ideile nu rodesc, nu schimbă lumea, că frumusețea rămâne îngropată. Și e posibil să se piardă în materia amorfă a lumii fără să iasă, decât poate accidental, la lumină. Suntem stăpâniți de afirmații și de idei eronate, care ne asigură însă confortul cotidian, starea de echilibru.*

### **Ce sugestii le dați tinerilor care aspiră să urmeze o carieră în filologie și critică literară, dar sunt descurajați de provocările academice și de dificultatea unei inserții profesionale?**

*Să nu se grăbească. Să se dedice unor probleme și să le slujească cu consecvență, fără să le trădeze. Să facă naveta între cercetarea de detaliu și viziunile se sus, care sistematizează. În fond, să caute o ieșire din labirint. Nu-i vorba, ieșirea dintr-un labirint poate însemna, cazul fericit, de altfel, intrarea în altul. Dar d-voastră mă întrebați cum se înscrie un tânăr cu potențial în câmpul social al supraviețuirii, în jungla ierarhiilor sociale. Cum își va găsi el calea socială? Mai exact, din ce va trăi, după o cercetare strălucită de câțiva ani, când oportunitățile s-ar putea să nu se întrezărească cu claritate. Românii au o vorbă, care spune: Nici nu știi de unde sare iepurele... Aș vrea să cred că nu toate locurile inteligente vor fi ocupate de roboți. Tocmai de aceea sfatul meu este să aibă răbdare, să se bucure de ceea ce fac, chiar dacă cunosc câteva cazuri de eșec exemplar. Și când spun eșec, mă gândesc la un potențial rămas îngropat, ca talantul. Să nu te grăbești, i-aș spune, să te bucuri de ceea ce faci (și pentru asta ceea ce faci să faci din toată inima) și să ai încredere.*

Interviul complet cu prof. univ. dr. Mircea DIACONU, responsabil domeniu Filologie în Crai Nou, disponibil la <https://www.crainou.ro/2025/10/30/ideile-s-ospunem-clar-iti-lumineaza-existenta/> (30.10.2025)

## Interviu cu Oliver-Valentin DINTER



---

Oliver-Valentin DINTER are 29 de ani și este doctorand în anul al IV-lea, în regim de cotutelă, la Școala Doctorală de Geștiințe a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași și la Școala Doctorală de Științe Sociale: Teritorii, Economie, Drept a Universității din Tours, Franța. Încă din primul an de doctorat, activează în mediul academic ca și cadru didactic asociat la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, unde susține lucrări practice la discipline din domeniul informa-

cii, al statisticii, al urbanismului și dezvoltării imobiliare, dar și al geografiei transporturilor.

---

### **Care consideri că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Fiind încă la început de drum, consider că mai am mult de muncă pentru a deveni un cercetător de succes, deci nu pot oferi o „rețetă”. Însă, cred cu tărie că motorul principal trebuie să fie dorința de a aduce o schimbare pozitivă în viața celor din jur și, implicit, a noastră. Un cercetător identifică problemele din comunitate, le investighează cauzele, studiază soluțiile aplicate în cazuri similare și, ulterior, le adaptează la contextul local. Prin colaborarea cu autoritățile și alți actori relevanți, aceste soluții pot fi implementate pentru a îmbunătăți calitatea vieții. Simultan, nu trebuie să lipsească ambiția și curiozitatea. Pentru a aduce o contribuție solidă, un cercetător trebuie să fie determinat să-și atingă scopul și să nu cedeze în fața obstacolelor. În același timp, este vital să fie mereu la curent cu noile teorii și metode din domeniu, pentru a putea oferi o contribuție originală, actuală și eficientă.*

**Ce i-ai recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Unui tânăr la început de drum i-aș recomanda, pe lângă cele menționate deja, să-și aleagă o temă de cercetare care îl pasionează și care este de actualitate. Să fie motivat de convingerea că, prin munca sa, contribuie activ la rezolvarea unei probleme reale din societate și să nu se demoralizeze atunci când soluțiile par greu de găsit. O capcană frecventă la început, mai ales la parcurgerea literaturii de specialitate, este tentația de a cuprinde în lucrare cât mai multe concepte, ceea ce poate complica atingerea obiectivului principal. Discuțiile deschise cu cercetători experimentați sunt esențiale: ele ajută la clarificarea demersului, la stabilirea unei traiectorii clare și la eliminarea aspectelor care ar putea îngreuna cercetarea, reducând astfel din stresul care, uneori, poate deveni copleșitor.*

Interviul complet cu Oliver DINTER în Republica.ro, disponibil la <https://republica.ro/oliver-la-28-de-ani-doctorand-intre-iasi-si-tours-cercetatorul-roman-care-vrea-sa-rezolve-haosul-urban> (26.09.2025)

## Interviu cu Cristian DUMITRESCU



---

Cristian DUMITRESCU este antreprenor IT și absolvent al specializării Biochimie, șef de promoție 2025 al Facultății de Medicină și Științe Biologice din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. La 45 de ani, a ales să revină pe băncile facultății, demonstrând că dorința de cunoaștere nu are vârstă și că performanța academică se bazează pe motivație autentică. Parcursul său, susținut și prin activități de formare în cadrul COACH-USV, este un exemplu de conexiune reușită între experiența profesională, educația universitară și aplicarea cunoașterii cu probitate și viziune.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Fiind foarte curios din fire și interesat de domeniu, nu am avut momente de dezamăgire, însă oboseala și-a spus cuvântul destul de des. Eu sunt genul de om care dacă nu știe cum funcționează ceva, caută și află – accesul la informație este extrem de facil în ziua de astăzi. Prin urmare, învățatul de lucruri noi reprezintă pentru mine într-o mare măsură un stil de viață. Am avut și frustrări câteodată, în general legate de ocazionalele nepotriviri dintre programa disciplinelor predate și domeniul specializării, însă am trecut foarte ușor peste ele.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii?  
Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui  
tânăr în societatea de azi?**

*Succesul în studii este foarte important, însă părerea mea este că validarea vine la punerea în practică a cunoștințelor după finalizarea studiilor. Un student poate să treacă prin facultate învățând pentru fiecare examen și luând notă maximă, uitând într-un timp foarte scurt majoritatea cunoștințelor, deși la momentul respectiv era stăpân pe ele.*

*Un exemplu bun este gramatica pe care am învățat-o în școala generală: o știam atât de bine, încât mi se părea absolut imposibil să o uit vreodată; până la sfârșitul liceului (de profil real), am uitat cam 50%, iar acum am uitat probabil 70-80%: deși vorbesc și scriu corect, îmi este dificil să numesc timpii verbelor, de exemplu. În mod asemănător, un student poate să treacă printr-o facultate într-un torent de note maxime, să facă o pauză de câțiva ani după finalizare, și să aibă dificultăți în aplicarea ulterioară a cunoștințelor. Ceea ce nu se practică, se uită. Așadar, aș măsura succesul în două moduri, la fel de importante: (1) Rezultatele profesionale, nu numai recunoașterea profesională, ci și satisfacția de a depăși obstacolele care apar prin soluții creative cu care să te poți mândri și (2) Capacitatea de a fi mulțumit în activitatea profesională, de a găsi plăcere în ceea ce faci chiar și după ani de muncă, de a nu ajunge într-o rutină în care îți desfășori activitatea pentru că «trebuie», și nu pentru că «îți place».*

Interviu cu șeful de promoție 2025 FMSB, Cristian DUMITRESCU în Revista TIMPUL, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/perspectiva-unui-biochimist-cristian-dumitrescu-sef-de-promotie-2025-usv-romania-educata-daca-invatarea-este-strict-orientata-pe-obtinerea-unor-note-exista-riscul-ca-informatia-sa-nu/> (06.12.2025)

## Interviu cu Ioan Cătălin ENEA



---

Ioan Cătălin ENEA are peste 20 de ani de experiență în cercetarea agricolă. Absolvent al Universității de Științele Vieții „Ion Ionescu de la Brad” din Iași, și-a completat formarea prin studii de masterat și doctorat, cu o teză dedicată combaterii biologice a gândacului

lui din Colorado. Parcursul său profesional, de la asistent de cercetare la director general al Stațiunii de Cercetare-Dezvoltare Agricolă Suceava, funcție pe care o ocupă din 2021, reflectă o carieră solidă și o atașare constantă față de instituția și regiunea în care activează.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce calități sunt necesare, pentru a excela în acest domeniu?**

*Calitățile unui cercetător de succes în domeniul agricol trebuie să îmbine cunoștințele interdisciplinare dobândite în școală și nu numai cu o anumită curiozitate științifică pentru a putea răspunde la provocările care apar. Nu știu dacă este cel mai bun răspuns, dar oricum un cercetător trebuie să aibă în vedere și să fie înarmat cu: curiozitate științifică: dorința continuă de a înțelege procesele naturale, de a pune întrebări și de a explora necunoscutul; răbdare și perseverență: experimentele de durată, condițiile variabile din teren și posibilele eșecuri impun o reziliență psihologică și consecvență în muncă. Gândire critică și analitică: capacitatea de a interpreta datele corect, de a formula ipoteze valide și de a trage concluzii argumentate este esențială în orice etapă a cercetării. Cunoștințe interdisciplinare: agricultura implică cunoștințe din biologie, chimie, ecologie, climatologie, tehnologie, economie - un cercetător performant trebuie să le poată înțelege și corela. Inovație și creativitate: identificarea de soluții noi, metode alternative sau tehnologii aplicabile în practică este crucială, mai ales în fața provocărilor actuale. Abilități de comunicare: este important să poată explica clar rezultatele cercetării atât comunității științifice, cât și practicienilor. Spirit de echipă și*

*colaborare: proiectele de cercetare implică adesea echipe multidisciplinare și diferite colaborări Un bun cercetător trebuie să fie deschis la cooperare. Etică profesională: respectarea riguroasă a standardelor etice în cercetare, integritatea datelor și responsabilitatea față de impactul social și ecologic al rezultatelor. Cercetarea agricolă este mai mult decât un domeniu științific, este o misiune cu impact global. Dacă ești tânăr și pasionat de natură, știință și provocările legate de hrană, mediu și sustenabilitate, putem aduce în discuție sfaturi esențiale care te pot ghida în această carieră.*

### **Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare**

*Primul sfat ar fi... să își dorească! Datorita problemelor financiare si subfinanțării sistemului de cercetare din tara noastră, tinerii capabili prefera sa facă altceva decât să vină spre cercetare. Să iubească pământul si plantele. Educația din școală și formarea continuă - acestea sunt bazele solide ale unei cariere în cercetare. Trebuie să te specializezi continuu încă din anii de facultate prin participări la proiecte de cercetare, la conferințe sau cercuri științifice. Trebuie să fie curios, să pună întrebări și să caute răspunsuri. Nu trebuie să te mulțumești cu răspunsurile cele mai simple. Agricultura viitorului conține și o componentă digitală – stăpânește metodele moderne de lucru (senzori agricoli, imagistică, drone, software de cercetare). Studiile postuniversitare sunt esențiale dacă vrei să te dedici cercetării. Caută programe cu acces la proiecte și colaborări serioase. Abilități de comunicare - trebuie să știi să scrii un articol științific, să prezinți clar o idee, să lucrezi în echipă și să explici fermierilor ce ai descoperit. În cercetare, rezultatele nu apar peste noapte. Vei avea parte de experimente care nu ies, ipoteze infirmate și obstacole, dar toate fac parte din drumul spre progres. Și un rezultat negativ este tot un rezultat de cercetare. Nu trebuie să uiți dezideratul general pentru care ce ai ales acest drum: pentru a hrăni o lume în creștere, pentru a proteja natura și pentru a aduce știința mai aproape de oameni.*

Interviu complet publicat pe AgroPress, <https://agropress.ro/traditie-stiinta-si-viitor-de-ce-statiunea-de-cercetare-agricola-suceava-conteaza/> (13.05.2025) și în Revista Lumea Satului iunie 2025 nr. 6 <https://www.lumeasatului.ro/stiri-agricultura/invatamant-cercetare/10244-povestea-directorului-scda-suceava-drenea-ioan-catalin-cercetarea-care-hraneste-romania.html> (articol apărut în 26.06.2025)

## Interviu cu Adrian FIFERE



---

Dr. Adrian FIFERE este cercetător științific la Institutul de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași, unde activează de aproape două decenii. Absolvent al Facultății de Chimie, specializarea Chimie-Fizică, din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, și-a desfășurat studiile doctorale în cadrul aceluiași institut, finalizate în 2009. Motivată de o pasiune autentică pentru chimie și fizică, Dr. Fifere și-a construit parcursul profesional în cercetarea academică, intrând în sistem încă din 2001,

prin concurs. Deși visul său inițial a fost cariera didactică, respectul profund pentru educație și rigoarea științifică se reflectă constant în activitatea sa de cercetare, dedicată domeniilor avansate ale chimiei macromoleculare.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Cred că esențial pentru un cercetător este să fie organizat, să aibă pasiune pentru cunoaștere și să fie foarte deschis la reconceptualizare și la schimbarea paradigmatelor. În ceea ce privește abilitățile, aș sublinia importanța gândirii critice, evident, dar și faptul că competențele tehnice fac diferența. Cercetarea nu poate exista fără etică profesională, rigoare științifică, capacitatea de a comunica clar și, extrem de important, fără perseverență și răbdare.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Aș recomanda ca orice persoană care dorește să urmeze o carieră în cercetare să fie foarte decisă că aceasta este cu adevărat calea pe care o dorește. Înainte de a începe o astfel de carieră, este esențial să citească mult despre ce înseamnă, în realitate, cercetarea. Aceasta nu înseamnă doar muncă în laborator sau pe teren, ci implică și diseminare științifică și management de proiect, activități care consumă o mare parte din timp. De asemenea, aș recomanda fiecărui viitor cercetător să lucreze, dacă situația financiară îi permite, ca voluntar într-un program de cercetare pentru câteva luni. Astfel, va putea înțelege mai bine specificul domeniului. Avantajele sunt evidente: accesul într-o lume selectă, alături de oameni educați, abordarea unor probleme provocatoare și, atunci când rezultatele sunt promițătoare, apar și beneficiile financiare. Cercetătorii au, de asemenea, oportunitatea de a călători în scop științific, iar contactul cu noi locuri și oameni deschide mintea către abordări inovatoare. Provocările sunt la fel de clare: ritmul de lucru este intens, gradul de sofisticare tehnică și științifică crește rapid, iar problemele abordate devin din ce în ce mai complexe. În plus, concurența pentru obținerea finanțărilor este acerbă, iar fără proiecte, cercetarea nu poate continua.*

Întregul interviu poate fi citit pe <https://www.viata-medicala.ro/dr-adrian-fifere-cercetarea-deschide-noi-perspective-inovatoare-41677> (15.05.2025)

## Interviu cu Roxana FILIP



---

Dr. Roxana FILIP este profesor universitar la Facultatea de Medicină și Științe Biologice a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, medic primar și doctor în științe medicale, specializată în microbiologie.

Desfășoară o activitate didactică și științifică relevantă, predând microbiologie, igienă, biochimie și interpretarea analizelor de laborator pentru programe medicale și biomedicale.

Formarea sa profesională include studii la Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași, completate de stagii și specializări internaționale în Franța, Marea Britanie și Statele Unite. Cercetarea sa se concentrează pe microbiologia clinică și biologia moleculară, cu accent pe rezistența bacteriană la antibiotice și diagnosticul molecular al tuberculozei. În paralel, coordonează proiecte de cercetare și este șef al Laboratorului de Diagnostic al Tuberculozei și Biologie Moleculară din cadrul Spitalului Județean de Urgență „Sf. Ioan cel Nou” Suceava.

---

**Care sunt cele trei calități pe care le considerați esențiale pentru un cercetător de succes în domeniul medicinei moderne și al microbiologiei aplicate?**

*Cred că explicația constă în modul în care m-am format: în 1991, când am terminat Facultatea de Medicină am susținut concurs pentru postul de preparator universitar la catedra de Microbiologie a U.M.F. Iași și simultan am intrat în programul de rezidențiat. Această activitate a însemnat o foarte bună organizare a timpului pentru a putea susține orele cu studenții la medicină, dar și a frecvența programul de rezidențiat. În același timp, am fost inclusă în grupul de cercetare pentru rezistența la antibiotice, fiind în 1993 prezentatoarea primei lucrări a grupului la Congresul Societății Europene de Microbiologie și Boli Infecțioase de la Sevilla. Deci, buna*

*organizare, disciplina muncii și respectarea deadline-urilor sunt conceptele la care am rămas fidelă până în prezent și care îmi permit să-mi desfășor activitatea pe planul medical, universitar și de cercetare.*

**Ce sugestie ați oferi tinerilor profesioniști și cercetători în medicină care doresc să impună excelența științifică, dar se simt copleșiți de presiunile sistemului?**

*Din punctul meu de vedere, trebuie să ne fixăm idealuri înalte și să ne străduim să le menținem, indiferent de ceea ce se întâmplă în jur.*

Interviul complet cu prof. univ. dr. Roxana Filip în Monitorul de Suceava [https://www.monitorulsv.ro/de-la-iasi-la-mexico-city-calatoria-stiintifica-a-prof-univ-dr-habil-roxana-filip-si-impactul-ei-in-microbiologia-aplicata\\_08fafd/](https://www.monitorulsv.ro/de-la-iasi-la-mexico-city-calatoria-stiintifica-a-prof-univ-dr-habil-roxana-filip-si-impactul-ei-in-microbiologia-aplicata_08fafd/) (15.10.2025) și în Republica.ro, disponibil la [https://republica.ro/de-la-iasi-la-mexico-city-calatoria-stiintifica-a-prof-roxana-filip-ztrebuie-sa-ne-fixam-idealuri-inalte?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=li4623\\_mi283374&utm\\_content=articol&utm\\_campaign=Dupa+valul+de+atacuri+pesediste%2C+Bolojan+schimba+tonul%2F+Ce+poate+insemna+o+motiune+de+cenzura+pentru+Romania%2F+Noi+zyduri+impozitiv+banilor+murdari%2F+CTP%3A+%C3%8Entalnirea+de+la+Budapesta+a+avut+loc+la+Bucuresti&utm\\_term=li4623\\_mi283374\\_s65126](https://republica.ro/de-la-iasi-la-mexico-city-calatoria-stiintifica-a-prof-roxana-filip-ztrebuie-sa-ne-fixam-idealuri-inalte?utm_source=newsletter&utm_medium=li4623_mi283374&utm_content=articol&utm_campaign=Dupa+valul+de+atacuri+pesediste%2C+Bolojan+schimba+tonul%2F+Ce+poate+insemna+o+motiune+de+cenzura+pentru+Romania%2F+Noi+zyduri+impozitiv+banilor+murdari%2F+CTP%3A+%C3%8Entalnirea+de+la+Budapesta+a+avut+loc+la+Bucuresti&utm_term=li4623_mi283374_s65126) (25.10.2025)

## Interviu cu Silvestrița FODOR (BURSUC)



Silvestrița FODOR (căsătorită BURSUC) este șefa de promoție 2025 a Facultății de Psihologie și Științe ale Educației de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, un exemplu de echilibru între performanță academică, implicare socială și umanitate. Absolventă a specializării Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar, la 34 de ani, soție și mamă a doi copii, s-a remarcat prin voluntariat, mobilități Erasmus, organiza-

rea de conferințe studentești și participarea în trupa de teatru a facultății. Parcursul său reflectă o viziune autentică asupra educației, trăită ca proces viu de formare personală și profesională.

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Am doi copii, iar această facultate a fost mereu pentru mine și despre ei, despre cum pot să îi ajut, să-i înțeleg, să le fiu sprijin. Psihologia, didactica, tot ce am studiat m-a interesat în primul rând ca părinte. Nu am avut neapărat un hobby anume, dar îmi place să comunic, să cunosc oameni noi. Au fost momente în care oboseala și presiunile au fost mari, să gestionezi familia, munca, facultatea și totuși să fii cea mai bună nu e deloc ușor. Dar îmi place atât de mult ce fac, încât nici când m-am gândit să renunț, nu am putut. Pasiunea pentru ceea ce învăț și pentru oamenii pe care-i cunosc m-a făcut să merg mai departe.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii?  
Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui  
tânăr în societatea de azi?**

*Eu am privit mereu totul cu un strop de umor. Sigur, notele contează când vine vorba de burse sau departajări, dar cred că cel mai important este să fii bine cu tine însuși. Eu sunt o persoană care glumește mult, și dacă nu aș fi avut libertatea să fiu eu, nu cred că aș fi reușit. La facultate am întâlnit oameni deschiși, care m-au încurajat să fiu unică. Studiul l-am privit cu seriozitate, dar și cu amuzament, și mereu am încurajat colegile că vor reuși, indiferent de note.*

Interviul complet despre șefa de promoție de la FPȘE, Silvestrița Fodor (Bursuc) în Revista Timpul, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/educatia-ca-drum-spre-sine-si-spre-ceilalti-povestea-silvestritei-fodor-sefa-de-promotie-2025-a-facultatii-de-stiinte-ale-educatiei-usv-si-model-de-implicare-autentica/> (23.11.2025)

## Interviu cu Nicu GAVRILUȚĂ



---

Nicu GAVRILUȚĂ este profesor universitar doctor la Facultatea de Filosofie și Științe Social-Politice din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, unde predă sociologie și antropologie socială. Activitatea sa științifică este centrată pe analiza fenomenului religios, a mentalităților colective, a ritualurilor magico-religioase, a simbolurilor culturale și a transformărilor sociale din societatea contemporană. În volumele și studiile sale, prof. univ. dr. Nicu Gavriluță abordează teme precum sociologia religiilor, antropologia culturală, imaginarul social, sacralitatea în modernitate și raportul dintre tradiție și schimbare, fiind considerat una dintre vocile importante ale sociologiei românești actuale.

---

**Sunteți cercetător de atâția ani, cercetați viața socială, predați la universitate și publicați literatură de specialitate. Care considerați că sunt principalele calități ale unui cercetător de succes?**

*Înzestrarea mentală, disciplina trupului și a minții, onestitatea, discernământul, simțul critic, capacitatea de a admira elitele culturale și de a trăi emulația în preajma unui maestru, dragostea pentru lectură și arta de întreține toată viața focul sacru al pasiunii pentru cunoaștere.*

**Dacă ar fi să recomandați cuiva să aleagă calea cercetării de ce i-ați recomanda-o?**

*Pentru simplul fapt că un cercetător al fenomenului religios poate avea acces la ceea ce este esențial, vital și veșnic în viața unor oameni: viața lor spirituală.*

Interviul cu prof. univ. dr. Nicu GAVRILUȚĂ despre „Secularizarea și camuflările sacralului”, Iași, Editura Polirom, 2025, poate fi citit integral pe platforma România Socială <https://www.romanasociala.ro/interviu-cu-prof-univ-dr-nicu-gavriluta-despre-secularizarea-si-camuflarile-sacralului-iasi-editura-polirom-2025/> (18.02.2025)

## Interviu cu Roxana Elena GHEORGHITĂ



Roxana Elena GHEORGHITĂ este șef de lucrări la Facultatea de Medicină și Științe Biologice a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. Are formare în domeniul controlului și calității produselor alimentare și a obținut titlul de Doctor în Ingineria Materialelor, fiind în prezent doctorand în an terminal în domeniul Medicină la UMF „Victor Babeș” din Timișoara. A făcut parte din echipa de implementare a 10 proiecte de cercetare, dintre care două în calitate de director de proiect, fiind implicată activ în cercetare și în formarea studenților. De

asemenea, reprezintă facultatea în Consiliul Științific al USV și în relația cu Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară (EFSA).

**Ce calități credeți că sunt esențiale pentru a deveni un cercetător de succes, mai ales într-un domeniu atât de dinamic și aplicat precum ingineria medicală și alimentară?**

*În primul rând, trebuie să îți placă ceea ce faci. Ca în orice alt domeniu, de altfel. Să fii conștient că știi când ajungi la birou, dar nu știi când pleci. Că, de multe ori, lucrezi și seara, dimineața, în weekend sau de sărbători. Asta înseamnă să fii dedicat. Să fii organizat și să îți duci la îndeplinire toate task-urile. Să sprijini și să fii sprijinit. Să recunoști când greșești și să accepți ajutorul celorlalți. Să fii conștient că nu poți să le faci foarte bine pe toate, dar le poți îmbina pentru a crea un tablou frumos. Mi-am demonstrat că, pe lângă cercetătorul cu rezultate foarte bune, pot fi și un părinte responsabil, o soție dedicată, un copil care își bucură mama și un coleg bun. Totul se rezumă la ordinea pe care vrei să o ai în viața ta. De aceea, organizarea este*

*foarte importantă. O altă calitate este curiozitatea, să îți dorești să descoperi mai mult, să faci conexiuni, să crezi legături, să te lași cucerit de rezultatele pe care le obții, dar să nu te limitezi la ele. Să ai modele și să fii model pentru alții. De exemplu, aseară, băiețelul cel mare mi-a spus că la una din cerințele testului la limba română a fost să descrie o persoană pe care o consideră model. M-a ales și m-a creionat așa cum m-a observat el, trăsăturile fizice fiind ultimele menționate. Cred că, în final, asta înseamnă să reușești.*

**Ce le-ați recomanda tinerilor care sunt interesați de inginerie medicală și alimentară? De ce ar putea să aleagă acest domeniu și care sunt oportunitățile pe care le poate oferi Facultatea de Medicină și Științe Biologice din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava?**

*Cred că, în acest moment, universitatea se regăsește în cea mai bună perioadă a sa, iar lucrurile, cu siguranță, vor evolua și mai mult. Este un mediu cu spirit tânăr, dinamic, cu infrastructură modernă și numeroase facilități. Sunt programe de licență, masterat, doctorat, cursuri postuniversitare și chiar învățământ dual pentru toate domeniile. E puțin probabil să ajungi aici și să nu îți dorești să rămâi. Facultatea de Medicină și Științe Biologice este cea mai tânără facultate de medicină din țară, iar procesul de acreditare a programului de Medicină Generală a implicat multe resurse financiare și umane. Asta înseamnă infrastructură de ultimă generație, săli de cursuri moderne, laboratoare de cercetare, de realitate virtuală biomedicală la care au acces studenții, un colectiv de cadre didactice deschise spre performanță. Colaborarea cu Spitalul Județean de Urgență „Sfântul Ioan cel Nou” Suceava și alte unități medicale sau de cercetare, recunoscute pentru dotările pe care le au, este un mare beneficiu pentru studenții noștri, care au acces, prin intermediul cursurilor și lucrărilor practice, la informații medicale actualizate. Proiectele de cercetare, câștigate prin competiții naționale și internaționale, sunt dovada faptului că putem concura cu centre universitare mari, din țară sau străinătate. Din 2019, anul în care m-am alăturat colectivului de la Departamentul de Sănătate Umană, nu a fost perioadă în care să nu fiu implicată în proiecte. Implementarea unui proiect nu presupune doar activitate de cercetare, ci implică și dezvoltarea și îmbunătățirea bazei materiale, prin achizițiile derulate. Studenții voluntari pot participa la activitățile proiectelor de cercetare. Toate aceste oportunități se alătură celor existente la nivel de universitate: burse, tabere de vară/iarnă,*

*laptop/tabletă cu internet etc. Asociația Studenților Mediciniști și Biologi din Suceava, înființată încă din 2022, este recunoscută pentru activitățile distractive propuse și conferințele organizate, fiind un adevărat sprijin pentru bobocii care ni se alătură în fiecare an.*

Interviul complet cu cercetătoarea Roxana Elena Gheorghită în Republica.ro, <https://republica.ro/roxana-gheorghita-cercetatoarea-ce-studiaza-bacteriile-bune-din-intestine-creaza-alimente-ce-ajuta-la>

## Interviu cu Răzvan GHIARASIM



---

Răzvan GHIARASIM are 30 de ani și este asistent de cercetare științifică în cadrul Institutului de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași, unde activează de aproximativ șapte ani. Face parte din departamentul Intel-Centru – Centrul de Cercetări Avansate pentru Bionanoconjugate și Biopolimeri. Parcursul său educațional include studii de licență și masterat la Facultatea de Chimie a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, iar studiile doctorale le-a urmat în cadrul Institu-

tului de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași. Activitatea sa de cercetare se concentrează asupra dezvoltării de nanosisteme inovatoare pentru aplicații biomedicale, în special pentru livrarea țintită de medicamente, cu un accent deosebit pe dezvoltarea de nanosisteme inteligente pentru detectarea și tratarea diferitelor tipuri de cancer.

---

### **Care considerați că sunt calitățile și abilitățile esențiale ale unui cercetător de succes?**

*Cred că curiozitatea, perseverența și spiritul critic sunt fundamentale. Un cercetător trebuie să fie capabil să gândească liber, dar și să accepte feedback-ul și să lucreze în echipă. De asemenea, pasiunea autentică pentru descoperire și dorința de a contribui la progresul științei sunt motorul oricărui succes în cercetare. Pe lângă o bază solidă de cunoștințe, este esențial să ai abilități experimentale, gândire analitică, creativitate și o bună capacitate de adaptare. Comunicarea științifică, scrisă și orală, este, de asemenea, foarte importantă, mai ales în proiectele internaționale. În plus, gestionarea timpului și capacitatea de a lucra sub presiune fac adesea diferența între un bun cercetător și unul excelent.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*L-aș încuraja să fie curios, răbdător și să nu se teamă de greșeli. Cercetarea nu e un drum ușor, dar este unul plin de satisfacții pentru cei pasionați de cunoaștere. Avantajul major este libertatea de a explora idei noi, de a contribui la ceva care poate schimba lumea. Provocarea principală este că rezultatele vin în timp, nu peste noapte, dar tocmai acest proces face totul valoros.*

Interviul complet cu Răzvan Ghiasim de la ICMPP Iași, disponibil la <https://radioregional.ro/de-la-voluntariat-la-varful-cercetarii/> și pe platforma Republica.ro, disponibil la [https://republica.ro/cercetatorul-razvan-ghiasim-29-de-ani-care-dezvolta-nanosisteme-polimerice-capabile-sa-transporte-medicamente?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=li4623\\_mi284824&utm\\_content=articol&utm\\_campaign=Microintreprinderi+2026%3A+Plafonul+scade+la+100.000+de+euro.+Verificati+veniturile+la+31+decembrie.+Ce+strategii+puteti+aplica%2F+CTP%3A+Mita+anticoruptie+si+matematica+preziden%C8%9Biala&utm\\_term=li4623\\_mi284824\\_s65126](https://republica.ro/cercetatorul-razvan-ghiasim-29-de-ani-care-dezvolta-nanosisteme-polimerice-capabile-sa-transporte-medicamente?utm_source=newsletter&utm_medium=li4623_mi284824&utm_content=articol&utm_campaign=Microintreprinderi+2026%3A+Plafonul+scade+la+100.000+de+euro.+Verificati+veniturile+la+31+decembrie.+Ce+strategii+puteti+aplica%2F+CTP%3A+Mita+anticoruptie+si+matematica+preziden%C8%9Biala&utm_term=li4623_mi284824_s65126) (15.11.2025)

## Interviu cu Valerică GREAVU-ȘERBAN



---

Valerică GREAVU-ȘERBAN este conferențiar universitar la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, un cadru didactic pasionat de educația digitală și de evoluția tehnologiilor informatice. Absolvent al Facultății de Economie și Administrarea Afacerilor, specializarea Contabilitate și Informatică de Gestionare (1998), și-a început cariera academică încă din perioada masteratului, ca analist programator.

Este coautor al uneia dintre primele cărți din România dedicate rețelelor locale de calculatoare, volum de referință în formarea specialiștilor IT&C. Parcursul său universitar include promovarea succesivă ca asistent, lector și, din 2016, conferențiar universitar, fiind distins și pentru performanțe internaționale, precum clasarea pe locul al doilea la competiția Imagine Cup - cea mai mare competiție de dezvoltare software adresată studenților din întreaga lume.

---

### **Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Calitățile esențiale ale unui cercetător de succes derivă dintr-o combinație echilibrată între rigoare intelectuală, curiozitate științifică și perseverență. În primul rând, un cercetător performant trebuie să manifeste o gândire critică și analitică solidă, capabilă să discearnă între ipoteze plauzibile și concluzii fundamentate, precum și să evalueze critic literatura de specialitate. Această capacitate este completată de curiozitatea autentică față de fenomenele studiate, o atitudine care alimentează explorarea interdisciplinară și inovația. De asemenea, rigoarea metodologică este indispensabilă în procesul de cercetare, fiind necesară pentru proiectarea studiilor, validarea ipotezelor și interpretarea rezultatelor în mod obiectiv. Etica profesională reprezintă un alt pilon fundamental, garantând*

*integritatea procesului de cercetare și credibilitatea rezultatelor obținute. Pe lângă aceste calități, cercetătorul de succes trebuie să dezvolte o serie de abilități transversale, dintre care se remarcă: competențele de comunicare academică, capacitatea de lucru colaborativ, adaptabilitatea și gândirea flexibilă, gestionarea eficientă a proiectelor și a resurselor, dar și utilizarea tehnologiilor digitale și a instrumentelor analitice moderne, inclusiv competențe în prelucrarea datelor, programare sau utilizarea platformelor digitale pentru cercetare colaborativă.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Recomandarea principală pe care aș oferi-o unui tânăr interesat de o carieră în cercetare, în special în domeniul meu – aflat la intersecția dintre științele sociale, tehnologie și inovație digitală – este să își cultive curiozitatea intelectuală și să îmbrățișeze procesul de învățare continuă. Cercetarea presupune o investiție profundă de timp, energie și răbdare, dar oferă, în schimb, libertatea rară de a pune întrebări relevante, de a explora fenomene complexe și de a contribui activ la cunoașterea societății și la soluționarea unor probleme reale. Aș încuraja tinerii să își dezvolte o formare solidă, atât teoretică, cât și metodologică, și să caute intersecțiile dintre discipline, acolo unde inovația are cel mai mare potențial. În domeniul cercetării aplicate în științe sociale și tehnologie, cum este analiza datelor, inteligența artificială sau guvernarea digitală, interdisciplinaritatea este nu doar valoroasă, ci esențială. Avantajele unei cariere în cercetare includ oportunitatea de a lucra într-un mediu intelectual stimulant, de a interacționa cu o rețea internațională de specialiști și de a contribui la dezvoltarea unor domenii emergente. Este un drum care aduce satisfacții profunde, mai ales atunci când rezultatele cercetării generează impact societal, informând politici publice, sprijinind inovarea sau facilitând educația. În același timp, provocările nu sunt de neglijat. Drumul cercetării este presărat cu incertitudini, competiție intensă pentru finanțare, presiuni privind publicarea și nevoia constantă de actualizare a cunoștințelor. De asemenea, mai ales în România, infrastructura instituțională și sprijinul pentru cercetare pot fi uneori limitate, ceea ce presupune reziliență, autonomie și capacitatea de a identifica oportunități internaționale. Tinerilor cercetători*

*Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*

*le-aș mai recomanda să caute mentorat de calitate, să participe la rețele și conferințe, și să nu evite să își asume riscuri intelectuale – cercetarea de vârf se face tocmai acolo unde întrebările sunt dificile, iar răspunsurile nu sunt evidente.*

Întregul interviu, cât și despre proiectul PNRR-I8 City Focus pe larg în Revista *Timpu*: <https://portal.revistatimpul.ro/orasele-viitorului-cum-proiectul-city-focus-duce-romania-in-avangarda-cercetarii-urbane-sustenabile/> (02.05.2025)

## Interviu cu Ana-Maria GRIGORAȘ



---

Ana-Maria GRIGORAȘ este absolventă și șefă de promoție 2025 a Facultății de Drept și Științe Administrative, specializarea Drept, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. O prezență discretă, dar fermă, Ana-Maria definește succesul prin caracter, perseverență și respect pentru valoarea autentică, nu prin expunere sau aparențe. Parcursul său universitar reflectă un echilibru rar între ambiție, responsabilitate și luciditate, confirmând că adevărata reușită începe din interior și se construiește prin consecvență și integritate.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Au fost momente de dezamăgire și uneori am avut tentația de a renunța. Totuși, frica de a fi mediocră a fost mult prea mare pentru a-mi permite acest lucru. Întotdeauna mi-am dorit să fiu un om de valoare, motiv pentru care am citit mult și am căutat să aplic ceea ce învățam. Aceasta a contribuit cu siguranță la a-mi menține curiozitatea vie.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Cu siguranță succesul nu se reduce la note și medalii. Acestea nu valorează nimic pe termen lung în absența unui caracter frumos. Contează nu ceea ce realizezi, ci ceea ce ești. Iar la un moment dat, cine ești se va vedea și în ceea ce faci.*

Interviul integral cu Ana-Maria Grigoraș, șefă de promoție 2025 a Facultății de Drept, în Republica.ro, disponibil la <https://republica.ro/zvaloarea-nu-sta-in-medalii-ana-maria-grigoras-sefa-de-promotie-2025-a-facultatii-de-drept-si-stiinte> (09.07.2025)

## Interviu cu Evelina GUZUN



---

Evelina GUZUN este șefă de promoție 2025 a specializării Media Digitală din cadrul Facultății de Litere și Științe ale Comunicării a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. La 22 de ani, și-a construit un parcurs solid la intersecția dintre creativitate și tehnologie, demonstrând că arta vizuală și programarea se pot completa armonios. Laureată a unor competiții naționale de inovare digitală, Evelina definește succesul prin perseverență, autonomie și autenticitate, fiind un exemplu de adaptare și performanță într-un domeniu emergent.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Curiozitatea a făcut mereu parte din mine. Încă de mică am avut o pasiune sinceră pentru lectură, fie că era vorba de cărți cu povești care îmi hrăneau imaginația, fie de enciclopedii care îmi explicau lumea în moduri tot mai fascinante. Nu am pierdut niciodată dorința de a înțelege, chiar și atunci când unele materii nu au rezonat cu mine imediat. Am încercat mereu să găsesc acel „ceva” interesant în orice subiect, și de multe ori, cu cât înțelegeam mai mult, cu atât deveneam mai captivată. În momentele de oboseală sau dezamăgire, m-au ajutat scopurile clare pe care mi le-am stabilit. Mi-am dorit mereu să construiesc ceva prin ceea ce învăț, iar asta m-a ținut pe drum, alături de bucuria sinceră de a descoperi.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune că succesul nu înseamnă doar note și medalii. Ele sunt, desigur, confirmări, un fel de recompensă vizibilă pentru efortul depus. Dar nu spun totul despre cine ești, ce poți sau cât valorezi. Adevărata validare începe, cred, în momentul în care știi că ai muncit onest, că ai crescut, că ai învățat ceva real chiar și atunci când nu ai fost pe podium. Și nu se termină niciodată într-un punct fix, pentru că mereu există loc de dezvoltare, de reinventare, de mai bine. E important să nu trăim din comparații și să nu așteptăm mereu confirmarea din afară. Validarea autentică vine din interior: din încrederea că faci ceea ce trebuie, pentru tine și nu pentru alții.*

Interviul complet cu șefa de promoție de la FLSC 2025, Evelina Guzun, în Revista InHouse 88, disponibilă la <https://www.research.gov.ro/comunicare-mass-media/revista-inhouse/> (15.09.2025)

## Interviu cu Ana Maria HRUȘCĂ



---

Ana-Maria HRUȘCĂ este absolventă și șefă de promoție 2025 a Facultății de Silvicultură, specializarea Silvicultură, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Provenită dintr-un liceu de filologie, a ales silvicultura ca drum de viață, nu doar ca opțiune profesională, considerând educația un proces continuu, măsurat prin impact și responsabilitate față de natură și societate.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Curiozitatea a fost întreținută de contactul direct cu natura, de întrebările deschise ale profesorilor și de utilitatea concretă a cunoștințelor în silvicultură. Faptul că ceea ce învăț are aplicabilitate directă în protejarea ecosistemelor m-a motivat constant. În momentele de oboseală sau descurajare, m-am reîntors la scopul mai mare: contribuția mea, oricât de mică, poate conta în echilibrul dintre om și natură. Această idee a fost suficientă să mă țină ancorată și activă.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune că notele și premiile sunt doar o etapă, nu un scop în sine. Adevărata validare începe atunci când cunoștințele dobândite se transformă în soluții, în decizii responsabile, în schimbări vizibile în comunitate sau mediu. Societatea are nevoie de tineri care gândesc critic, care au inițiativă și care înțeleg că succesul personal este strâns legat de binele comun.*

## Interviu cu Bogdan Constantin IBĂNESCU



---

Bogdan-Constantin IBĂNESCU este cercetător CȘ III în cadrul Centrului de Studii Europene al Facultății de Drept de la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Activitatea sa științifică s-a concentrat inițial asupra geografiei turismului și a rolului acesteia în reducerea decalajelor de dezvoltare teritorială, analizând modul în care turismul poate contribui la echilibrarea diferențelor

dintre regiuni. Ulterior, interesele sale de cercetare s-au extins către studiul rezilienței teritoriale și al performanței regionale. În prezent, cercetările sale vizează impactul digitalizării și al revoluției tehnologice asupra dezvoltării regionale, cu accent atât pe riscul accentuării inegalităților teritoriale, cât și pe potențialul tehnologiilor de a consolida reziliența regiunilor.

---

### **Ce calități și abilități considerați că sunt necesare pentru a fi un cercetător de succes?**

*Succesul în cercetare este o temă asupra căreia am reflectat îndelung, mai ales în perioada doctoratului, uneori aproape obsesiv. Nu cred că există o rețetă universală, dar anumite trăsături par a se detașa. Prima ar fi maleabilitatea. Cercetarea nu este un proces liniar, ci presupune o căutare continuă, o capacitate de reconectare la nevoile societății și o adaptare constantă a metodelor. În plus, se desfășoară adesea în echipă, ceea ce înseamnă că un cercetător trebuie să fie flexibil și deschis la colaborare. Cei care nu își pot adapta perspectivele și metodele la noile realități riscă să devină irelevanți. O altă trăsătură esențială este disciplina și respectarea termenelor. Cercetarea presupune implicarea în multiple proiecte simultan, fiecare cu propriile termene-limită. Din experiența mea, un cercetător genial, dar lipsit de rigoare și organizare, va realiza mult mai puțin decât un*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*cercetător disciplinat, care își gestionează eficient timpul. Mitul geniului dezorganizat este, de fapt, doar un mit. Un alt factor cheie este networking-ul. Cercetarea de succes nu poate exista în izolare, e esențial să participi la conferințe, să faci parte din colaborări internaționale și preferabil interdisciplinare. Toată această combinație oferă vizibilitate, iar fără ea, un cercetător riscă să rămână într-un cerc restrâns. As adăuga, mai ales pe baza experiențelor din ultimii ani, legătura cercetării cu nevoile societății. Mai mult ca oricând, cercetarea trebuie să răspundă unor probleme actuale, să fie ancorată în realitate. Toți cercetătorii de succes din domeniul științelor regionale pe care îi cunosc au în comun acest lucru: preocuparea pentru problemele actuale.*

### **Constituiți prin activitatea Dvs. un exemplu pentru discipolii Dvs. Care sunt principalele sugestii pe care le dați unui tânăr ce vrea să urmeze calea cercetării?**

*Unul dintre cele mai importante sfaturi pe care le ofer doctoranzilor este legat de cultivarea celor trei caracteristici esențiale: conectarea la mediul academic internațional, autodisciplina și capacitatea de adaptare la noile contexte, pe care e nevoie să le dezvolte încă din perioada doctoratului. Un doctorand care își formează o etică de lucru solidă și care învață să navigheze schimbările din domeniul său va avea mult mai multe oportunități decât unul care își canalizează toată energia exclusiv asupra redactării tezei. Al doilea sfat pe care îl consider esențial este ca doctoranzii să facă cercetare cu relevanță atât pentru prezent, cât și pentru viitor. Să luăm cazul unui doctorand care începe teza în 2025. Cel mai probabil, va finaliza doctoratul în 2029, iar dacă va urma unul sau două stagii postdoctorale, abia în 2032 va avea o poziție academică mai stabilă. Aceasta înseamnă că temele pe care le abordează astăzi trebuie să fie de interes și în 2032. Un subiect care a fost foarte popular acum un deceniu poate părea atractiv datorită abundenței de literatură, însă un doctorand care alege o astfel de temă s-ar putea confrunta cu dificultăți după finalizarea tezei, deoarece finanțările și pozițiile academice vor fi orientate către domenii emergente. Cercetarea de actualitate, cu un orizont clar către viitor, este cheia creării unei cariere.*

*În fine, un alt aspect crucial pe care încerc să-l transmit doctoranzilor este dezvoltarea rezilienței. Cercetarea presupune o expunere constantă la ceea ce*

*unii ar putea percepe ca fiind eșecuri. De exemplu, în competițiile Horizon Europe, rata de finanțare variază între 12% și 20%, ceea ce înseamnă că majoritatea propunerilor nu primesc finanțare. Pentru cercetătorii ale căror proiecte nu sunt selectate, acest lucru poate fi demoralizant. Situația este similară și în cazul publicării în jurnale de top, unde sub 10% dintre articolele trimise sunt acceptate, iar procesul de evaluare implică multiple etape de revizuire și corectare. Chiar și cercetătorii de succes primesc mai multe respingeri decât răspunsuri pozitive, deoarece competiția este extrem de acerbă. Fără o reziliență bine cultivată, astfel de respingeri pot afecta profund moralul și motivația. Nu sunt puține cazurile în care doctoranzi sau tineri cercetători au renunțat la acest domeniu tocmai din cauza dificultății de a gestiona refuzurile repetate.*

Interviul complet cu Bogdan-Constantin Ibănescu, un cercetător dedicat reducerii diferențelor de dezvoltare între regiuni, în Market Watch: [https://www.marketwatch.ro/articol/18755/Bogdan-Constantin\\_Ibanescu\\_un\\_cercetator\\_dedicat\\_reducerii\\_diferentelor\\_de\\_dezvoltare\\_intre\\_regiuni/](https://www.marketwatch.ro/articol/18755/Bogdan-Constantin_Ibanescu_un_cercetator_dedicat_reducerii_diferentelor_de_dezvoltare_intre_regiuni/) (15.04.2025) și „Un cercetător genial dar lipsit de rigoare și organizare va realiza mult mai puțin decât unul disciplinat, care își gestionează eficient timpul”, <https://republica.ro/cercetare-pnrr-iasi> (22.04.2025)

## Interviu cu Viorica Trandafira Georgiana ILEȘOI



---

Viorica Trandafira Georgiana ILEȘOI a absolvit Colegiul „Andronic Motrescu” Rădăuți și a obținut în 2022 Premiul II la Olimpiada Națională de Industrie Alimentară. În prezent este studentă în anul III la Facultatea de Inginerie Alimentară (FIA), la specializarea Controlul și Expertiza Produselor Alimentare (CEPA) de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Este câștigătoare a unui grant „Regele Carol I”, în valoare de 2000 de euro, acordat de Ministerul Cercetării, Inovării

și Digitalizării (MCID) pentru rezultatele obținute la olimpiadele naționale din aria curriculară Tehnologii, fondurile urmând a fi utilizate pentru activități de cercetare în domeniul ingineriei produselor alimentare în cadrul Centrului de Cercetare pentru Siguranța Alimentelor, FIA.

---

### Care consideri că sunt calitățile și/sau abilitățile necesare unui cercetător de succes?

*În industria alimentară, un cercetător bun este o persoană curioasă și atentă, care își dorește să îmbunătățească modul în care sunt produse alimentele. Îi place să testeze idei noi, rețete diferite și ingrediente, pentru a obține produse mai gustoase și mai sănătoase. Este răbdător și muncitor, deoarece multe experimente necesită timp și pot eșua la început. Un cercetător bun lucrează cu grijă și respectă regulile de igienă și siguranță, pentru ca alimentele să fie sigure pentru consum. Când apar greșeli, nu se descurajează, ci caută soluții și încearcă din nou. De asemenea, știe să lucreze bine în echipă, să asculte părerile altora și să își exprime clar ideile. Este deschis să învețe mereu lucruri noi, să se adapteze la tehnologii moderne și să își îmbunătățească munca, pentru a contribui la dezvoltarea unor produse alimentare mai bune pentru toți.*

## **Ce i-ai recomanda cuiva care vrea să facă cercetare, să urmeze o cariera în cercetare?**

*Pentru o carieră în cercetare, în industria alimentară sau în controlul și expertiza alimentelor, este important să îi placă știința și să fie interesat de calitatea și siguranța alimentelor. Este bine să învețe lucrurile de bază și materiile de specialitate. Cu cât înțelege mai clar fundamentul, cu atât îi va fi mai ușor mai târziu. De asemenea, este recomandat să caute cât mai devreme experiență practică: stagii, practică în laborator sau colaborări cu specialiști. Așa va vedea cum arată munca în realitate și ce responsabilități implică. Răbdarea, seriozitatea, susținere și dorința de a învăța continuu sunt foarte importante. La fel de importantă este capacitatea de a lucra în echipă, de a respecta regulile și de a contribui la realizarea unor produse alimentare sigure și de calitate. Toate acestea ajută la construirea unei cariere stabile și de succes.*

Citiți întreg interviul în Revista *Ferma* „Inovația începe în laborator - Viorica, studenta bursieră pasionată de cercetarea în tehnologiile alimentare”, <https://revista-ferma.ro/inovatia-incepe-in-laborator-viorica-studenta-bursiera-pasionata-de-cercetarea-in-tehnologiile-alimentare/> (28.11.2024) și <https://foodbiz.ro/2024/11/25/tinerii-romani-sustinuti-sa-faca-cercetare-in-industria-alimentara/> (25.11.2024) și în Revista RoAliment „Tinerii din România susținuți să facă cercetare”, <https://www.roaliment.ro/stiri-industria-alimentara/tinerii-din-romania-sustinuti-sa-faca-cercetare-in-industria-alimentara-prin-granturile-regele-carol-i-oferite-de-ministerul-cercetarii-inovarii-si-digitalizarii/> (27.11.2024)

## Interviu cu Cristian ÎNCALȚĂRĂU



---

Cristian ÎNCALȚĂRĂU este cercetător științific la Centrul de Studii Europene al Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, unde activează de peste 12 ani. La 41 de ani, este una dintre vocile care readuc în prim-plan dimensiunea umană a cercetării, subliniind rolul empatiei, reflecției și responsabilității colective în construirea unei societăți mai bune. Beneficiar al Centrului COACH-USV și cercetător

în cadrul proiectului City-Focus, finanțat prin PNRR-I8, Cristian Încalțărău este implicat în analize privind urbanizarea, sustenabilitatea și dinamica socială contemporană, contribuind la cercetări relevante pentru politicile publice și contextul european actual.

---

### **Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Fiecare persoană posedă calități proprii care pot fi puse în valoare în sprijinul procesului de cercetare. Pe de o parte, este nevoie de persoane care să dovedească răbdare și perseverență în explorarea diverselor subiecte de cercetare. Atât prin prisma analizei studiilor anterioare, cât și a nevoii de a identifica cea mai potrivită metodă de cercetare, procesul implică un efort susținut și o învățare continuă. Există momente în care te poți simți descurajat, fie pentru că nu găsești datele necesare, fie pentru că metoda de analiză nu este adecvată contextului, fie pentru că rezultatele obținute nu confirmă ipotezele inițiale. Aceste obstacole sunt firești în procesul de învățare, iar perseverența rămâne, în opinia mea, una dintre cele mai importante calități ale unui cercetător. Deopotrivă, există persoane care sunt foarte abile în comunicarea rezultatelor de cercetare către publicul științific sau cel general. Calitatea comunicării, a transmiterii mesajului, este esențială pentru o conectare mai bună a cercetării cu societatea și pentru a ne putea face mai bine înțelese rezultatele. Discutând cu alți colegi, cred că*

*am putea evolua mai bine ca societate, ca omenire, dacă fiecare dintre noi am avea măcar ocazional momente de reflecție asupra modalităților prin care am putea face mai bună lumea, țara sau comunitatea în care trăim. Dincolo de orice carieră sau statut profesional, ceea ce ne definește cu adevărat este capacitatea de a rămâne umani, de a asculta cu empatie și de a căuta, sincer, moduri prin care putem contribui la binele celor din jur.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Cred că este o profesie care are multe de oferit celui care alege să o urmeze. A fi remunerat pentru a învăța continuu, pentru a înțelege mai bine lumea și a contribui, chiar și într-o manieră restrânsă, la îmbunătățirea ei, mi se pare una dintre cele mai privilegiate forme de muncă. Un alt avantaj îl poate reprezenta flexibilitatea programului, chiar dacă această flexibilitate este însoțită de o conectare permanentă cu procesul de cercetare, chiar și în timpul liber. Un alt aspect aparent avantajos este libertatea de a-ți organiza programul, însă aceasta este adesea însoțită de o implicare continuă în activitatea de cercetare, care se extinde, de multe ori, și în timpul liber. Printre provocări aș aminti de faptul că, deși ideile de cercetare necesită întotdeauna o înțelegere a tematicii analizate, a literaturii științifice recente, aceasta nu reprezintă o condiție suficientă pentru apariția unor noi idei sau unor noi direcții de cercetare. Am învățat, de-a lungul timpului, faptul că activitatea de cercetare necesită un echilibru între perseverență și eficiență. În caz contrar, riști să rămâi captiv unei rutine cronice cu randament scăzut. Spre deosebire de alte profesii, cercetătorii rămân ancorați la temele de cercetare aproape neîntrerupt, ceea ce este fascinant, însă poate deveni obositor. Cred că uneori, forțarea unei desprinderi mentale de la o anumită temă, pentru scurte perioade de timp, poate fi benefică.*

Interviul pe larg cu cercetătorul Cristian Încalțărău UAIC, în Revista InHouse86, disponibilă la [https://www.research.gov.ro/cand-cercetarea-e-puta-sub-semnul-intrebarii-inhouse-86-raspunde-cu-adevarul-clar-complet-si-fara-ocolisuri-24297/#flipbook-df\\_24298/1/](https://www.research.gov.ro/cand-cercetarea-e-puta-sub-semnul-intrebarii-inhouse-86-raspunde-cu-adevarul-clar-complet-si-fara-ocolisuri-24297/#flipbook-df_24298/1/) (10.06.2025)

## Interviu cu Narcisa-Naomi IONIȚĂ



---

Narcisa-Naomi IONIȚĂ este absolventă ca șefă de promoție a Facultății de Psihologi și Științe ale Educației, specializarea Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Originară din Botoșani, la 23 de ani, își construiește parcursul personal și profesional pe valori creștine solide, asumate încă din familie. Pasionată de lectură, scris, muzică și lucrul cu copiii, este activ implicată în viața comunității religioase, unde participă la orchestră, cor și activități de tineret, pe care le consideră forme autentice de slujire și dezvoltare personală.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Am fost mereu cea persoană care a iubit școala și a apreciat sincer cadrele didactice, care au fost o sursă de inspirație pentru mine. Pentru mine, învățarea a fost întotdeauna legată de bucurie. Dacă se pierde bucuria, ce rămâne? Învățarea, mai ales în domeniul meu, își pierde farmecul, esența. Curiozitatea mea s-a hrănit din această plăcere de a descoperi, de a înțelege tot mai profund lucrurile care mă pasionează. E un proces treptat, în care fiecare răspuns îți stârnește noi întrebări. Recunosc, au existat momente în care am învățat din obligație. De fiecare dată, însă, când conștientizăm legătura dintre ceea ce studiam și aplicabilitate acestora, mai ales în munca alături de copii, simțeam cum revin la viață. Nevoia de a cunoaște, pentru a răspunde cât mai eficient nevoilor celor mici, a fost și spre să rămână permanent o flacără care nu se stinge. Ceea ce m-a determinat să nu*

*abandonez în momentele existente de dezamăgire și oboseală a fost, în primul rând, dorința profundă de a sluji celorlalți, în cazul meu copiilor. Gândul că ei merită cea mai bună versiune a mea, m-a motivat să merg mai departe și să mă pregătesc cât mai bine, pentru a le oferi sprijin autentic și resurse valoroase. În cele mai dificile momente mi-am amintit că nimic nu este întâmplător, că nu sunt singură în această călătorie, că Dumnezeu a pregătit toate resursele necesare pentru a merge mai departe. Sprijinul familiei, încurajările colegilor și ale minunatelor cadre didactice din facultate m-au motivat să merg înainte, cu încredere și credință că fiecare pas, fiecare etapă are un rost și contribuie la o schimbare reală care trebuie să înceapă cu mine.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii că adevărata măsură a reușitei este mult mai profundă și complexă. Succesul nu constă doar în rezultate academice sau în recunoașterea formală, ci în modul în care un tânăr crește armonios din punct de vedere intelectual, emoțional și spiritual. Este vorba despre a deveni o persoană echilibrată, capabilă să-și urmeze chemarea, să fie empatică și să contribuie sincer la binele celor din jur. Validarea reală începe în momentul în care un tânăr reușește să se cunoască pe sine, să își accepte vulnerabilitățile și să se dezvolte într-un mediu care îl susține și îl încurajează să fie autentic, nu doar performant. Ea nu se termină în note sau medalii, ci continuă prin relațiile construite, prin influența pozitivă asupra comunității și prin capacitatea de a rămâne fidel propriilor valori. Cred cu tărie că educația ar trebui să fie despre mai mult decât acumularea de cunoștințe sau competiții; ar trebui să fie un spațiu în care fiecare copil poate redescoperi bucuria copilăriei, poate învăța să fie responsabil și să crească cu încredere, iar noi, ca educatori și societate, avem datoria să facilităm această creștere integrală. Succesul adevărat este un drum continuu, o călătorie de transformare și de slujire, nu doar o colecție de realizări exterioare.*

Interviul integral poate fi citit în Revista *Timpul*, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/a-fost-un-drum-spre-mine-insami-povestea-narcisei-naomi-ionita-sefa-de-promotie-2025-a-facultatii-de-psihologie-si-stiinte-ale-educatiei-usv-care-n-a-visat-niciodata-ace/> (15.06.2025)

## Interviu cu Florin Valentin LEUCIUC



---

Florin Valentin LEUCIUC este profesor universitar doctor și decan al Facultății de Educație Fizică și Sport de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Cu o carieră academică de peste 25 de ani, este specialist în știința sportului, educație fizică și motricitate umană, integrând cercetarea, predarea și conducerea de programe de formare. Profesorul Leuciuc are un număr semnificativ de publicații științifice în domeniul sportului și educației fizice și este implicat în proiecte de cercetare și activități științifice interne și internaționale. De asemenea, este conducător de doctorat și expert evaluator ARACIS, contribuind la dezvoltarea academică și la creșterea calității educației în domeniul său. Activitatea sa științifică și managerială reflectă angajamentul față de formarea generațiilor de specialiști în sport și sănătate.

---

**Pe lângă competențele academice, care sunt cele trei calități pe care le considerați esențiale pentru un cercetător de succes în științele motricității?**

*Perseverență, dedicare, entuziasm.*

**Ce mesaj le-ați da celor care aspiră la o carieră în științele sportului, dar sunt descurajați de provocările academice?**

*Privește provocările academice ca pe un antrenament pentru minte! Așa cum în sport progresul se obține prin repetiție, disciplină și depășirea limitelor, la fel și în științele sportului fiecare examen, fiecare proiect sau noapte de studiu reprezintă un pas care îți întărește „rezistența intelectuală”. Știința sportului nu înseamnă doar teorie abstractă, ea stă la baza performanței, a sănătății și a descoperirilor care pot schimba vieți. Imaginează-ți că în spatele fiecărui obstacol academic se află un viitor atlet,*

*pacient sau echipă care va beneficia de ceea ce tu înveți și aplici. Perseverența ta de acum va deveni forța și inspirația altora. În loc să te întrebi „E prea greu?“, întreabă-te „Cât de valoros va fi impactul meu dacă reușesc?“.*

Articolul complet despre Florin Valentin LEUCIUC, în Monitorul de Suceava [https://www.monitorulsv.ro/prof-univ-dr-florin-leuciuc-intre-cercetare-sport-si-motivatie\\_cb863f/?fbclid=IwY2xjawMREQRleHRuA2F1bQlxMQBicmlkETFGOXNON0FIT0tWajVuVEVvAR5ZuRMIr01Qs7UxxE235S5vEKIs8rHviOI8o30puZKdc01rxbWbjoW\\_PAVJWw\\_aem\\_BxbFi2IK1ByyoT5n5lmsYw](https://www.monitorulsv.ro/prof-univ-dr-florin-leuciuc-intre-cercetare-sport-si-motivatie_cb863f/?fbclid=IwY2xjawMREQRleHRuA2F1bQlxMQBicmlkETFGOXNON0FIT0tWajVuVEVvAR5ZuRMIr01Qs7UxxE235S5vEKIs8rHviOI8o30puZKdc01rxbWbjoW_PAVJWw_aem_BxbFi2IK1ByyoT5n5lmsYw) (19.08.2025)

## Interviu cu Serghei MANGUL



---

Serghei MANGUL este un cercetător de renume internațional în domeniul bioinformaticii și biologiei computaționale și profesor asistent la Universitatea din Southern California (USC), unde conduce proiecte de cercetare în genomics și știința datelor biomedicale. El a obținut doctoratul în bioinformatică și și-a completat pregătirea postdoctorală în

computational genomics, dedicându-și activitatea dezvoltării de metode computaționale riguroase și transparente, promovării accesului deschis la date și îmbunătățirii reproductibilității cercetării științifice. Mangul a publicat un volum impresionant de lucrări științifice în bioinformatică, genetică computațională și imunogenomică și este recunoscut pentru contribuțiile sale la educația în bioinformatică și la comunitatea științifică globală.

---

**Dacă ar fi să dați o definiție cercetării, când erați la început de drum, care ar fi aceasta și cum ați defini cercetarea acum, după ce ați publicat numeroase articole și ați îmbogățit lumea academică?**

*În ceea ce privește cercetarea, cred că e vorba de entuziasm. Cred că atunci când te apuci de cercetare ar trebui să fii entuziasmat de ceea ce faci și indiferent dacă ești doctorand la început de drum sau cercetător senior, ar trebui să ai acea lumină în ochi când începi. Este necesar ca interesul și entuziasmul să rămână cel puțin același ca la început sau să crească, indiferent de stadiul la care ești. Este un privilegiu și e nevoie de entuziasm să fii în domeniul care îți place cu adevărat și asta este ceea ce le spun întotdeauna studenților: pentru a obține cele mai bune rezultate în cercetare, ar trebui să vă placă cu adevărat ceea ce faceți și ar trebui să fiți cu adevărat*

*entuziasmați pentru că atunci nu trebuie să faceți eforturi, veți lucra în mod natural foarte mult. (...)*

*Și găsierea pasiunii este importantă. Am avut noroc pentru că am găsit ceea ce îmi place și în munca de cercetare mi-a luat ceva timp până să depășesc, să învăț anumite lucruri. De exemplu, nu știam cum să planific un proiect sau, de fapt, ce este cel mai greu este finalizarea proiectului. Acea idee de 90% este ușor de făcut, dar să atingi acel ultim 10% este foarte, foarte greu și trebuie să știi când să te oprești. Deci asta am învățat: finalizarea și gestionarea proiectului, alocarea resurselor, selecția candidaților în proiect și realizarea unei configurări astfel încât proiectul să aibă succes în conformitate cu termenul limită. Așadar, cred că acestea sunt lucrurile pe care le-am învățat și, probabil, aceasta este cauza succesului. Știu cum să organizez și să gestionez proiectele și cum să încurajez și să inspir oamenii din proiect, astfel încât acesta să meargă bine.*

### **Deci înțeleg din ceea ce spuneți că abilitățile de cercetare nu sunt suficiente?**

*Corect. Ai nevoie de mai multe abilități: pasiune, angajament și timp. Și cred că acestea sunt abilitățile necesare în cercetare. Sunt de părere că este o mare diferență între a fi un doctorand, să zicem, cercetător junior și apoi cercetător principal atunci când gestionezi lucrurile. Așa cum ați menționat, ca doctorand, poate doar faptul că știi ce faci în termeni de cercetare este suficient. Dar dacă gestionezi proiectul, aceasta este doar o componentă și există atât de multe alte lucruri de făcut și cred că este o provocare pe de o parte, dar și o recompensă, dacă o faci bine, proiectul merge mai departe și spui: „„Ei bine, am făcut lucrurile bine, așa că proiectul poate merge mai departe”.*

### **Vă rog să dați un sfat tinerilor și cercetătorilor noștri seniori sau poate studenților care sunt interesați de medicină sau de cercetare, în general?**

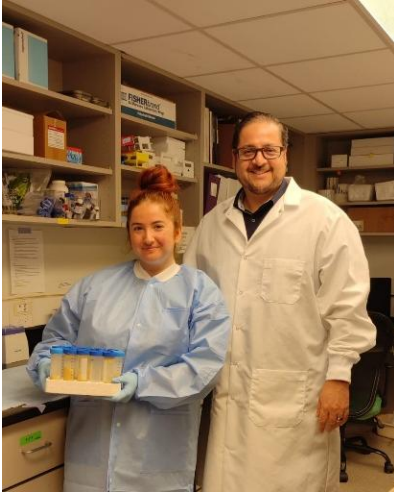
*Să nu va fie frică să explorați ceva nou deoarece lumea a devenit atât de complexă și cercetarea a devenit atât de complexă încât e necesar să ieșiți din zona de expertiză și să învățați ceva nou. Asta am făcut și eu când eram cercetător tânăr și mă înscriam la programul de doctorat. Mi-am luat licența*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*În matematică aplicată și apoi am intrat în bioinformatică. A fost foarte, foarte greu pentru că am citit Wikipedia destul de mult și am învățat biologie din nou și din nou și din nou. Dar asta a dat roade. Așadar, cred că nu trebuie să vă fie teamă să învățați ceva nou, să ieșiți din zona de confort și să găsiți ceea ce vă place. Încercați lucruri diferite. Încercați ceva, orice! Și veți găsi ceea ce vă place, iar asta e cel mai important, pentru că atunci cercetarea va fi mai ușoară pentru voi, pentru că vă veți urma pasiunea, va fi mai ușor să vă alocați timp, pentru că nu veți simți că munciți. Asta simt eu, că îmi place ceea ce fac și dintr-o dată îmi dau seama că muncesc mult, dar nu simt asta și nu mă forțez să muncesc, sunt doar curios să explorez lucrurile din nou și din nou, să găsesc domenii noi și să găsesc locuri în care îmi pot aplica expertiza.*

Interviul complet publicat în Revista *Timpul*, disponibil la <https://portal.revista.timpul.ro/bioinformaticianul-serghei-mangul-despre-cercetare-ai-nevoie-de-mai-multe-abilitati-pasiune-angajament-si-timp/> (29.09.2024)

## Interviu cu Marina AXENTII



---

Marina AXENTII, are 27 de ani și este doctorandă în domeniul Ingineriei Produselor Alimentare la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. În prezent, își continuă activitatea de cercetare în calitate de Visiting Research Scholar (VSR) la Universitatea din Florida, prin intermediul grantului de studiu Fulbright. Face parte din Departamentul de Nutriție și Științe ale Alimentelor (FSHN – Food Science and Human Nutrition), unde își desfășoară

activitatea sub îndrumarea prof. dr. Juan Andrade Laborde, aprofundând componenta aplicativă a tezei sale de doctorat, care vizează dezvoltarea unor paste făinoase funcționale îmbogățite în proteine.

---

### **Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes?**

*După părerea mea, adaptabilitatea este, cu siguranță, una dintre cele mai importante calități ale unui cercetător. Aceasta poate fi dobândită pe parcurs sau poate fi o trăsătură înnăscută, însă este firească și absolut necesară atunci când alegi să faci cercetare. Domeniul este dinamic și imprevizibil, iar capacitatea de a te ajusta constant la rezultate neașteptate, metode noi sau constrângeri apărute este esențială. Pe locul doi aș plasa perseverența. A fi cercetător presupune și un anumit grad de sacrificiu, manifestat prin nopți albe, perioade de detașare de lumea înconjurătoare și un efort constant pe termen lung. Este o perseverență cuplată cu credința și dorința de a nu renunța atunci când rezultatele întârzie să apară. Fără perseverență, progresul ar fi extrem de dificil de atins. Răspunsul la această întrebare poate fi adaptat și în funcție de cine o adresează. Dacă întrebarea vine din partea unui cercetător în devenire, lista de calități ar fi, cu siguranță, mai amplă.*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*Aș include răbdarea, întrucât, după sute de repetări ale aceluiași experiment, cercetarea poate deveni o rutină. Curiozitatea este, de asemenea, motorul care stă la baza formulării întrebărilor științifice. Totodată, gândirea critică, înțeleasă ca abilitatea de a analiza obiectiv rezultatele fără a lăsa emoțiile să influențeze interpretarea acestora, este indispensabilă. Dacă întrebarea ar veni din partea publicului larg, probabil aș răspunde simplu: un cercetător de succes este o persoană care învață constant și se adaptează, revenind astfel la ideea inițială a adaptabilității ca fundament al activității de cercetare.*

**Mulți studenți și tineri cercetători din regiunea de nord-est poate nu știu că există asemenea oportunități. Ce le-ai transmite pentru a-i motiva să aplice și ei la burse internaționale?**

*Le-aș spune să profite la maxim de calitatea de student, să nu rateze niciun prilej de învățare sau competiție. Să participe la toate activitățile extracurriculare, posibile competiții studențești, workshopuri, simpozioane. Să aplice la burse internaționale precum Erasmus+ sau Fulbright și să fie curioși și perseverenți, pentru că pot. Să țină cont de oamenii care îi înconjoară, pentru că networking-ul este una dintre cele mai valoroase resurse. Și mie îmi este frică de fiecare dată când ies din zona de confort. Este firesc!*

Citiți întregul articol despre Marina Axentii, drd. FIA, în Republica.ro, disponibil la <https://republica.ro/marina-axentii-doctoranda-la-universitatea-zstefan-cel-mare-din-suceava-in-prezent-doctoranda-fulbright> (05.10.2025) și în G4Food, disponibil la <https://g4food.ro/de-la-pasiunea-pentru-gastronomie-la-ingineria-alimentara-marina-axentii-bursiera-fulbrigh/> (05.10.2025)

## Interviu cu Laurențiu-Dan MILICI



---

Laurențiu-Dan MILICI este profesor universitar doctor inginer și decan al Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Activitatea sa academică se remarcă prin îmbinarea riguroasă a formării teoretice cu aplicațiile practice, contribuind la pregătirea specialiștilor în domeniul tehnic. Este implicat constant în pro-

iecte de cercetare și dezvoltare, cu accent pe inovare și transfer tehnologic. A publicat lucrări științifice relevante și participă activ la conferințe naționale și internaționale. Totodată, este coautor al mai multor invenții brevetate și a obținut medalii de aur și premii la saloane naționale și internaționale de inventică și competiții de inovare din Europa și SUA. Prin activitatea sa, contribuie la consolidarea profilului academic și științific al USV.

---

### **Ce calități credeți că definesc un cercetător de succes în domeniul ingineriei și educației universitare?**

*„Curiozitatea este principala calitate. Nu poți fi cercetător în nici un domeniu fără să fii curios. Sigur, există specialiști mai puțin curioși, capabili să facă analize, studii, să proceseze date, să tragă concluzii în proiecte bine plătite, dar aceștia rămân niște ”salariați” nu cercetători. Cunoașterea și înțelegerea teoretică a domeniului în care profesăm este fundamentală. O cunoaștere și o înțelegere a fenomenelor dar și stăpânirea instrumentelor intelectuale cu care putem opera (ex. matematica, chimia, fizica) sunt importante în cercetare. De la apariția cercetării moderne (deci de pe la Leonardo DaVinci), omenirea a încercat să împartă Cunoașterea în domenii. Aceste domenii au reușit să aducă informații și cunoștințe care au condus la înțelegerea profundă a lumii în care trăim. În ultima perioadă marile descoperiri apar la interfața dintre aceste domenii, acolo unde specialiștii*

dintr-un domeniu nu au reușit să cunoască profund lucrurile. Așa a apărut știința materialelor care ne uimește periodic cu noi materiale cu caracteristici spectaculoase sau domenii ca bio-fizica, bio-chimia, sau dispozitive cum ar fi bio-senzorii industriali sau bio-tranzistorul, fără să mai dezvolt problemele inteligenței artificiale care au la bază cercetări ale funcționării creierului biologic, deși încă mai sunt multe de înțeles aici. Nu pot trece peste un instrument important în cercetare – testarea și experimentul. În știință teoriile trebuie demonstrate științific dar trebuie și validate experimental. Nu poți susține un rezultat al cercetării decât printr-un experiment reperat și reproductibil. Limitările tehnologice au făcut ca mari teorii științifice să nu fie validate experimental decât după zeci de ani și abia atunci au fost recunoscute. Literatura de specialitate este plină de astfel de exemple. Prin urmare abilitatea unui cercetător stă și în posibilitatea acestuia de a o testa și valida experimental. Creativitatea este o altă calitate importantă și trebuie amintită. Fără creativitate nu poți merge înainte, nu poți găsi ceva ce alții nu au găsit. Drama este că creativitatea scade cu înaintarea în vârstă, dar există metode de menținere a creativității. Din nefericire școala contemporană nu pune accent pe educația creativă. Din acest motiv, depinde numai de noi, indiferent de domeniul în care ne desfășurăm activitatea, de a ne menține creativi. Sunt persoane care se nasc cu aptitudini creative dar există și posibilitatea de a ne educa și de a ne dezvolta creativitatea, și asta depinde de fiecare dintre noi”.

### **Ce sfat strategic le-ai da celor care visează o carieră academică în inginerie, dar sunt descurajați de complexitatea domeniului?**

Rolul inginerului este de a ușura viața celor din jurul lui. Ce poate fi mai plăcut? Sigur, acest lucru nu se face ușor. Este nevoie de muncă dar este o muncă foarte bine plătită. Dacă excludem câteva salarii din domeniul asigurărilor sau din domeniul juridic, cele mai mari salarii se găsesc în industrie. Există industrii în care există foarte mulți bani și unde salariile sunt dintre cele mai mari. Ne referim aici la profesiile ce nu pot fi făcute decât de cei ce au pregătire și expertiză în domeniu. Aici se regăsesc toate profesiile pentru care noi pregătim ingineri: software, tehnologia informației, comunicații, sisteme digitale, automată, energie, electronică și instalații electrice. Poate cineva să activeze în aceste domenii fără o pregătire corespunzătoare? Nu. Din acest motiv aici sunt și salariile mari. Ce sfat le

*dau tinerilor? Să se uite în jurul lor și să înțeleagă că telefonul, mașina, liftul, și orice altceva, nu pot exista decât datorită inginerilor. Orice echipament electrocasnic sau telefon este mai ieftin astăzi decât acum 10 ani dar totodată este mult mai performant, mai fiabil, mai facil de utilizat decât variantele din anii trecuți. Toate acestea pentru că există ingineri care zilnic inovează, dezvoltă noi tehnologii, proiectează și eficientizează. O facultate de inginerie pare grea dar cu siguranță, ingineria, indiferent de domeniul la care ne referim, aduce foarte multe satisfacții și are frumusețea ei. Trebuie să vrei, să ai curajul să o începi și cu siguranță nu vei mai renunța la ea. Vorbiți cu ingineri, cu studenții la inginerie, vizitați laboratoarele didactice și cele de cercetare, fabricile automatizate, firmele de proiectare, sistemele energetice, uitați-vă în jur și imaginați-vă cum va fi această lume peste 10 sau 20 de ani. Cu siguranță nu vă puteți imagina cum va fi și asta pentru că în jurul nostru, peste tot, sunt ingineri care visează, creează, inovează. Ai curajul de a fi unul dintre ei și nu-ți va părea rău. Sigur, pare greu, dar nu este. Sigur, pare ceva nou, dar de asta vii la noi, să înveți cum să faci lucruri pe care mulți alții din jurul tău nu le pot face. Și ceea ce vei putea tu să faci ca inginer se va "plăti" bine: cu bani, cu bucurii, cu realizări, cu satisfacții pe care alte meserii nu ți le oferă.*

Articolul integral despre cercetătorul în inginerie electrică, prof. univ. dr. decan Laurențiu-Dan MILICI, disponibil la: <https://portal.revistatimpul.ro/prof-univ-dr-ing-laurentiu-dan-milici-mentorul-care-alimenteaza-viitorul-inovatie-etica-si-viziune-inginereasca-la-suceava/> (13.08.2025) și în Monitorul de Suceava, disponibil la [https://www.monitorulsv.ro/prof-univ-dr-laurentiu-dan-milici-sursa-de-energie-a-ingineriei-sucevene\\_d8fabbb/?fbclid=IwY2xjawMKdo9leHRuA2F1bQlxMQBicmlkETFjRnpHbHB0Q2d2Y09tU1FpAR4c33wOUFr72bED5qK3zxireaN3ktv1zHZLQ-F0zWKPbWoJi-sMSEQOZ1tkjw\\_aem\\_WQzcmnmErOQ9HI2OM98p7g](https://www.monitorulsv.ro/prof-univ-dr-laurentiu-dan-milici-sursa-de-energie-a-ingineriei-sucevene_d8fabbb/?fbclid=IwY2xjawMKdo9leHRuA2F1bQlxMQBicmlkETFjRnpHbHB0Q2d2Y09tU1FpAR4c33wOUFr72bED5qK3zxireaN3ktv1zHZLQ-F0zWKPbWoJi-sMSEQOZ1tkjw_aem_WQzcmnmErOQ9HI2OM98p7g) (14.08.2025)

## Interviu cu Danela MURARIU



---

Danela MURARIU este președinte al Consiliului Științific al Băncii de Resurse Genetice Vegetale din Suceava (BRGVS), unde coordonează activitatea de cercetare. Activează în cadrul instituției încă din 1987, de la înființare, debutând ca asistent de cercetare, cu res-

ponsabilități în gestionarea colecției de populații locale de porumb. Absolventă a Facultății de Agricultură din Iași, și-a desfășurat întreaga carieră la BRGV Suceava, formarea sa fiind profund influențată de colaborarea îndelungată cu cercetătorul Mihai D. Cristea, institutul purtându-i astăzi numele: Banca de Resurse Genetice Vegetale „Mihai Cristea” Suceava.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes și ce sugestii aveți pentru tinerii care doresc să urmeze o carieră în acest domeniu?**

*Perseverență și multă dăruire, acestea două calități aduc rezultate pe măsură și te fac cunoscut atât pe plan național cât și internațional. Pentru că am 37 de ani de când lucrez în cercetare, cred că pot să dau câteva sfaturi tinerilor care doresc să lucreze în acest domeniu. Ceea ce spun la toți tinerii le zic și colegilor mei foarte tineri din Bancă. În primul rând, tinerii când doresc să ocupe un post într-o instituție de cercetare, trebuie să se informeze despre activitățile ce urmează să le facă și care este nivelul de salarizare. Lucrează și rămân numai cei care iubesc această profesie, care e mai mult artă decât meserie. Trebuie să-ți placă să studiezi, să te documentezi, să încerci de sute de ori când nu-ți iese ceea ce ti-ai propus. E greu, dar e frumos mai ales când începi să obții primele rezultate, când publici prima lucrare științifică, când obții titlul de doctor, când participi la prima manifestare științifică internațională, lumea începe să te cunoască și să-ți împărtășească ideile.*

*După mine astea sunt cele mai frumoase realizări, după care odată cu vârsta vine experiența și recunoașterea la nivel național/internațional.*

**De ce ați recomanda unui tânăr să urmeze o carieră în cercetarea și conservarea patrimoniului fitogenetic, mai ales în contextul importanței acestui domeniu pentru viitorul agriculturii și al biodiversității?**

*Timp de cel puțin 30 de ani, periodic prezint în fața studenților care vin în vizită, activitatea desfășurată de noi. Când am acest frumos prilej îi provoc să-mi pună întrebări despre tot ce înseamnă profesia de cercetător în domeniul conservării și utilizării resurselor genetice vegetale, mulți dintre ei întrebă sunt curioși să afle detalii privind activitatea noastră, nivelurile de salarizare, oportunitățile pe care le avem etc., și peste ani ne revedem la simpozioane științifice organizate în țară și aflu cu bucurie că lucrează în cercetare sau în învățământul universitar, vă dați seama că în adâncul sufletului mă gândesc, că poate și eu am avut un mic rol în alegerea acestor profesii. Aș ruga tinerii care doresc să urmeze o carieră în cercetarea și conservarea patrimoniului fitogenetic național să facă acest pas doar dacă sunt bine pregătiți profesional și își doresc mult să aibă un cuvânt de spus în acest domeniu. De asemenea, să-și dorească ca acel job să devină o a doua familie, altfel nu se poate să aibă rezultate bune în această profesie. Trebuie să știe să îmbine foarte bine viața familială cu cea profesională, altfel nu va reuși să realizeze lucruri cu adevărat importante nici în familie nici la locul de muncă.*

Interviul cu cercetătoarea Danela Murariu poate fi citit integral în Revista Lumea Satului, disponibil, prima parte aici <https://www.lumeasatului.ro/stiri-agricultura/invatamant-cercetare/10122-o-viata-dedicata-cercetarii-resurselor-genetice-vegetale-i.html?highlight=WyJjb2FjaClslNvZdiImlNvYWNolHVzdiJd> (26.03.2025) și partea a II-a <https://www.lumeasatului.ro/stiri-agricultura/invatamant-cercetare/10171-o-viata-dedicata-cercetarii-resurselor-genetice-vegetale-ii.html> (24.04.2025)

## Interviu cu Viorica NAGAVCIUC



---

Viorica NAGAVCIUC este cercetătoare originară din Republica Moldova, formată academic în România, la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava (USV). Absolventă de Geografie, cu un masterat în GIS și planificare teritorială, și-a orientat parcursul științific spre Silvicultură, domeniu în care și-a scris doctoratul la USV. Cercetarea sa doctorală, de referință în România, analizează izotopii stabili din inelele anuale ale arborilor din Munții Călimani pe o perioadă de aproape 700 de ani. În prezent, este cercetătoare

postdoctorală implicată în proiecte internaționale, lucrând în Germania la prognoze hidrologice pentru râul Elba, cu aplicații în managementul portuar al orașului Hamburg. Activitatea sa științifică este dedicată reconstituirii paleoclimatului prin analiza parametrilor inelelor de creștere a arborilor, vizând variabilitatea temperaturilor, precipitațiilor și debitelor fluviale. Preocupările sale includ și studiul fenomenelor meteorologice extreme și al impactului socio-economic generat de secete, inundații și valuri de căldură.

---

### Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes?

*Cercetarea este un domeniu foarte frumos care poate să-ți aducă multă satisfacție personală, dar și profesională. Și îndemn pe toată lumea să încerce să facă acest lucru pentru că este posibil astăzi. Este posibil să faci cercetare, atât în România, cât și în străinătate și cred că este cel mai frumos domeniu de lucru. Cred că unul din ingredientele de succes al unui cercetător este pasiunea lui*

*pentru cercetare, pentru că asta te face să vii la serviciu cu bucurie, să vii fericit la serviciu și să dorești să realizezi cât mai multe, să descoperi. De fapt noi asta facem, noi descoperim lucrurile noi, ceea ce este tot timpul un lucru fascinant.*

**Ce sfaturi ați dat dumneavoastră unui cercetător la început de drum și care poate ar dori să publice în revistă prestigioasă în care ați publicat dumneavoastră?**

*Primul sfat ar fi să încerce și să vadă cum se face cercetarea, chiar dacă-ți poate un pic mai puțin curioși pentru că odată ce intri în această sferă de cercetare, o să observe că poți să faci lucruri noi și frumoase și atunci cercetarea de la cine o să îi atragă și o să le insufle o motivație în plus. Să caute centri de cercetare sau laboratoare de cercetare cu rezultate și să încerce să se integreze acolo, să muncească, să aplice la cât mai multe internship-uri și în țară, dar mai ales în străinătate și sunt metode și sunt posibilități momentan de a face diverse internship-uri și să încerce să învețe cât mai mult de la cât mai multe persoane pentru a reuși.*

Interviul complet cu Viorica Nagavciuc, cercetătoare post-doctorandă în Republica.ro, disponibil la <https://republica.ro/zin-germania-institutele-de-cercetare-colaboreaza-strans-cu-universitatile-si-primesc-finantare-pe-baza> (02.01.2025)

## Interviu cu Carmen Eugenia NASTASE



---

Carmen Eugenia NASTASE este profesor universitar doctor abilitat și decan al Facultății de Economie, Administrație și Afaceri (FEAA) de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, având o carieră academică de peste 28 de ani în mediul universitar sucevean. Este absolventă de Economie și doctor în Managementul firmelor la ASE

București, cu abilitare în domeniul economic. Activitatea didactică și de cercetare include discipline precum economie, economie sustenabilă, antreprenoriat și managementul proiectelor. A publicat numeroase lucrări științifice și este implicată în proiecte de cercetare naționale și internaționale. De asemenea, coordonează programe educaționale și inițiative precum European School of Sustainability Science and Research. Este fondatoare a Clubului Antreprenorial Studențesc CAST și coordonează centre precum Grow with USV și laboratoare de incubare a afacerilor, contribuind la dezvoltarea competențelor antreprenoriale ale studenților.

---

### **Pe lângă competențele profesionale, ce trei calități considerați esențiale pentru un cercetător de succes în domeniul afacerilor și antreprenoriatului?**

*Într-un domeniu atât de dinamic precum antreprenoriatul, creativitatea și inovarea te împinge să cauți mereu noi perspective, să explorezi modele de business emergente și să înțelegi evoluțiile pieței înainte ca acestea să devină evidente. Deschiderea spre interdisciplinaritate și colaborare, cercetarea relevantă în afaceri nu se face în izolare, implică economie, psihologie, tehnologie, industrie, sociologie, politici publice. Un cercetător valoros știe să facă legături între aceste domenii, să interpreteze datele într-un context larg și să ofere soluții aplicabile mediului real. Adaptabilitate și reziliență,*

*cercetarea presupune testare și analiză atentă, capacitatea de a adapta metodele atunci când realitatea economică se schimbă.*

**Ce sugestii le-ați oferi tinerilor studenți sau absolvenți care își doresc să pornească o carieră în antreprenoriat, dar sunt reticenți din cauza incertitudinilor economice?**

*Le-aș spune tinerilor să nu aștepte momentul perfect, pentru că acesta nu vine niciodată. Antreprenoriatul începe cu un pas mic și cu dorința de a transforma incertitudinea în oportunitate. Să testeze ideea, să caute mentori, să învețe rapid și să nu se teamă de eșec, este doar o etapă, nu un obstacol. Curajul, chiar și în doze mici, deschide cele mai multe uși.*

Interviul complet cu prof. univ. dr. Carmen NASTASE în Monitorul de Suceava, disponibil la [https://www.monitorulsv.ro/pledoarie-pentru-un-ecosistem-economic-sustenabil-interviu-cu-prof-univ-dr-ec-carmen-eugenia-nastase\\_8c3a61/](https://www.monitorulsv.ro/pledoarie-pentru-un-ecosistem-economic-sustenabil-interviu-cu-prof-univ-dr-ec-carmen-eugenia-nastase_8c3a61/) (17.12.2025) și în Republica.ro, disponibil la <https://republica.ro/prof-univ-carmen-nastase-mesaj-pentru-tinerii-ce-vor-sa-devina-antreprenori-zsa-nu-astepte-momentul-perfect> (31.12.2025)

## Interviu cu Alexandru NEMȚOI



---

Alexandru NEMȚOI este conferențiar universitar doctor habilitat la Facultatea de Medicină și Științe Biologice a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, cu un parcurs profesional situat la intersecția dintre educația academică, cercetarea științifică și practica medicală. Activitatea sa didactică este axată pe Anatomie și Embriologie, abordate

integrat, cu accent pe corelații clinice și imagistice esențiale formării medicale. Anterior, a fost cadru didactic la Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași și a desfășurat activitate clinică la Spitalul Clinic „Prof. Dr. N. Oblu”, experiențe care i-au consolidat perspectiva interdisciplinară. În prezent, activează medical în cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență „Sf. Ioan cel Nou” Suceava, în serviciul de Chirurgie Orală și Maxilo-Facială, implicând studenții în formarea clinică pe o bază modernă. La nivel instituțional, este director al Departamentului de Științe Biologice și Morfofuncționale și membru al Senatului universitar din USV. Activitatea sa este ghidată de convingerea că rolul universitarului presupune nu doar transmiterea cunoștințelor, ci și sprijinirea și inspirarea viitorilor medici.

---

### **Ce calități credeți că ar trebui să aibă un tânăr care își dorește să devină medic și cum îi poate ajuta Universitatea din Suceava să și le dezvolte?**

*Consider că un tânăr care aspiră să devină medic trebuie, înainte de toate, să aibă pasiune și perseverență. Medicina este o profesie ce impune multă muncă, dedicare și reziliență, dar și o capacitate mare de empatie și o dorință sinceră de a ajuta oamenii. Curiozitatea științifică, atenția la detalii și abilitățile de a colabora în echipă sunt alte calități esențiale pentru un viitor medic. Universitatea din Suceava își sprijină studenții în dezvoltarea acestor calități printr-o combinație de formare teoretică riguroasă și experiențe*

*practice încă din primii ani de studiu. Cu ajutorul laboratoarelor moderne, accesului la o bază clinică complexă și interacțiunii cu cadrele didactice, studenții sunt încurajați să își descopere potențialul, să devină responsabili, empatici și să privească medicina nu doar ca pe o carieră, ci ca pe o adevărată vocație.*

**De ce ați recomanda tinerilor să urmeze studiile de Medicină la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava și ce avantaje credeți că le oferă acest program față de alte opțiuni?**

*Le-aș recomanda tinerilor să opteze pentru programul de Medicina la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava deoarece aici au oportunitatea de a face parte dintr-un proiect tânăr, dinamic și orientat spre viitor. Un avantaj al studiului într-o școală medicală aflată la început de drum este că studenții evoluează împreună cu programul, beneficiază de atenție personalizată din partea cadrelor didactice și pot contribui activ la formarea identității acestei facultăți. În plus, universitatea noastră dispune de o infrastructură modernă la standarde comparabile cu centre consacrate, dar cu avantajul unui mediu mai apropiat și mai prietenos. Accesul timpuriu la baza clinică a Spitalului Clinic Județean Suceava, interacțiunea directă cu specialiștii și deschiderea către tehnologiile medicale inovatoare fac ca experiența de la Suceava să fie una completă și adaptată cerințelor medicinei moderne. Consider că ceea ce distinge acest program este echilibrul dintre rigoarea academică, modernitatea infrastructurii și spiritul comunitar al universității. Aici, studentul nu este doar un număr, ci un partener de drum în construirea unei școli medicale de viitor.*

Interviul cu conf. univ. dr. Alexandru Nemțoi (FMSB USV) în Revista InHouse, disponibil la [https://www.research.gov.ro/comunicare-mass-media/revista-inhouse/?fbclid=IwY2xjawPiv4FleHRuA2FlbQlxMABicmlkETeWbE1MYXZwbNBTY3lrZGRtc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHmLcoWmrHzSrd-Cw8QgfrbM-IFKLiFJkV-se7q\\_TconTa4NlB3wXS9b33y2q\\_aem\\_ZWLZVcDkBuSxdx0vnm-MrQ#](https://www.research.gov.ro/comunicare-mass-media/revista-inhouse/?fbclid=IwY2xjawPiv4FleHRuA2FlbQlxMABicmlkETeWbE1MYXZwbNBTY3lrZGRtc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHmLcoWmrHzSrd-Cw8QgfrbM-IFKLiFJkV-se7q_TconTa4NlB3wXS9b33y2q_aem_ZWLZVcDkBuSxdx0vnm-MrQ#) (23.12.2025)

## Interviu cu Mircea-Adrian OROIAN



---

Mircea-Adrian OROIAN este profesor universitar doctor inginer și decan al Facultății de Inginerie Alimentară de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava din anul 2016, fiind unul dintre cei mai tineri conducători de facultate din România la preluarea funcției. Activitatea sa academică îmbină predarea disciplinelor din ingineria alimentară

cu implicarea în cercetare de excelență. Este recunoscut internațional, de mai mulți ani consecutivi apare în clasamentul „World’s Top 2% Scientists”, realizat de Elsevier și Universitatea Stanford, ca unul dintre cercetătorii cei mai citați din lume. Cercetările sale includ autentificarea produselor alimentare și depistarea falsurilor, publicate în reviste de prestigiu și citate pe scară largă. De asemenea, participă la proiecte științifice și conferințe internaționale, consolidând profilul științific al facultății și al universității.

---

### **Ce calități considerați esențiale pentru un cercetător de succes în industria alimentară academică?**

*Nu există o rețetă a succesului, dar consider esențial să fii perseverent, muncitor și conectat la cercetările internaționale din domeniul tău. Pentru a-ți găsi locul în cercetarea internațională, mai ales în domeniile consacrate, trebuie să identifici o nișă proprie și să o aprofundezi. Având în vedere numărul mare de cercetători din domeniul alimentar la nivel internațional, nu poți reuși de unul singur în această lume miraculoasă a produselor alimentare, ai nevoie de o echipă cu care să lucrezi, să te contrazici, să te cerți, și în final să dezvolți noi domenii.*

## **Ce sugestie strategică le-ați da celor care aspiră la o carieră în ingineria alimentară, dar se tem de provocările academice și de piață?**

*Orice carieră are provocările ei. Industria alimentară este un domeniu dinamic, cu numeroase provocări legate de materia primă, fluxurile tehnologice, reglementările legale și, cel mai important, de consumator. Inginerul alimentar trebuie să se adapteze permanent acestor schimbări pentru a rămâne conectat la cerințele pieței. Nu este un domeniu ușor, ci unul interdisciplinar, care necesită cunoștințe din mai multe științe fundamentale. Însă satisfacția majoră este că obții un produs finit prin care îți hrănești semenii.*

Articolul despre Mircea-Adrian OROIAN poate fi citit integral în Monitorul de Suceava [https://www.monitorulsv.ro/prof-univ-dr-mircea-oroian-suceveanul-din-primii-2-cercetatori-ai-lumii\\_2949d3/?fbclid=IwY2xjawMY8rBleHRuA2FbQlxMQBicmlkETBWUHR6OVpWWWxCVDJUc0dCAR458ABeyjO6gBJ5arW6ahQdnbQ0HRsDXlaOut\\_3sq-lWchpQFKN\\_eu8Q9HEGg\\_aem\\_0mY7QT8B6dWjyEQ1UbP7gQ](https://www.monitorulsv.ro/prof-univ-dr-mircea-oroian-suceveanul-din-primii-2-cercetatori-ai-lumii_2949d3/?fbclid=IwY2xjawMY8rBleHRuA2FbQlxMQBicmlkETBWUHR6OVpWWWxCVDJUc0dCAR458ABeyjO6gBJ5arW6ahQdnbQ0HRsDXlaOut_3sq-lWchpQFKN_eu8Q9HEGg_aem_0mY7QT8B6dWjyEQ1UbP7gQ) (25.08.2025)

## Interviu cu Daniela PAULIUC



---

Dr. ing. Daniela PAULIUC este cercetătoare în domeniul ingineriei alimentare la Facultatea de Inginerie Alimentară de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, unde activează într-unul dintre cele mai moderne laboratoare de analiză a calității produselor alimentare din România. Beneficiară a Centrului-COACH-USV, Daniela Pauliuc face parte dintr-o echipă de cercetare care, sub coordonarea prof. univ. dr. ing. Mircea Oroian, a realizat un studiu de impact internațional asupra calității

mierii. Cercetarea, desfășurată pe parcursul a doi ani și bazată pe analiza a peste 70 de probe apicole din Bucovina, a demonstrat că mierea de mană și mierea polifloră montană au proprietăți antibacteriene superioare mierii de Manuka. Rezultatele au fost publicate în 2024 în Scientific Reports. Absolventă de licență, două programe de masterat și doctorat (2021), Daniela Pauliuc și-a dedicat teza de doctorat autentificării mierii prin tehnici instrumentale, contribuind semnificativ la cercetarea alimentară și apicolă românească.

---

### Care sunt calitățile unui cercetător de succes după părerea Dvs.?

*Pentru mine, un cercetător de succes trebuie, în primul rând, să își dorească să se implice în cercetare și să fie motivat de faptul că descoperirile sale pot ajuta, într-o măsură mică sau mare, oamenii, mediul înconjurător sau chiar pe el însuși. De asemenea, trebuie să fie curios să înțeleagă concepte noi și răbdător, deoarece rezultatele muncii sale nu apar întotdeauna imediat. Un cercetător trebuie să fie riguros în aplicarea metodelor de lucru și în procesul*

*de colectare și interpretare a datelor. În timpul analizelor, trebuie să fie atent la fiecare detaliu și să adopte tehnici precise pentru a obține rezultate corecte. Chiar dacă uneori rezultatele cercetării nu sunt cele așteptate și sunt necesare multe încercări pentru a obține rezultatele dorite, cercetătorul trebuie să fie perseverent. Până la urmă, adevăratul câștig constă în a nu renunța, chiar și atunci când rezultatul nu este favorabil. Pentru a colabora eficient cu ceilalți și a exprima clar rezultatele cercetării, un cercetător trebuie să aibă abilități bune de comunicare. Și pentru că, de fiecare dată, „unde sunt doi, puterea crește”, un cercetător trebuie să colaboreze și cu alte persoane. Cercetarea avansată presupune munca în echipă, schimbul de idei și resurse. De asemenea, cercetătorii trebuie să fie capabili să se adapteze rapid la schimbări și să gestioneze eficient eșecurile. În concluzie, un cercetător de succes este curios, riguros, perseverent, un bun comunicator și un colaborator eficient. Aceste calități sunt fundamentale pentru a depăși provocările și a contribui semnificativ la avansarea cunoașterii în domeniul său.*

### **Dacă ar fi să-i recomandați unui tânăr de ce i-ați spune să se îndrepte spre o carieră în cercetare?**

*Dacă ar fi să recomand unui tânăr să urmeze o carieră în cercetare, i-aș spune că aceasta este o cale prin care își poate lăsa amprenta asupra lumii. Și spun asta din propria experiență, chiar simți că lași ceva în urma ta când oamenii se folosesc de rezultatele cercetărilor tale. De asemenea, atunci când rezolvi probleme reale cu impact asupra societății, simți că ți-ai împlinit menirea ca om. Această carieră îți permite să te reinventezi constant, să înveți mereu și să îți depășești limitele. În plus, cercetarea te încurajează să fii curios, să pui întrebări și să găsești soluții inovative, oferindu-ți o satisfacție profundă atunci când vezi că munca ta aduce beneficii tangibile. Dacă îți place să explorezi necunoscutul și să faci o diferență, cercetarea este locul unde îți poți pune în valoare pasiunea și creativitatea.*

Interviul cu cercetătoarea Daniela PAULIUC (FIA) despre miera din Bucovina, în OBSERVATORUL, publicat în Toronto (Canada), <https://www.observatorul.com/Default.asp?action=articleviewdetail&ID=26378> (24.02.2025)

## Interviu cu Florin PINTESCU



---

Florin PINTESCU este profesor universitar doctor habilitat la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, unde activează în cadrul Facultății de Istorie, Geografie și Științe Sociale, fiind și decan al facultății. Specialist în istorie, geopolitică și relații internaționale, are o vastă activitate academică ce include pre-

darea de cursuri, coordonarea de seminarii și participarea la numeroase conferințe și dezbateri științifice. Este autor și coautor al unor lucrări și studii de referință în domeniul istoriei medievale, politicii externe și geoculturii în Europa de Est, reflectând preocupări științifice profunde pentru istoria regiunii și evoluțiile geopolitice. Prin activitatea sa editorială și științifică, contribuie la consolidarea profilului academic al universității și la dezvoltarea cercetării în științele umaniste.

---

### Care sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes?

*În primul rând, acesta trebuie să aibă o adevărată „chemare” (sau har) față de domeniul de cercetare, căruia trebuie să îi cunoască atât istoria, cât și segmentele în care ar putea fi, eventual, îmbunătățit. Apoi, trebuie să își (auto)impună o disciplină riguroasă a muncii și să știe să își aleagă bine echipa de colaboratori. Să dobândească suficientă experiență care să îi modeleze flerul, pentru a evita pistele de cercetare care conduc, inevitabil, spre fundături și a le urma pe cele care pot conduce spre succes.*

*Nu în ultimul rând, fundamentale sunt onestitatea intelectuală și neutralitatea emoțională, păstrate în permanență atât față de subiectul tratat, cât și față de competitori.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare?**

*În primul rând, esențială este pasiunea permanentă față de domeniul cercetat. Totodată, la începuturi sunt absolut necesare îndrumările unui mentor cu experiență, care să îl familiarizeze treptat cu rudimentele cercetării: istoric, metode, obiective, importanță, necesitatea urmării unor căi considerate sigure la acel moment pentru obținerea excelenței. În a doua etapă, esențială este perseverența, în vederea identificării și consolidării propriei „căi” de cercetare și a obiectivelor adiacente ei. Nu în ultimul rând, este necesară reziliența și credința că munca sa este benefică pentru comunitate.*

## Interviu cu Asterios Stergios PISPAS



---

Dr. Asterios (Stergios) PISPAS este cercetător grec de prestigiu internațional în domeniul chimiei macromoleculare, cu o activitate științifică remarcabilă.

Autor a peste 420 de lucrări științifice originale, intens citate în bazele de date internaționale, el este recunoscut drept unul dintre cei mai importanți specialiști ai domeniului la nivel mondial. Dr. Pispas este conducător de cercetare doctorală și postdoctorală și

director al proiectului PNRR-I8 „Nanostructuri (bio)hibride pe bază de polizaharide (HYBSAC)” implementat de Institutul de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași. Activitatea sa îmbină excelența științifică cu leadership-ul academic și cooperarea internațională, contribuind semnificativ la dezvoltarea cercetării avansate în chimia materialelor.

---

*Referitor la relația sa cu tânăra generație pe care o îndrumă și cu care se află într-o legătură constantă, cercetătorul Stergios Pispas a afirmat că se simte ca fiind aproape „tatăl” studenților săi, ajutându-i mereu să găsească cele mai bune soluții, să gândească independent, liber, să caute originalitatea în cercetările lor. De fapt, așa procedează orice magistru în relația cu discipolii, încercând să le inculce încredere în propriile capacități, să le orienteze cercetarea spre direcțiile cele mai interesante și mai utile societății umane, întrucât munca de acest tip nu este destinată strict mediului de specialiști, ci societății. Cercetătorul nu trăiește într-un „turn de fildeș”, ci are mereu contact direct cu oamenii, ale căror nevoi le cunoaște și cu mediul economic, cu industria farmaceutică, cu mediul medical sau cu institutele de cercetare.*

Întregul articol poate fi citit pe Monitorul de Suceava, disponibil la [https://www.monitorulsv.ro/atunci-cand-lucrez-cu-echipa-mea-de-cercetare-si-cu-studentii-mei-simt-ca-mi-am-indeplinit-datoria\\_49f02e/](https://www.monitorulsv.ro/atunci-cand-lucrez-cu-echipa-mea-de-cercetare-si-cu-studentii-mei-simt-ca-mi-am-indeplinit-datoria_49f02e/), (17.07.2025).

## Interviu cu Nadina POPOVICI



---

Nadina POPOVICI, în vârstă de 23 de ani, este originară din Republica Moldova și absolventă ca șefă de promoție 2025 a Facultății de Inginerie Alimentară, specializarea Controlul și Expertiza Produselor Alimentare, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Crescută într-o

familie modestă, ghidată de valori precum munca, respectul și demnitatea, și-a construit parcursul academic prin ambiție, perseverență și curaj, asumându-și cu maturitate drumul ales departe de casă.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Profesorii care făceau orele interesante și cursurile unde eram activă m-au ajutat să păstrez curiozitatea vie. Nu vedeam învățatul doar ca pe o obligație, ci ca pe ceva care mă ajută să cresc. Când mă simțeam obosită sau dezamăgită, mă gândeam la viitorul meu și la sprijinul familiei, care m-a susținut mereu.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Succesul nu înseamnă doar note mari sau medalii. Pentru mine, e mai important să fii o persoană bună, empatică, să înveți din greșeli și să nu renunți la ceea ce îți dorești cu adevărat. Valoarea unui tânăr se vede în felul în care îl tratează pe cel din jur și cât de mult încearcă și își dorește să devină o versiune mai bună a sa.*

Interviu cu șefa de promoție FIA 2025 intitulat De la Chișinău la Suceava se găsește integral în Revista Timpul, <https://portal.revistatimpul.ro/de-la-chisinau-la-suceava-povestea-tinerei-sefa-de-promotie-la-facultatea-de-inginerie-alimentara-din-suceava-care-a-atins-performanta-academica-in-domeniul-industriei-alimentare/> (29.06.2025)

## Interviu cu Alexandru PRODAN



---

Alexandru PRODAN este doctorand în informatică aplicată și inteligență artificială la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. În paralel cu parcursul doctoral, activează profesional în cadrul Amdocs (SUA), unde dezvoltă soluții software pentru industria telecomunicațiilor, lucrând cu sisteme complexe de analiză a volumelor mari de date. De asemenea, colaborează cu AT&T în rol de Data Scientist, fiind implicat în proiecte de analiză avansată a

datelor și optimizare bazată pe Big Data. Este activ în inițiative de automatizare inteligentă în cadrul Chief Data Office, contribuind la creșterea eficienței operaționale. Doctoratul său reprezintă un cadru de integrare a experienței industriale cu cercetarea științifică, orientat spre soluții aplicate cu impact real asupra societății.

---

**Mulți studenți și tineri cercetători poate nu știu că există asemenea oportunități. Ce le-ați transmite pentru a-i motiva să aplice și ei la burse internaționale?**

*Le-aș transmite să aibă curaj și încredere în propriul parcurs. Oportunitățile internaționale nu sunt rezervate doar elitelor; sunt accesibile tuturor celor care muncesc și perseverează. Este important să cunoască cel puțin două-trei limbi străine, pentru acces la resurse și comunități internaționale. Eu cred că norocul nu vine întâmplător; ni-l construim prin muncă și planificare. La primul meu interviu la Amdocs am fost întrebat ce face un proiect să aibă succes, iar răspunsul meu a fost simplu: planificarea. Am primit oferta, iar ulterior am aflat că motoul companiei era „If you fail to plan, you plan to fail.” De aceea îi încurajez să aplice, să caute burse, să ceară*

## Interviuri cu cercetători

*sfaturi, sa se regăsească în companii multinaționale și să nu se oprească după un refuz. Fiecare pas înainte contează.*

Interviul despre drd. Alexandru PRODAN (FIMAR), în Republica.ro, disponibil la <https://republica.ro/alexandru-prodan-doctorand-in-romania-si-expert-in-ai-si-big-data-in-sua-zformarea-de-la-suceava-mi-a> (07.01.2026)

## Interviu cu Dennis-Theodor PÂRJU



---

Dennis-Theodor PÂRJU este lector universitar doctor în domeniul Sociologiei la Facultatea de Istorie, Geografie și Științe Sociale a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, specializat în asistență socială, organizare și managementul serviciilor sociale. Este autor de studii în sociologie aplicată, incluzând lucrări despre devianța socială și fuziunea sociologiei cu alte discipline. În prezent ține seminarii la disciplinele Politici sociale și Politici de incluziune socială, pe lângă Bazele Asistenței Sociale, Sistemul de Asistență Socială și Organizarea și Managementul Serviciilor de Asistență Socială.

---

### Care considerați că sunt calitățile și abilitățile esențiale ale unui cercetător de succes?

*În activitatea de cercetare sunt de părere faptul că nu există o rețetă universal valabilă pentru a performa într-o manieră riguroasă și adecvată, ci mai cu seamă cercetătorul trebuie să manifeste nativ preocupări și interese acute pentru cunoaștere. Mai mult decât atât, cercetătorul are datoria de a-și dezvolta și perfecționa constant abilități precum autodisciplina, autoanaliza, metacogniția, consecvența și responsabilitatea față de rigorile eticii și integrității academice. În lipsa acestor aptitudini, comportamente care pot fi traduse în calități fundamentale, de bază ale arhetipului cercetătorului avizat, competent, activitatea de cercetare științifică se va rezuma doar la un act sau stare motivațională, acțională sumară manifestată într-un termen relativ scurt cu rezultate diametral opuse paradigmatelor fundamentale de cercetare.*

**Dacă ar fi să le recomandați tinerilor să înceapă o carieră în cercetare sau să facă performanță în domeniul în care se pregătesc, de ce le-ați sugera să urmeze un doctorat sau să atingă un nivel cât mai înalt de educație?**

*Răspunsul la această întrebare poate fi unul destul de complex având în vedere cumulul de variabile care pot sta la baza acestor opțiuni. În opinia mea, totul pornește de la resursele, deprinderile, motivațiile, aspirațiile și interesele pe care le au acești tineri. În situația în care sunt pasionați cu adevărat de o ramură de știință, de un domeniu de cercetare/profesional, le recomand acestor tineri să meargă mai departe cu studiul, cu lectura, cu investigațiile teoretice și aplicative. Un alt sfat pe care îl ofer tinerilor este să nu renunțe la misiunea și obiectivele stabilite chiar dacă pe parcurs vor întâmpina inerent o serie de greutăți și obstacole de tot felul. Societatea actuală are nevoie acută de tineri cercetători ambițioși și perseverenți care să aducă un plus de valoare unor domenii științifice precum științele sociale, medicina, ingineria etc. Prin urmare, tinerilor care se îndreaptă către aceste idealuri le recomand să își continue studiile, pregătirea, dezvoltarea personală și profesională până la cel mai înalt nivel posibil. Un lucru este cert și trebuie să îl conștientizeze din fază incipientă: doar prin intermediul educației îți poți dezvolta personalitatea și potențialul în adevăratul sens al cuvântului.*

Articolul complet disponibil la <https://www.romaniassocila.ro/dennis-theodor-parju-2023-forme-actuale-de-manifestare-a-deviantiei-scolare-iasi-editura-universitatii-a-i-cuza-iasi-370-p/> (04.09.2024)

## Interviu cu Bianca-Gabriela PÎNZARIU



---

Bianca-Gabriela PÎNZARIU este absolventă a specializării Geografia Turismului și șefă de promoție 2025 a Facultății de Istorie, Geografie și Științe Sociale de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. La doar 22 de ani, își privește parcursul academic și personal cu o maturitate remarcabilă, formată inclusiv prin experiențe dificile de viață. Rămasă orfană de mamă la finalul liceului și sprijinită constant de bunica și unchiul săi, Bianca și-a construit un caracter echilibrat și puternic, demonstrând capacitatea de a transforma vulnerabilitatea în resursă de creștere personală.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Mi-am păstrat bucuria de a învăța fiindcă, pentru mine, învățarea nu este doar despre note sau validare, ci despre descoperire. Chiar și într-un sistem care rareori vorbește despre sens, despre frumusețea cunoașterii sau despre curiozitate autentică, eu am căutat mereu ceva personal în ceea ce studiam. Am învățat geografie pentru că simțeam că înțeleg mai bine lumea și locul meu în ea. Am învățat să cânt la chitară pentru că muzica mi-a oferit liniște atunci când nimeni nu știa ce simt. Învățarea a devenit modul meu de a rămâne conectată la ceva mai mare decât greutățile zilnice. În momentele de oboseală și dezamăgire, n-am mers înainte doar pentru că trebuia, ci pentru că simțeam că renunțarea nu mă va liniști, ci mă va lăsa cu un gol în suflet. Uneori, curiozitatea nu e un foc mare, ci o flacără mică pe care o protejezi cu grijă. Dar dacă o ții vie, chiar și așa, te poate duce departe.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii?  
Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui  
tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune că succesul nu se reduce la note și medalii. Acestea sunt doar repere exterioare, care pot fi importante, dar nu sunt singura măsură a valorii unui tânăr. Adevărata validare începe în momentul în care tânărul își descoperă pasiunea, își înțelege limitele și curajul, învață să se ridice după fiecare eșec și să continue cu autenticitate. Succesul real ține de modul în care contribuim la lumea din jur, de capacitatea noastră de a rămâne integri, empatici și deschiși. Notele pot deschide uși, dar adevărata validare se construiește în relațiile pe care le creăm, în responsabilitatea pe care o asumăm și în impactul pe care îl avem asupra comunității. În societatea de astăzi, validarea autentică este mai mult despre echilibru între ceea ce realizăm și cine suntem cu adevărat. Succesul este o călătorie, nu doar o destinație marcată prin diplome.*

Întreaga poveste a Biancăi-Gabriela Pînzariu, șefă de promoție FIGSS 2025 se găsește publicată în Leute Magazin, disponibilă la <https://leutemagazin.de/2025/07/08/succesul-nu-e-o-medalie-ci-o-flacara-interioara-povestea-biancai-gabriela-pinzariu-sefa-de-promotie/> (08.07.2025)

## Interviu cu Ancuța PÎȚU



---

Ancuța PÎȚU este absolventă și șefă de promoție 2025 a Facultății de Economie, Administrație și Afaceri (FEAA), specializarea Economia Comerțului, Turismului și Serviciilor, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. Parcursul său academic se remarcă prin discreție, rigoare și respect pentru munca temeinică, Ancuța alegând să

valorizeze autenticitatea și învățarea profundă, nu vizibilitatea de moment. Calmă, bine organizată și constant implicată, îmbină logica cu empatia și vede educația ca un proces centrat pe om, nu doar pe rezultate, atitudine confirmată și prin obținerea bursei de merit.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Recunosc că am învățat mult pe de rost la început, pentru că așa știam. Dar, cu timpul, am început să caut înțelesul dincolo de cuvinte. Curiozitatea a venit când am simțit că învăț pentru mine, nu pentru o notă. M-au ținut în picioare gândul că fiecare efort are un rost și faptul că, în ciuda oboselei, știam că nu vreau să renunț.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune că notele pot arăta efort, dar nu spun cine ești cu adevărat. Succesul nu înseamnă doar rezultate bune, ci să fii sincer cu tine, să ai un drum clar, să te ridici când e greu. Adevărata validare vine când nu mai ai nevoie de aplauze ca să știi cât valorezi.*

Articolul complet în Revista *Timpul* cu șefa de promoție FEAA 2025, Ancuța PÎȚU, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/avem-nevoie-de-o-educatie-mai-aproape-de-om-portretul-sefei-de-promotie-2025-a-feaa-usv-ancuta-pitu-care-crede-in-puterea-pasilor-mici-si-a-invatarii-autentice/> (12.10.2025)

## Interviu cu Cătălin-Constantin ROIBU



---

La doar 45 de ani, prof. univ. habil. dr. ing. Cătălin-Constantin ROIBU este o voce importantă a silviculturii românești și internaționale. Cadru didactic la Facultatea de Silvicultură a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, este profesor universitar și conducător de doctorat, coordonând masteratul Conservarea Biodiversității și Managementul Ecosistemelor și Laborato-

rul de Biometrie Forestieră, unul dintre cele mai performante din Europa. Cu peste 20 de ani de carieră, activitatea sa îmbină cercetarea, educația și formarea tinerilor specialiști, cu accent pe sustenabilitate și știință aplicată.

---

### **Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Prima, curiozitatea. Apoi, să fii pasionat de ceea ce faci, să fii serios, să dai maxim, să ai această seriozitate a lucrului bine făcut, a muncii, să dai maximul de randament în ceea ce faci, să fii riguros, să ai rigoare. Asta spunea și academicianul prof. univ. dr. ing. Victor Giurgiu pentru ca să fii un cercetător bun, trebuie să fii foarte riguros și foarte sever cu tine. În primul rând, trebuie să fii sever cu tine, să ceri din ce în ce mai mult de la tine. Azi să fii mai bun ca ieri și mâine să fii mai bun ca azi. Și să ieși din zona de confort. Pentru că toate aceste calități, toate aceste abilități te scot din zona de confort. Dar, într-adevăr, seriozitatea, rigurozitatea și capacitatea de muncă, efortul susținut. Și mai e un aspect important, să ai capacitatea de muncă în echipă pe care noi, așa ca nație, nu prea o avem. Ne place să spunem că o avem, dar nu prea o avem. Excelăm individual, dar în echipă lucrurile stau un pic mai complicat. Curiozitatea și pasiunea față de*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*ceea ce face, asta consider că este una dintre principalele calități esențiale ale unui cercetător de succes.*

## **Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Poate nu neapărat celor care doresc să urmeze o carieră în cercetare, dar chiar și orice carieră în domeniul silviculturii, pentru că silvicultura este un domeniu destul de vast, are și latura de cercetare, dar are și latura de producție. Dar, în general, ce ași recomanda când alege o profesie în acest domeniu? Să aibă satisfacția muncii sale, în primul rând. Să facă o profesie pe baza căreia să aibă satisfacție profesională, pentru că atunci când respecti ce am spus mai devreme, acele rigori, este imposibil să nu reușești. Și mai este un aspect. Mai ales dacă cred în visul lor, dacă le place natura în general, dacă le place să studieze, să experimenteze, să fie curioși, să vadă care sunt mecanismele care fac un arbore, de exemplu, să reziste în creasta Munților Călimani sau un arbore care este aflat la limita estică a realului sau în zona de contact cu silvostepa, să vadă ce mecanism, cum îl face natura pe arborele respectiv să fie mai rezistent. Practic, undeva așa, silvicultura este o suprapunere între mai multe domenii, inclusiv are și o latură teologică, după părerea mea. Studiind Silvicultura, ajungi să cunoști, chiar Dumnezeu, pentru că vezi cum Dumnezeu lucrează și cum pune lucrurile acestea în ordine, înțelegi mecanismele cu care funcționează toate aceste aspecte. Și, așa cum spunea omul de știință francez, pionier în domeniul microbiologiei, Louis Pasteur «puțină știință ne desparte de Dumnezeu, iar multă știință ne apropie», cred că cel care își dorește să învețe meseria aceasta de silvicultor are suficient de multe motive să o facă. Iar un alt motiv este faptul că silvicultorii atât înainte, cât și acum sunt numiți «inginerii luminii» pentru că pădurea se dezvoltă în funcție de lumină. Câtă lumină lași să ajungă la sol, speciile care sunt mai viitoare sau care tolerează mai multă umbră vor fi promovate.*

Interviul complet în [https://www.monitorulsv.ro/din-pasiune-pentru-padure-povestea-cercetatorului-sucevean-catalin-roibu\\_49ff4f/](https://www.monitorulsv.ro/din-pasiune-pentru-padure-povestea-cercetatorului-sucevean-catalin-roibu_49ff4f/) (12.07.2025) și în Revista Lumea Satului (partea I) <https://www.lumeasatului.ro/revista/an-2025/#> (10.07.2025)

## Interviu cu Aurelian ROTARU



---

Conf. univ. dr. Aurelian Rotaru a obținut titlul de doctor în Fizică (Magnetism Molecular) în 2009, Universitatea din Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines (actuala Universitate Paris-Saclay), Franța, și Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași (teză în co-tutelă). A desfășurat un stagiul postdoctoral de un an la *Advanced Materials Research Institute, Universitatea New Orleans, USA*. Din anul 2010

este cadru didactic la Facultatea de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor (FIESC) a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava (USV), unde a fost promovat conferențiar universitar în 2011. Din 2015 coordonează activitatea de cercetare a laboratorului de Materiale Avansate Multifuncționale (NANOMAT). Activitatea sa de cercetare vizează în principal materialele moleculare cu tranziție de spin, precum și oxizi dielectrics și integrarea acestora în dispozitive nanoelectronice, spintronice și optoelectronice. Rezultatele științifice sunt reflectate în peste 140 de articole ISI, un capitol de carte, un indice Hirsch de 39 și coordonarea a unsprezece proiecte de cercetare. A ocupat funcția de prodecan al FIESC în perioada 2020–2024, iar în prezent este prorector responsabil cu activitatea științifică al USV.

---

### **Care considerați că sunt calitățile/abilitățile esențiale ale unui cercetător de succes?**

*Un cercetător de succes se caracterizează printr-o combinație complexă de competențe cognitive, profesionale și personale. Printre calitățile fundamentale se numără gândirea critică și capacitatea de analiză, necesare pentru evaluarea riguroasă a informațiilor și validarea rezultatelor. Totodată, creativitatea joacă un rol esențial în formularea de ipoteze*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*originale, identificarea unor perspective inovatoare și dezvoltarea unor soluții noi la probleme științifice existente. Curiozitatea intelectuală și motivația susțin procesul de explorare, în timp ce perseverența și răbdarea sunt indispensabile în depășirea dificultăților inerente activității de cercetare. Competențele metodologice solide, abilitățile de comunicare științifică și capacitatea de a lucra în echipe interdisciplinare contribuie semnificativ la performanța cercetătorului. În plus, respectarea principiilor etice și integritatea profesională reprezintă piloni esențiali ai credibilității academice.*

### **Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare?**

*Unui tânăr care aspiră la o carieră în cercetare i-aș recomanda să își dezvolte atât competențele analitice, cât și creativitatea, acestea fiind complementare în procesul de producere a cunoașterii științifice. Este important să își consolideze o bază teoretică solidă și să se implice activ în proiecte de cercetare încă din etapele timpurii ale formării academice. În același timp, încurajarea gândirii creative și a abordărilor inovatoare poate conduce la rezultate originale și relevante. Tânărul cercetător ar trebui să manifeste deschidere către învățarea continuă, colaborare și feedback, precum și perseverență și adaptabilitate într-un mediu academic competitiv și dinamic.*

## Interviu cu Ema CORODESCU-ROȘCA



---

Ema CORODESCU-ROȘCA este lector universitar la Facultatea de Geografie și Geologie a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași și face parte dintr-o nouă generație de cercetători preocupați de analiza interdisciplinară a teritoriului. Este membră a unui proiect de cercetare finanțat prin PNRR-I8, SAGES, care investighează populația urbană prin indicatori psiho-socio-economici și de mediu, cu scopul fundamentării unor politici publice adaptate realităților locale. Cu un

parcurs academic construit între România și Franța, cercetarea sa se concentrează pe starea de bine, inegalitățile teritoriale, coeziunea socială și rolul actorilor locali în transformările urbane și regionale.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Mai întâi, curiozitatea autentică, care duce la capacitatea de a pune întrebări relevante și de a persevera în căutarea răspunsurilor. Apoi, disciplina (adaptată modului de funcționare a fiecăruia) – e o provocare majoră, ținând cont că cercetătorul lucrează în general în mai multe proiecte simultan, în echipe diferite, iar presiunea poate crește în unele momente. În al treilea rând, deschiderea spre nou, gândirea „out of the box” care se dezvoltă prin lecturi, webinare, participări la conferințe și workshop-uri, discuții frecvente cu substanță intelectuală, între colegi etc. În al patrulea rând, perseverența într-un demers de cercetare, chiar și atunci când el devine anevoios. În al cincilea rând, stima de sine: insist asupra ei, pentru că ea nu prea este amintită în relație cu munca cercetătorului. Este evident că nu poți fi un cercetător bun decât fiind riguros și critic în permanență cu propria muncă, pentru a o duce spre cel mai înalt nivel de calitate. Însă dacă această critică*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*ajunge să se confunde cu critica propriei persoane sau a propriilor abilități, ea întunecă claritatea minții, blochează creativitatea și perseverența într-un demers sau conduce spre impostură. În Franța, starea de bine a doctoranzilor și abandonul studiilor doctorale din această cauză e un subiect intens dezbătut și cred că mediul academic românesc se confruntă adesea cu probleme similare. Așadar, recomand cu toată convingerea tinerilor cercetători să nu subestimeze importanța stimei de sine și să lucreze la dezvoltarea ei, chiar dacă nu pleacă de la cel mai înalt nivel. Aș spune că maturizarea ca cercetător merge în tandem cu un proces de dezvoltare personală.*

Întregul interviu cu Ema ROȘCA-CORODSCU, disponibil la <https://republica.ro/la-33-de-ani-ema-schimba-felul-in-care-privim-harta-bunastarii-zexcelenta-in-cercetare-nu-poate-exista> (12.08.2025)

## Interviu cu Matei SAVA



---

Matei SAVA este singurul absolvent cu 10 la BAC 2025 din jud. Suceava. În vârstă de 20 ani este absolvent al Colegiului Național „Eudoxiu Hurmuzachi” din Rădăuți, specializarea Științe ale Naturii. Este un tânăr cu performanțe academice de excepție în domeniul teologiei, dublu laureat la nivel național la Olimpiada de Religie Ortodoxă, pasionat de pescuit și de relațiile de prietenie ca modalități de echilibru personal, caracterizat prin seriozitate, autodisciplină și o puternică

orientare spre perfecționare și excelență în toate dimensiunile vieții sale. În prezent este student la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Drept.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Pentru a răspunde, revin aici la ideea de motivație interioară, acea forță intrinsecă prin care doborâm orice obstacol în calea noastră către performanță - fie el legat de dezamăgire, oboseală sau chiar simpla dorință de a lua o pauză.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Celor care cred că succesul se reduce la note și medalii le-aș spune că acestea nu pot păstra vii reușitele noastre. Ca acest lucru să se întâmple este nevoie de oameni, de persoane care să păstreze în gând și în simțire amintirea a ceea*

*Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*

*ce suntem. Tocmai de aceea succesul este în primul rând nu despre a fi un profesionist fără cusur, dar mai ales despre a fi un "Om" pentru ceilalți oameni. Nu vom putea realiza acest lucru și nu vom putea păstra viu succesul propriu decât oferind în jurul nostru, la rândul nostru, bucuria și susținerea pe care cei care ne-au ajutat să devenim oameni de succes ne-au oferit-o nouă.*

Articol complet despre Matei Sava, singurul absolvent cu 10 la BAC 2025 din județul Suceava publicat în Revista *Timpul*, disponibil la <https://portal.revista.timpul.ro/succesul-este-in-primul-rand-nu-despre-a-fi-un-profesionist-fara-cusur-dar-mai-ales-despre-a-fi-un-om-pentru-ceilalti-oameni-matei-sava-singurul-absolvent-cu-10-la-bac-20/> (22.06.2025)

## Interviu cu Dumitru-Claudiu SERGENTU



---

Dumitru-Claudiu SERGENTU are 36 de ani și este cercetător și asistent universitar doctor la Facultatea de Chimie a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Activitatea sa de cercetare se desfășoară în cadrul laboratorului RA-03 RECENT AIR, unde este implicat în proiecte dedicate domeniului științei și ingineriei. Printr-un parcurs profesional construit prin

muncă susținută și perseverență, acesta a reușit să se remarce în mediul academic, obținând în luna iulie 2024 premiul I în cadrul competiției „Rada Mihalcea pentru Tineri Cercetători în Știință și Inginerie”. Cariera sa reflectă angajamentul constant față de cercetare și ambiția necesară pentru afirmarea în domeniul științific.

---

### Cum ați reușit să aveți succes în propria comunitate științifică?

*Am reușit să am succes în comunitatea științifică datorită unei combinații de factori esențiali. În primul rând, am avut norocul să fiu înconjurat de profesori și mentori care nu doar că m-au ghidat în cercetare, dar au devenit și prieteni apropiați. Această relație de mentorat și prietenie a fost crucială, deoarece m-a ajutat să mă simt confortabil și să dezvolt abilități de raționament și cercetare într-un mediu de susținere și încredere. De asemenea, am învățat să fac distincția între momentele de relaxare și cele profesionale. Profesorii mei au fost foarte riguroși cu mine în ceea ce privește standardele profesionale, insistând pe importanța unui comportament serios atunci când era necesar. Acest lucru m-a învățat să abordez cercetarea cu seriozitate și să mă angajez complet în fiecare task al muncii mele. Un alt aspect important, am fost învățat să pun tot efortul în scrierea și prezentarea lucrărilor științifice. Profesorii m-au învățat că fiecare raport, articol sau lucrare trebuie să reflecte cel mai bun efort al meu. Dacă lucrările mele nu erau la standardele așteptate, ei îmi ofereau feedback constructiv și mă*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*îndemnau să le îmbunătățesc înainte de a le trimite mai departe. Această abordare m-a ajutat să îmi dezvolt abilități esențiale, precum scrierea științifică și capacitatea de a raționaliza în mod riguros rezultatele cercetărilor. În plus, am învățat să accept și să reflectez asupra criticilor constructive. Chiar și atunci când feedbackul era dur, l-am văzut ca o oportunitate de învățare și îmbunătățire. Această mentalitate m-a ajutat să devin mai bun și să mă integrez mai bine în comunitatea științifică, transformând criticile într-o parte valoroasă a procesului meu de dezvoltare profesională. În concluzie, succesul meu în comunitatea științifică se datorează în principal sprijinului și mentoratului oferit de profesori care au fost atât mentori, cât și prieteni, precum și angajamentului meu de a aborda cercetarea cu seriozitate și profesionalism. Într-un mediu profesional, trebuie să depui tot efortul pentru a te asigura că tot ceea ce produci este cel mai bun rezultat posibil al muncii tale.*

### **Ce sugestii ai pentru tinerii care își doresc să înceapă o carieră în cercetare, indiferent de domeniu?**

*Să aibă răbdare, foarte multă răbdare. Succesul nu se obține de pe o zi pe alta; el este rezultatul unor investiții pe termen lung, de obicei 5-10 ani. Răbdarea este cea mai importantă calitate pe care trebuie să o ai la început, la fel și seriozitatea. Trebuie să fii mereu serios în toate activitățile pe care le desfășori. Le urez tuturor la început de drum să dea dovadă de răbdare și seriozitate. De asemenea, să nu renunțe niciodată la ceea ce-și doresc cu adevărat, în special atunci când este vorba despre o pasiune. Obstacole vor apărea mereu, zi de zi, și este important să nu cedezi în fața lor. Cel mai bine este să înveți din aceste obstacole. Uneori vei pierde mult, alteori nu vei pierde nimic. În orice caz, este esențial să înveți din ele, să ai răbdare și să continui să înaintezi.*

Interviul cu Dumitru-Claudiu Sergentu, cel mai bun cercetător sub 35 de ani din România: „Sper să am rezultate, să pot aspira la premiul Nobel!”, în Ziua de Vest, disponibil la <https://www.ziuaDEVest.ro/dumitru-claudiu-sergentu-cel-mai-bun-cercetator-sub-35-de-ani-din-romania-sper-sa-am-rezultate-sa-pot-aspira-la-premiu-nobel/> (14.08.2024) și Sergiu Raiu - Cel mai bun cercetător sub 35 de ani din România: „Sper să am rezultate să pot aspira la un premiul Nobel”, în Republica.ro, disponibil la Link: <https://republica.ro/cel-mai-bun-cercetator-sub-35-de-ani-din-romania-zsper-sa-am-rezultate-ca-sa-pot-aspira-la-un-premiu-nobel> (15.08.2024) și Sergiu Raiu - Dumitru-Claudiu Sergentu, tânărul cercetător chimist care aspiră la Premiul Nobel, în Revista Cariere, disponibil la <https://revistacariere.ro/leadership/oameni-care-ne-inspira/dumitru-claudiu-sergentu-tanarul-cercetator-chimist-care-aspira-la-premiul-nobel/> (29.08.2024)

## Interviu cu Cristian Gheorghe SIDOR



---

Cristian Gheorghe SIDOR este cercetător științific gradul I în domeniul silviculturii și director al Stațiunii de Cercetare-Dezvoltare și Experimentare-Producție (SCDEP) Câmpulung Moldovenesc, din cadrul INCDS „Marin Drăcea”. Activ din 2006 în cercetarea silvică, și-a construit parcursul profesional în cadrul stațiunii de la Câmpulung Moldovenesc, după absolvirea Facultății de Silvicultură a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. A obținut titlul de doctor în silvicultură în anul 2009 și a participat constant la specializări și conferințe internaționale, contribuind decisiv la formarea sa științifică. De-a lungul carierei a coordonat și a fost implicat în numeroase proiecte de cercetare naționale și internaționale, publicând lucrări științifice și volume de specialitate, cu un aport important la dezvoltarea rețelelor naționale de dendrocronologie. Experiența profesională și managerială acumulată a stat la baza promovării, în anii 2020 și 2025, în funcția de director al SCDEP Câmpulung Moldovenesc, unde coordonează activitatea a cinci subunități de cercetare din nord-estul României, cu obiectivul creșterii performanței instituționale și științifice.

---

**Dacă ar fi să conturați profilul unui tânăr specialist în silvicultură, ce competențe, abilități și atitudini considerați esențiale pentru reușită într-o stațiune de cercetare?**

*Din propria experiență de lucru cu tineri, cred că principalele caracteristici ale unui tânăr specialist în silvicultură nu sunt legate doar de cunoștințele tehnice sau abilitățile de teren, ci contează foarte mult calitatea umană și capacitatea de a lucra în echipă. Cercetarea forestieră este, în esență, un efort colectiv iar rezultatele bune apar atunci când oamenii colaborează, comunică, își împărtășesc experiența și învață unii de la alții. Este important*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*ca acestea să fie completate de un simț al observației și atenție la detalii, gândire logică și curiozitatea orientată spre explicații. Toate ajută enorm în activitatea de cercetare științifică care, în esență, constă în formularea unor întrebări bune și testarea lor corectă. Disciplina și ordinea în lucru susțin calitatea rezultatelor, la fel și obiceiul de a verifica informația înainte de a trage concluzii. De asemenea, răbdarea contează, fiindcă cercetarea se construiește în timp și cere consecvență, iar integritatea rămâne obligatorie, iar datele se prezintă exact așa cum sunt.*

### **De ce ați recomanda unui tânăr să urmeze o carieră în cercetarea silvică?**

*Cercetarea este un domeniu captivant, cu condiția să îți placă, ca orice lucru. Aș recomanda această carieră, deoarece se lucrează cu probleme reale, chiar dacă este vorba de cercetare fundamentală sau aplicativă, munca are aplicare directă în natură și în viața oamenilor. Satisfacția profesională vine în momentul în care datele strânse corect schimbă o decizie din teren și efectul se vede în anii următori, iar impactul social se vede în asigurarea unor păduri și resurse durabile pentru comunități, reducerea riscurilor asociate schimbărilor climatice și creșterea conștientizării oamenilor privind protecția mediului.*

## Interviu cu Iuliana SPIRIDON



---

Dr. Iuliana SPIRIDON este cercetător principal I la Institutul de Chimie Macromoleculară „Petru Poni” din Iași, cu o carieră de peste trei decenii în cercetarea științifică. Absolventă a Institutului Politehnic Iași – Facultatea de Chimie Industrială (1989), și-a obținut doctoratul în Chimie la Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași (1998) și titlul de doctor habilitat în 2017.

Parcursul său profesional include promovarea succesivă până la titlul de cercetător principal I (din 2019), completată de stagii postdoctorale la universități din Portugalia și Franța, care i-au consolidat expertiza internațională confirmată de prezența în clasamentul World Top 2% Scientist, realizat de Universitatea Stanford.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Calitățile esențiale ale unui cercetător de succes consider că sunt inventivitatea, tenacitatea, capacitatea de adaptare la noi provocări, munca în echipă. Eu pun mare preț pe capacitatea de auto-evaluare.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

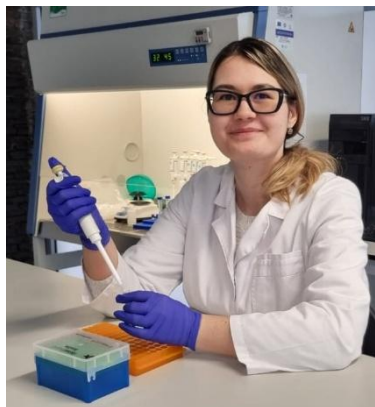
*Avantaje: șansa de a performa în mediul academic, de a-și desfășura activitatea într-un domeniu de interes, oportunități de efectuare a unor stagii de pregătire în centre universitare din țară și străinătate recunoscute pentru bune practici și rezultatele obținute. Resursele materiale destinate motivării resursei umane fiind relativ precare, acest lucru influențează semnificativ decizia aspiranților la poziția de cercetător, atenuând adesea*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*avantajele legate de buna formare profesională în mediul competitiv oferit de institut. Capacitatea de a lucra în echipă în vederea îndeplinirii obiectivelor proiectului propus și asumarea inteligentă a riscurilor reprezintă reale provocări întru asigurarea succesului. De asemenea, identificarea surselor de finanțare, a unor direcții noi de cercetare, de nișă care să permită obținerea unor rezultate publicabile în jurnale Q1, Q2 sau patentarea lor. În contextul dinamicii accelerate legate de nevoia accentuată de inovare și transfer tehnologic, este imperios necesară identificarea unor parteneri serioși din mediul economic, dispuși să se implice în proiecte comune, să aplice rezultatele cercetării în condițiile abordării unui parteneriat și a unei strategii comune pe termen mediu și lung.*

Articolul complet cu interviul cu doamna cercetător științific Iuliana SPIRIDON în Revista *Viața Medicală*, disponibil la <https://www.viata-medicala.ro/inteldots-proiectul-care-poate-ajuta-in-lupta-impotriva-cancerului-41851> (02.06.2025)

## Interviu cu Gabriela-Alina ȘTEFAN



---

Gabriela-Alina ȘTEFAN este asistent universitar la Facultatea de Medicină și Științe Biologice, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, și doctor în biologie, cu specializare în genetică moleculară. Activitatea sa îmbină predarea disciplinelor Biologie celulară și moleculară, Microbiologie și Imunobiologie cu cercetarea în domeniul genicii și biodiversității. A desfășurat activități de cercetare în cadrul unor institute și proiecte naționale, fiind implicată în studii privind diversitatea genetică și analiza moleculară a speciilor vegetale. Se remarcă prin rigoare științifică, perseverență și capacitate analitică, calități esențiale în activitatea de laborator și în cercetarea academică. Își propune să contribuie la dezvoltarea cunoașterii în domeniul biologiei și la formarea noii generații de cercetători și specialiști în științele vieții.

---

### **Care considerați că sunt calitățile/abilitățile esențiale ale unui cercetător de succes?**

*Cred că un biolog bun este, înainte de toate, un om fascinat de viață, care nu încetează să pună întrebarea „de ce?”. Ai nevoie de o răbdare de fier, pentru că natura are propriul ritm și experimentele nu ies mereu din prima încercare. Este esențial să ai ochi buni pentru detalii, fie că te uiți la o celulă sau la un ecosistem, și să ai tăria de a lua de la capăt după un eșec. Dincolo de știință, contează să fii un coleg bun, pentru că marile descoperiri se fac aproape mereu în echipă, nu de unul singur.*

### **Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, în special în domeniul dumneavoastră de activitate?**

*I-aș spune să „se murdărească pe mâini” cât mai repede, adică să iasă din cărți și să facă voluntariat într-un laborator sau să meargă pe teren, pentru*

*Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*

*că acolo se învață adevărata biologie, nu în cursurile teoretice. Să nu se teamă de eșec, deoarece în cercetare un rezultat negativ este tot un rezultat din care înveți. Să rămână mereu curios și să își caute un mentor care să îl inspire și să îl ajute să evolueze, nu doar un șef. Cel mai important este să își păstreze entuziasmul intact, pentru că pasiunea este combustibilul care te ține în mișcare când lucrurile devin grele.*

## Interviu cu Ana TAMAZLÎCARI



---

Ana TAMAZLÎCARI este absolventă a specializării Mecatronică și șefă de promoție 2025 a Facultății de Inginerie Mecanică, Autovehicule și Robotică de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava. La 23 de ani, a demonstrat că performanța într-un domeniu tehnic poate fi dublată de echilibru, gândire critică și empatie. Originară din Republica Moldova, s-a remarcat prin rezultate

academice și participări la competiții de profil, dar și prin implicarea în activități extra-curriculare care i-au cultivat creativitatea și abilitățile de comunicare. Parcursul său reflectă o viziune matură asupra educației, centrată nu doar pe excelență, ci și pe bucuria de a învăța și autenticitate.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Nu am renunțat niciodată pentru că știam cum să mă odihnesc corect. Cea mai bună odihnă este schimbul activității. Corpul și mintea au nevoie de exercițiu și de odihnă, este greu sa le satisfaci pe toate în același timp, dar este posibil sa menții un echilibru între ele prin faptul că nu faci aceeași chestie prea mult timp la rând. Astfel evit starea de burnout. Ce ține de curiozitatea de a învăța ceva nou, este un sentiment pur și simplu plăcut să formezi conexiuni noi a informației și principiilor proaspete.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii?  
Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui  
tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune ca au o viziune foarte limitată asupra acestui subiect. Am prieteni care nu sunt buni la școală, în schimb sunt foarte capabili în alte skill-uri, care nu au fost marcate în studii. Poate peretele care nu are nicio medalie la olimpiadă va găzdui un tablou remarcabil de importanță majoră în viitorul apropiat. Adevărata validare începe și se termină în același loc, și acesta este mintea fiecăruia.*

Interviul complet cu șefa de promoție de la FIMAR, Ana Tamazlîcari, în Revista Timpul.ro, disponibil la <https://portal.revistatimpul.ro/intr-un-domeniu-cu-multe-suruburi-am-invatat-sa-mi-construiesc-si-vocea-ana-tamazlicari-sefa-de-promotie-la-mecatronica-usv/> (07.09.2025)

## Interviu cu Bogdan-Marian TOFĂNICĂ



---

Bogdan-Marian TOFĂNICĂ este cercetător și cadru didactic pasionat, care transmite importanța științei prin propriul exemplu și prin implicarea activă în educație și popularizare. Activează ca profesor de chimie la Universitatea pentru Științele Vieții „Ion Ionescu de la Brad” din Iași și ca cercetător asociat la Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași, având preocupări în știința materialelor, biomasa și polimerii naturali. Pe lângă activitatea academică, coordonează și susține numeroase inițiative de promovare a științei, colaborând cu fundații, astrocluburi și proiecte educaționale precum Iași STEAM Festival sau Noaptea Cercetătorilor Europeni. Tată a trei copii, Bogdan-Marian Tofănică îmbină firesc viața de familie cu dorința de a inspira tinerii și publicul larg să descopere știința ca parte esențială a vieții de zi cu zi.

---

### Care sunt calitățile și abilitățile necesare unui cercetător de succes?

*O întrebare foarte bună! Cred că un decalog al cercetătorului ar trebui să le cuprindă. În primul rând, curiozitatea și dorința de a învăța sunt fundamentale, deoarece un cercetător trebuie să fie mereu dornic să înțeleagă mai bine lumea înconjurătoare și să pună întrebări noi pe măsură ce descoperă răspunsuri. De asemenea, răbdarea și perseverența sunt esențiale, deoarece procesul de cercetare poate fi lung și adesea plin de obstacole. Este important ca cercetătorul să poată depăși eșecurile și să continue să lucreze până când găsește soluții. Abilitățile de rezolvare a problemelor sunt, de asemenea, necesare, întrucât cercetarea presupune adesea găsirea de soluții inovative pentru situații complexe. Gândirea critică joacă un rol important, cercetătorul fiind capabil să analizeze informațiile obiectiv și să ia decizii fundamentale, punând la îndoială ipotezele și rezultatele obținute.*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*Creativitatea este o altă trăsătură esențială, deoarece multe descoperiri necesită idei noi și abordări originale. De asemenea, abilitățile de comunicare sunt cruciale. Un cercetător trebuie să fie capabil să își exprime clar rezultatele muncii sale, fie prin publicarea unui articol științific, prezentarea unui proiect sau colaborarea cu colegi. Munca în echipă este o altă componentă importantă, deoarece multe cercetări se desfășoară în grupuri interdisciplinare, iar colaborarea eficientă cu alți cercetători este adesea cheia succesului. Organizarea și gestionarea timpului sunt, de asemenea, abilități necesare, întrucât cercetătorii trebuie să poată jongla cu multiple sarcini și proiecte concomitente. În funcție de domeniul de cercetare, abilitățile tehnice specifice sunt, de asemenea, foarte importante, cum ar fi utilizarea instrumentelor de laborator sau software-urilor de analiză. Nu în ultimul rând, integritatea și etica sunt fundamentale, cercetătorul trebuind să urmeze cele mai înalte standarde de onestitate, evitând orice fel de practici neetice, precum plagiatul sau manipularea datelor.*

### **Ce recomandări aveți pentru cei care vor să urmeze o carieră în cercetare?**

*Le-aș spune să fie curioși, să nu le fie teamă de eșec și să caute mereu să învețe din fiecare experiență. Cercetarea este un drum lung, plin de satisfacții, dar și de dezamăgiri. Este important să fie perseverenți și să nu renunțe atunci când întâmpină obstacole, deoarece fiecare eșec este o oportunitate de a învăța și de a învăța ceva nou. De asemenea, să își dezvolte abilități de comunicare, deoarece rezultatele cercetării trebuie împărtășite cu alții, specialiști în domeniu sau oameni simpli curioși de rezultatele științei. Să caute mereu oportunități de colaborare și să fie deschiși să lucreze în echipe interdisciplinare, deoarece multe dintre cele mai mari descoperiri vin din munca în comun. În cele din urmă, să își urmeze pasiunile și să fie gata să se adapteze în fața noilor provocări, pentru că știința, ca și lumea în care trăim, este într-o continuă schimbare și evoluție.*

Interviul complet cu cercetătorul Bogdan-Marian Tofănică disponibil la <https://www.ziarulevenimentul.ro/stiri/moldova/bogdan-marian-tofanica-a-cerceta-re-a-mi-a-oferit-nu-doar-o-cariera-ci-i-o-viata-plina-de-experiente-frumoase-a--217579569.html> (19.03.2025) și pe Republica.ro, <https://republica.ro/cercetatorul-bogdan-marian-tofanica-zdescoperirile-in-domeniul-chimiei-nu-vin-doar-la-birou-sau-in-laborator> (28.03.2025)

## Interviu cu Corneliu TURCU



---

Prof. univ. dr. ing. Cornel TURCU este cadru didactic al Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor (FI-ESC), având activități didactice și de cercetare în domeniul calculatoarelor și ingineriei sistemelor. La Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, îndeplinește rolurile de colaborator și responsabil de domeniu în cadrul Centrului de Orientare, Asociere și Consiliere în Cariera

de Cercetător (COACH USV) pentru Regiunea Nord-Est, precum și de coordonator al Serviciului de management proiecte și programe.

---

### **Care sunt cele trei calități esențiale pentru un cercetător de succes în inginerie automată și digitalizare?**

*Nu aș limita răspunsul la această întrebare doar la aceste direcții. Consider că orice cercetător trebuie să întrunească o serie de calități esențiale, dintre care aș menționa curiozitatea (pentru că întrebările bune - puse la momentul potrivit - pot deschide direcții noi de cercetare), adaptabilitatea (mai ales în contextul actual, când tehnologia schimbă regulile jocului) și perseverența (pentru că cercetarea se dezvoltă în cadrul mai multor iterații, pe baza feedback-ului obținut din mai multe încercări, cu bucuria micilor victorii). Iar acestea trei nu ar trebui privite doar din perspectiva unui cercetător de succes în inginerie automată și digitalizare, ci reprezintă adevărate pietre de temelie ale oricărei cariere de succes.*

### **Ce sugestii le-ați transmite tinerilor ingineri care vor să urmeze o carieră academică, dar simt presiunea schimbărilor rapide în tehnologie?**

*Se spune că schimbarea este singura constantă. Schimbările rapide care se înregistrează acum în tehnologie afectează toți inginerii... și nu numai.*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*Reprezintă provocări pentru orice inginer, nu doar pentru cei care și-ar dori să urmeze o carieră academică. Este important ca tinerii ingineri să îmbrățișeze schimbarea ca parte firească din parcursul lor profesional. Pentru tinerii care își doresc o carieră academică, ritmul alert al inovațiilor tehnologice este o oportunitate - tocmai această transformare permanentă făcând domeniul atât de motivant și captivant. Dacă tinerii își păstrează active curiozitatea, empatia, dorința de a profita de multiplele oportunități care se ivesc, precum și setea de a învăța și de a explora domenii noi și diverse, vor descoperi că mediul academic le poate aduce multiple satisfacții, oferindu-le șansa de a contribui la cunoaștere, la formarea viitorilor specialiști. Schimbarea nu este un obstacol - vor fi multe schimbări în viața lor, dar învățarea continuă, pe tot parcursul vieții, va fi o constantă în viață. Pe lângă pregătirea tehnică, învățarea activă, inteligența emoțională, creativitatea, comunicarea interpersonală, gândirea analitică sau valorificarea schimbărilor sunt abilități pe care trebuie să le consolideze în viitorul apropiat și care le vor permite să găsească soluții la problemele unei lumi tot mai dinamice. Nu trebuie să se descurajeze de obstacolele întâlnite în drumul lor. Fiecare eșec sau dificultate reprezintă o oportunitate de a învăța și de a evolua. Poate uneori vor greși, dar trebuie să învețe din greșeli. Trebuie să aibă încredere în abilitățile lor și să nu se teamă să-și asume riscuri în căutarea succesului și împlinirii personale. Nu e nevoie să cunoască de la început traiectoria completă. Important este să facă primul pas și să nu îl facă singuri, deoarece colaborarea este viitorul cercetării. Să prețuiască relațiile cu cei din jurul lor. Și să se bucure de călătoria în sine, de fiecare moment, să o aprecieze la adevărata ei valoare. Până la urmă, ei sunt cei care vor schimba lumea.*

Interviul complet cu prof. univ. dr. Corneliu TURCU în Monitorul de Suceava, disponibil la <https://t.ly/wKJDg> (05.11.2025)

## Interviu cu Florin URSACHI



---

Vasile-Florin URSACHI este doctor inginer și membru al echipei de cercetare de la Facultatea de Inginerie Alimentară a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. Parcursul său educațional include studiile gimnaziale la Vatra Moldoviței,

liceul la Câmpulung Moldovenesc și formarea universitară în domeniul Controlului și Expertizei Produselor Alimentare, completată de două programe de masterat axate pe siguranța alimentară și managementul mediului. Recent, împreună cu echipa de cercetare din care face parte, a contribuit la un studiu care a demonstrat că mierea de mană și mierea polifloră montană din Bucovina prezintă proprietăți antibacteriene superioare mierii de manuka, originară din Noua Zeelandă, rezultatele având un impact semnificativ în cercetarea alimentară și biomedicală.

---

### **Care sunt calitățile unui cercetător de succes după părerea Dvs.?**

*În opinia mea, cele mai importante calități ale unui cercetător de succes sunt curiozitatea, inventivitatea, răbdarea, meticulozitatea și gândirea critică.*

### **Dacă ar fi să-i recomandați unui tânăr de ce i-ați spune să se îndrepte spre o carieră în cercetare?**

*Dacă ar fi să îi recomand unui tânăr o carieră în cercetare i-aș zice că este o oportunitate incredibilă de a contribui la dezvoltarea unor soluții pentru provocările globale, atât în domeniul alimentar, cât și cele legate de schimbările climatice, de sănătate sau de tehnologie. Este un domeniu în care înveți mereu ceva nou. Te confrunți cu probleme complexe și ai șansa să descoperi soluții noi și creative. Este o provocare constantă care îți dezvoltă*

*Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes*

*gândirea critică și abilități de rezolvare a problemelor. Îți oferă oportunitatea de a colabora cu experți din întreaga lume. În cercetare, poți explora subiecte care te pasionează cu adevărat. În esență, dacă îți place să înveți, să explorezi continuu, ai idei noi și vrei să ai un impact semnificativ asupra a ceea ce faci, cercetarea poate fi o alegere extraordinară!*

Interviul integral poate fi citit <https://agro-tv.ro/descoperire-uimitoare-mierea-romaneasca-mai-eficienta-decat-faimoasa-miere-de-manuka> (01.03.2025) și <https://sana-tatea-de-azi.ro/mierea-de-mana-si-mierea-poliflora-din-bucovina-mai-puternice-decat-mierea-de-manuka/> (04.03.2025)

## Interviu cu Radu-Daniel VATAVU



---

Radu-Daniel VATAVU este profesor universitar doctor în domeniul Computer Science (Știința Calculatoarelor) la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, unde activează în cadrul Departamentului de Calculatoare al Facultății de Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor.

A absolvit ca șef de promoție, atât Ingineria Electrică, cât și Științele Economice și Administrația Publică la aceeași universitate și și-a susținut doctoratul în cotutelă cu Université des Sciences et Technologies de Lille (Franța), lucrare apreciată cu distincția *Cum Laude*. Este un specialist de top în interacțiunea om-calculator, realitate augmentată și virtuală, inteligența ambientală și accesibilitate, tehnologii asistive, conducând Laboratorul de Cercetare în Mașini Inteligente și Vizualizarea Informației (MintViz). Cercetările sale au fost recunoscute internațional prin numeroase premii la conferințe de prestigiu în domeniu (precum CHI, MobileHCI, ICMI) și, în 2025, a fost ales membru corespondent al Academiei Române, o distincție deosebită acordată pentru contribuțiile științifice semnificative.

---

### Care sunt după părerea Dvs. calitățile și abilitățile necesare unui cercetător de succes?

*Cred ca este foarte important de a avea cele mai bune modele în cercetare și de a face parte din comunitatea internațională a zonei specifice de investigație științifică, pentru care colaborările sunt esențiale. Rolul îndrumătorului de doctorat este extrem de important în acest sens pentru a ghida tinerii care își încep cariera în cercetare. Cred că abilitatea cea mai importantă este aceea de a realiza conexiuni între rezultatele obținute în zona specifică în care un cercetător lucrează și cele din cadrul mult mai larg*

Vreau să fiu cercetător! Ghid pentru a deveni un cercetător de succes

*oferit de alte domenii de investigație științifică care urmăresc același scop: înțelegerea lumii sau a naturii umane.*

### **Ce recomandări aveți pentru cei care vor să urmeze o carieră în cercetare?**

*Cariera în cercetare presupune o evaluare continuă realizată de ceilalți membri ai comunității: suntem evaluați atunci când trimitem articole spre publicare, când trimitem propuneri de idei pentru finanțare, când finalizăm proiecte de cercetare în ce privește calitatea și impactul rezultatelor pe care le-am obținut, precum și în multe alte situații. Într-un asemenea context extrem de competitiv, este ușor pentru un cercetător aflat la început a crede că este doar imaginea reflectată în oglinzile acestor evaluări. Încrederea, perseverența și atenția la detalii, de multe ori cele care schimbă în mod pozitiv concluziile și impactul unei cercetări, constituie cea mai bună atitudine de urmat într-o carieră în cercetare.*

Interviul complet cu dl. prof. univ. dr. Radu VATAVU, membru corespondent al Academiei Române poate fi citit integral pe <https://www.internetmobile.ro/realitatea-augmentata-si-inteligenta-artificiala-cum-vor-schimba-modul-in-care-interactionam-cu-lumea/> (6.03.2025)

## Interviu cu Taisia VERCIUC



---

Taisia VERCIUC este absolventă a Facultății de Educație Fizică și Sport, specializarea Kinetoterapie și Motricitate Specială, de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava și șefă de promoție 2025. La 23 de ani, parcursul său reflectă un echilibru între ambiția academică, pasiunea pentru sport și valori umane solide. Fostă handbalistă legitimată la CSM Roman, pasionată și de pictură, Taisia definește succesul prin umanitate, implicare și respect pentru ceilalți, având ca obiectiv să devină un kineoterapeut care pune pe primul loc binele și demnitatea fiecărui om.

---

**Într-un sistem educațional în care încă se vorbește prea rar despre bucuria de a învăța, tu cum ți-ai păstrat curiozitatea vie? Ce te-a făcut să nu abandonezi în momentele de dezamăgire sau oboseală?**

*Mi-am păstrat curiozitatea pentru că am căutat mereu să găsesc partea care mă pasionează în ceea ce învăț, nu doar să acumulez informații. Când am simțit oboseala sau dezamăgirea, m-am întors mereu la motivele mele profunde și la sprijinul celor apropiați, în special al soțului meu, care a fost o ancoră constantă. Asta m-a ajutat să merg mai departe, chiar și când drumul părea greu.*

**Ce le-ai spune celor care cred că succesul se reduce la note și medalii? Unde începe și unde se termină, în opinia ta, adevărata validare a unui tânăr în societatea de azi?**

*Le-aș spune că succesul nu se măsoară doar în note și medalii. Ele pot deschide uși, dar nu definesc cine ești cu adevărat. Adevărata validare începe din momentul în care îți cunoști valoarea, îți asumi cine ești și contribui sincer la binele celor din jur. Se termină atunci când îți păstrezi integritatea și capacitatea de a învăța și crește, indiferent de recunoașterea exterioară.*

## Interviu cu Elena-Daniela VIORICĂ



---

Elena-Daniela VIORICĂ activează în mediul academic de peste două decenii. Este profesor universitar doctor abilitat la Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Parcursul său educațional include studii de licență, masterat și doctorat în Științe Economice, cu specializare în Cibernetică și Statistică Economică, domenii care i-au fundamentat interesul constant pentru cercetarea aplicată și pentru analiza impactului economic și social la nivel regional și național. În prezent, este cercetător în cadrul proiectului

City-Focus – City: Future Organization of Changes in Urbanization and Sustainability, finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență, componenta I8și implementat de Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” prin Facultatea de Drept și Centrul de Studii Europene.

---

**Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes? Ce abilități sunt necesare pentru a excela în acest domeniu?**

*Curiozitatea științifică, perseverența și gândirea critică sunt fundamentale. La fel de importante sunt capacitatea de colaborare și deschiderea spre multidisciplinaritate. În domeniul cercetărilor urbane, abilitatea de a corela teoria cu aplicabilitatea practică este esențială.*

**Ce i-ați recomanda unui tânăr care dorește să urmeze o carieră în cercetare, mai ales în domeniul Dvs.? Care sunt avantajele și provocările acestui drum?**

*Le-aș recomanda să înceapă cu întrebări relevante pentru comunitate și să fie deschiși spre instrumente și abordări noi (de exemplu, date spațiale, AI,*

*analize participative). Avantajul acestei cariere este libertatea de a explora, provocarea constă în menținerea unei direcții clare și coerente în cercetare.*

Interviul complet în Revista Timpul, disponibil la <https://portal.revista-timpul.ro/elena-daniela-viorica-de-la-universitatea-alexandru-ioan-cuza-din-iasi-cercetarea-aplicata-trebuie-sa-aiba-impact-real-in-comunitate/> (15.07.2025)

## Interviu cu Gabriela VOCHIȚA



---

Gabriela VOCHIȚA este biolog și activează la Institutul de Cercetări Biologice Iași din anul 2007, continuând o carieră de cercetare începută odată cu elaborarea lucrării de licență, aprofundată prin studiile de masterat și doctorat. În prezent, este cercetător științific gradul I și director al institutului, care funcționează ca filială a Institutului Național de Cercetare-Dezvoltare pentru Științe Biologice – INCDSB București. Parcursul său profesional este motivat

de pasiunea pentru științele vieții și de dorința de a aplica cunoștințele dobândite la Facultatea de Biologie a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, în urma a peste un deceniu de formare axată pe biologie celulară și genetică, cu accent pe studiul efectelor unor agenți fizici sau chimici asupra cromozomilor și diviziunii celulare la plante de cultură. De asemenea, împreună cu colectivul de biologie celulară, biologul Gabriela VOCHIȚA efectuează studii in vitro privind interacțiunea unor compuși naturali sau de sinteză cu procese celulare, pentru a înțelege efectele acestora asupra celulelor animale, normale sau tumorale, în vederea identificării de noi substanțe cu proprietăți antiinflamatorii, antioxidante sau anticancerigene.

---

### Care considerați că sunt calitățile esențiale ale unui cercetător de succes?

*Calitățile unui bun cercetător sunt numeroase și implică atât însușiri native cât și abilități dobândite/cultivate: curiozitate (cercetătorul trebuie să fie extrem de curios), mentalitate/gândire analitică, perseverență, atenție la detalii, spirit de observație, meticulozitate, motivație, adaptabilitate și dedicare, interes și deschidere în explorarea de idei noi, cunoașterea*

*aprofundată a domeniului, creativitate (putere imaginativă și creativă), percepție critică, putere de interpretare intuitivă, abilitatea de a dezvolta creativ previzionări novatoare.*

**Dacă ați putea să vorbiți 3 minute cu un grup de liceeni curioși, ce le-ați spune despre cariera de cercetător?**

*În esență, că cercetarea naturii deschide, una după alta, câte o poartă spre o nouă provocare a minții pentru descoperirea unei neștiute forme a armoniei dintru largă cuprindere intrinsecă și extrinsecă a lumii înconjurătoare. Doar prin înțelegerea naturii vii este posibil a construi, reconstrui sau modela și remodela o armonie a conviețuirii, indiferent de populația viețuitoarelor de referință. Munca unui cercetător este suma muncilor unei minți studioase, în decursul unei vieți jalonate de întrebări vizând duminirea nedumeririlor și lămurirea nelămuririlor legate de dezvăluirea și descoperirea aspectelor unei realități pe care natura le ține, deocamdată, tănuite și, încă, nedestăinuie. Un cercetător este, în fapt, orișicare om curios având neliniștită, în lăuntricul minții ființei sale omenești, dorința de a observa și a înțelege spre a cunoaște. Un cercetător științific este, însă, omul curios care, nemulțumit de nevoia de a cunoaște, năzuiește a ști. În cele din urmă, printr-o conștientizare a ierarhizării profesionale și sociale, orișicare, din prezumtivul grup de liceeni curioși, poate opta sau nu pentru calitatea de cercetător științific, după cum se mulțumește a cunoaște sau a ști. Dar nu-i tot una a cunoaște vârful munților ori a ști împlinirea visurilor construite printre stele.*

Întreg interviul cu cercetătoarea Gabriela Vochița poate fi citit <https://forestmania.ro/cercetarea-ca-forma-de-arta-si-vocatie-povestea-cercetatoarei-biolog-gabriela-vochita/> (12.08.2025)



# PARTEA a IV-a

## 9.

### **Sinele cercetătorului: un ghid integrativ pentru dezvoltare personală și profesională**

Ceea ce urmează să explorezi în acest capitol reprezintă o călătorie în universul tău interior, un teritoriu fascinant, dar uneori neașteptat de sensibil. Exercițiile propuse sunt gândite cu grijă pentru a sprijini dezvoltarea personală și profesională, însă este important să ții cont de câteva aspecte esențiale înainte de a începe.

- ✓ Aceste exerciții pot fi foarte profunde pentru unele persoane. Ele te invită să explorezi zone ale sinelui care poate au fost mult timp ignorate sau chiar evitate. Este posibil să activeze emoții puternice, amintiri dificile sau să scoată la suprafață aspecte neașteptate ale propriei tale istorii. Acesta este un semn că procesul funcționează, dar și un semnal că trebuie să îți acorzi permisiunea de a merge în ritmul tău.

De aceea, ține cont de următoarele recomandări:

- ❖ **Ascultă-ți propriul corp și propriile emoții.** Dacă în timpul unui exercițiu simți un disconfort puternic, anxietate copleșitoare sau orice altă reacție care te face să te simți nesigur, oprește-te. Nu există un „trebuie” aici. Cea mai înțeleaptă decizie este să respecti ceea ce simți.
- ❖ **Cere ajutor specializat atunci când ai nevoie.** Dacă observi că anumite teme sau emoții persistă sau te afectează după momentul exercițiului, îți recomand să te adresezi unui specialist avizat în

sănătate mentală, un psiholog sau psihoterapeut care te poate sprijini într-un cadru sigur și profesionist.

- ❖ **Exercițiile pot fi puncte de plecare în procesul terapeutic.** Dacă ești deja în terapie sau intenționezi să începi un astfel de demers, poți folosi acest material ca pe o resursă. Multe dintre exerciții pot fi explorate împreună cu psihologul/terapeutul tău, devenind astfel o punte între auto-descoperirea individuală și suportul profesional.

Acest capitol nu înlocuiește terapia, ci oferă instrumente de reflecție și creștere personală. Folosește-le cu blândețe față de tine, cu curiozitate și cu respect față de propriile tale limite. Călătoria către sine este una dintre cele mai valoroase pe care le poți face, dar merită făcută în siguranță, cu grijă și curiozitate.

## 9.1. O invitație la Călătorie

*Dragă Călător al drumului cunoașterii,*

*Ceea ce ții în mână nu este o carte obișnuită de dezvoltare profesională. Nu vei găsi aici rețete simple sau soluții miraculoase pentru a publica mai mult sau pentru a-ți crește indicele de citare. În schimb, te invit la o călătorie mult mai profundă și mai importantă: o călătorie către tine însuși.*

*Am pornit cu întrebarea care viza calitățile unui cercetător de succes și vom străbate împreună teritorii aparent diferite: de la rigoarea științifică a teoriilor motivaționale, la spontaneitatea și creativitatea psihodramei lui Blatner (1996) și Ameln (Ameln & Becker-Ebel, 2020), de la profunzimea existențială a lui Yalom (2013, 2020) și delicatețea integrării lui Wachtel (2024), la introspecția culturală și emoțională a lui Alain de Botton (2020), la instrumentele practice de comunicare ale lui Allan și Barbara Pease (2007), și până la experiența trăită, a Gestalt-terapiei lui André Moreau (2003).*

*Fiecare dintre aceste voci va contura o parte din imnul profund a ceea ce înseamnă să fii nu doar un profesionist competent, ci un om viu, autentic și puternic ancorat la sine și la lume. Acum, haide să împletim toate aceste fire într-o singură poveste coerentă, o hartă pentru călătoria ta continuă.*

*Te felicit că ești dispus să privești dincolo de date, grafice și publicații, către ceea ce face posibilă orice descoperire autentică: ființa din spatele cercetătorului. Ceea ce îți propun este o sinteză vie, în care fiecare idee este curățată de praful și ceața abstractizării și transformată într-un instrument pe care să-l poți ține în mână și folosi zilnic.*

*Vom face acest lucru împreună cu căldură, cu onestitate și cu un respect profund pentru parcursul tău unic, ești pregătit?*

*Cu grijă și încredere,  
Autorii.*

## **9.2. Fundația: înțelegerea sinelui cercetător**

### **A. Cele patru cărți ale bibliotecii tale interioare**

Înainte de a porni la drum, trebuie să ne cunoaștem resursele. Imaginează-ți că în biblioteca ta interioară există patru volume esențiale, patru surse de înțelepciune pe care le vom deschide împreună:

1. „Caietul de notițe al psihodramei” (inspirat din Blatner, 1996; Ameln & Becker-Ebel, 2020). Ne va învăța să fim spontani, să jucăm roluri, să ne uităm la viața noastră ca la o scenă pe care o putem regiza. Așa cum un protagonist în psihodramă explorează diferite perspective ale unei situații, tu vei învăța să privești provocările profesionale din unghiuri multiple, descoperind resurse nebanuite.
2. „Manualul de prim ajutor emoțional” (inspirat din de Botton, 2020). Ne va oferi limbajul și înțelegerea pentru a da nume durerilor și bucuriilor noastre cotidiene. De Botton (2020, p. 31) ne reamintește că suntem adesea „străini nouă înșine” și că inteligența emoțională autentică începe cu recunoașterea vulnerabilităților noastre.
3. „Harta comunicării strategice” (inspirată din Pease & Pease, 2007). Ne va arăta cum să construim punți solide către ceilalți și să ne facem mesajul auzit și respectat. În lumea academică, unde colaborarea și competiția merg adesea mână în mână, această hartă devine un ghid de supraviețuire și excelență.

4. „Busola interioară a Gestalt-ului” (inspirată din Moreau, 2003). Ne va ajuta să ne simțim propriile senzații, să ne identificăm nevoile autentice și să ne deblocăm atunci când ne împotmolim. Moreau (2003, p. 35) ne învață că adevărata viață începe dincolo de „normoză”, adică acea stare confortabilă, dar lipsită de vitalitate, a celui care se conformează doar pentru a fi acceptat.

Și, pentru a da o direcție clară întregii noastre explorări, vom adăuga un cadran solar în centrul acestei biblioteci: Teoria Autodeterminării (Ryan & Deci, 2017, p. 10). Ea ne spune că, pentru a fi cu adevărat motivați și împliniți în munca noastră, avem nevoie de trei lucruri esențiale:

- ✓ Autonomie: Să simțim că ceea ce facem este alegerea noastră.
- ✓ Competență: Să ne simțim capabili și eficienți.
- ✓ Relaționare: Să ne simțim conectați cu ceilalți.

Fiecare exercițiu din acest ghid va urmări, în felul său, să întărească una dintre aceste trei nevoi fundamentale și nu numai.

## **B. Străinul din interiorul nostru**

Alain de Botton ne avertizează cu o idee tulburătoare: suntem adesea „străini nouă înșine” (de Botton, 2020, p. 31). Suntem ultimii care află ce se petrece cu adevărat în interiorul nostru. Trăim vieți exterioare agitate, dar interioarele noastre rămân adesea teritorii neexplorate.

André Moreau adâncește această perspectivă, introducând conceptul de „normoză” starea celui care este într-un totu supus normelor, „normalizat”, lipsit de viață originală (Moreau, 2003, p. 35). Ne prefacem că suntem „normali” pentru a fi acceptați, dar această mască ne îndepărtează de autenticitate. În lumea academică, „normoza” poate însemna să scrii ceea ce „trebuie” scris, să citezi ceea ce „trebuie” citat, să devii un produs previzibil al sistemului, în loc să-ți urmezi curiozitatea autentică.

Cercetarea începe cu o întrebare despre lume. Dar cea mai profundă cercetare începe cu o întrebare despre sine. Instrumentul principal al muncii noastre suntem noi înșine, cu toate zonele noastre

ascunse, cu toate motivațiile nevăzute, cu toate rănilile nevindecate care ne colorează percepțiile.

Milton Erickson, maestrul hipnozei terapeutice, mărturisea: „Fiecare persoană este unică. Terapia trebuie să fie unică pentru acea persoană” (Erickson, 1980, p. 156). La fel și călătoria ta: niciun ghid nu poate oferi rețete universale. Ceea ce îți pot oferi sunt oglinzi și instrumente, astfel încât tu să-ți descoperi propria cale unică.

### **Exercițiul 1: Jurnalul „Dublului”**

Știi senzația aia, când termini o zi de muncă și te simți... gol? Ai bifat zece sarcini, dar parcă nu ai făcut nimic cu adevărat important. Ceea ce simți atunci este doar vârful aisbergului.

În psihodramă, avem un instrument magic pentru a explora acest teritoriu necunoscut: „tehnica dublului” (Blatner, 1996, p. 67). Imaginează-ți că ai un al doilea sine, un prieten loial care stă lângă tine și îți șoptește ceea ce tu nu îndrăznești să-ți spui.

În psihodramă, acest „dublu” este acel auxiliar care stă lângă protagonist și vorbește în numele lui (Ameln & Becker-Ebel, 2020, pp. 67-77). Dar există multe tipuri de dublu: unul empatic, unul explorator, unul care întărește, ba chiar unul paradoxal.

Prescripție (cum se face?): Seara, după o zi de lucru, deschide-ți caietul și scrie un dialog între tine și acest „dublu”, astfel:

Dublul empatic: Cel care îți validează senzația.

Tu azi: „Am pierdut patru ore cu niște corecturi minore, în loc să lucrez la articol. Mă simt copleșit și inutil”.

Dublul empatic: „Recunosc acea senzație de copleșire. Te simți tras în toate părțile și îți pare rău că ți-ai risipit energia”.

Dublul explorator: Cel care te întreabă, blând „Ce se ascunde aici?”.

Dublul explorator: „...Și mă întreb dacă nu cumva aceste corecturi au fost o modalitate de a amâna momentul dificil, teama de a te apuca de scrisul propriu-zis, acolo unde ai putea simți că nu ești suficient de bun”.

Dublul întăritor: Cel care scoate la suprafață o nemulțumire pe care o simțeai, dar nu o exprimai.

Dublul întăritor: „Și, pe deasupra, ești supărat că ți s-au cerut aceste corecturi fără niciun fel de apreciere pentru munca ta anterioară”.

André Moreau ne-ar încuraja să fim atenți nu doar la cuvinte, ci și la senzațiile corporale din timpul acestui dialog (Moreau, 2003, p. 45). Unde simți „copleșeala” în corp? În piept? În stomac? Acesta este începutul trezirii conștiinței. La final, întreabă-te: „Unde simt în corp această poveste?” (Moreau, 2003, p. 45, ne învață că adevărul începe în senzație). Poate copleșeala o simți în piept, furia în maxilar. Doar observă ca și cum ți-ai folosi ochii minții asemenea unui scanner interior.

### **C. Scepticismul emoțional și umilința intelectuală**

„Disponibilitatea de a reduce ce e mai rău din prostia noastră de zi cu zi contribuie la cel mai ridicat nivel de inteligență emoțională de care vom fi vreodată capabili” (de Botton, 2020, p. 34). Filozofii sceptici greci ne învață că mintea noastră este profund eronată.

Ameln, vorbind despre „spiritul critic” al unui bun director de psihodramă, subliniază necesitatea de a ne menține ipotezele într-o stare de „distanță sceptică” (Ameln & Becker-Ebel, 2020, p. 145). Altfel, riscăm ca propriile noastre diagnostice și interpretări să devină „realități” pe care le impunem, inconștient, celorlalți sau nouă înșine. Aceasta este fundația spiritului critic autentic. Nu cel care îi demolează pe alții, ci cel care începe cu sine însuși. Înainte de a-ți critica aspru colegii sau recenzenții, începe prin a-ți examina propriile prejudecăți.

#### **Exercițiul 2: Laboratorul propriilor prejudecăți**

La începutul fiecărui proiect important, scrie o listă cu toate presupunerile pe care le faci. Apoi, pentru fiecare, întreabă-te:

1. „De unde știu că asta e adevărat?”
2. „Ce dovezi aş putea găsi care să infirme această presupunere?”

3. „Dacă aş privi această situație din perspectiva complet opusă, ce aş vedea?”

Acesta este un exercițiu de scepticism emoțional aplicat muncii tale. Fii propriul tău cercetător, așa cum te-ai juca în tehnica „*not me*” din psihodramă (Ameln & Becker-Ebel, 2020, p. 31).

Milton Erickson spunea: „Ori de câte ori un pacient spune ceva, eu știu că există o altă semnificație pe care nu o spune” (Erickson, 1980, p. 203). La fel, orice convingere pe care o ai despre tine sau despre munca ta are o altă față, o altă posibilitate, o altă interpretare. Scepticismul emoțional este arta de a căuta acea față ascunsă.

### **9.3. Trecutul care bate la ușă: rănilor primare și moștenirile nevăzute**

#### **A. Arborele genealogic emoțional**

„Fiecare dintre noi este recipientul unei vaste și complexe moșteniri emoționale” (de Botton, 2020, p. 34). André Moreau adaugă un concept esențial: introiecția (Moreau, 2003, pp. 83-87). Introiecțiile sunt acele „programe” pe care le-am absorbit din educația noastră și anume interdicții, obligații, norme și pe care, la un moment dat, am „decis” să le facem ale noastre. Ele nu mai reprezintă doar vocile persoanelor importante din viața noastră, ci devin vocea noastră interioară critică.

„Nu ești capabil”, „Gândește-te la ceilalți înainte de tine”, „Lumea e periculoasă”, „Trebuie să fii perfect pentru a fi iubit”. Acestea sunt introiecții care ne ghidează adesea inconștient. În cariera academică, ele pot suna astfel: „Nu vei publica niciodată în reviste bune”, „Cercetarea ta nu este suficient de importantă”, „Toți ceilalți sunt mai inteligenți decât tine”.

Ameln explică modul în care aceste introiecții sunt „stocate” în ceea ce Moreno numea „atomul cultural”, adică ansamblul rolurilor și relațiilor de rol ale unei persoane (Ameln & Becker-Ebel, 2020, pp. 207-208). Psihodrama ne oferă un instrument puternic pentru a explora și a externaliza aceste introiecții: tehnica scenei reprimate (Blatner, 1996, pp. 89-92).

### **Exercițiul 3: *Întâlnirea cu „Directorul” interior***

Amintește-ți o situație profesională recentă în care te-ai simțit blocat, paralizat de teamă sau copleșit de auto-critică. Acum, închide ochii și imaginează-ți că acea voce critică prinde viață. Cum arată? E o persoană? O umbră? O ființă abstractă? O formă?

1. Așaz-o în fața ta, pe un scaun gol. Spune-i cu voce tare (sau în gând) ce simți când o auzi.
2. Apoi, schimbă rolurile (Blatner, 1996, p. 59). Du-te și așază-te în scaunul vocii critice. Simte cum e să fii ea. De ce spui lucrurile alea? Ce vrei, de fapt, să protejezi la persoana din fața ta? Ce îți s-a întâmplat ție (vocii) de ești așa de dură? Moreau spune că aceste comportamente „aveau un sens și o utilitate altădată, dar nu mai sunt probabil adecvate situației prezente” (Moreau, 2003, p. 30).
3. Întoarce-te în propriul scaun. Cum îți se pare acum acea voce? Mai are aceeași putere? Poți să-i mulțumești pentru că a încercat să te protejeze și apoi să-i spui, blând, că acum ești adult și poți avea grijă de tine în alte moduri.

Acest dialog, acest „schimb de roluri”, este esența muncii psihodramatice și gestaltiste. Nu urmărim doar să înțelegem de unde vine vocea, ci să o simțim și să negociem cu ea un nou mod de a fi.

### **Exercițiul 4: *Arborele meu genealogic emoțional***

Cine ți-a transmis ție pasiunea pentru cunoaștere? Cine ți-a insuflat teama de eșec? De unde vine nevoia ta de perfecțiune?

Desenează un arbore genealogic simbolic, dar în loc să scrii doar nume, scrie, pentru fiecare persoană importantă din viața ta (părinți, bunici, profesori, mentori), câte o „moștenire emoțională”. De exemplu:

- „De la tata am învățat că munca asiduă este singura cale”.
- „De la o profesoară din facultate am moștenit curiozitatea și bucuria de a descoperi”.
- „De la mama am învățat să-mi fie teamă să nu-i dezamăgesc pe ceilalți”.

Acest exercițiu nu este despre a da vina pe nimeni. Este despre a înțelege că multe dintre calitățile și dificultățile tale nu sunt „vina ta”, ci fac parte dintr-o moștenire mai largă. A le conștientiza este primul pas pentru a le integra conștient sau pentru a le transforma.

## **B. Dezechilibrele și specializarea forțată**

De Botton vorbește despre „dezechilibre” și despre cum specializarea profesională ne face să fim „monogami”, deși avem talente pentru mult mai multe (de Botton, 2020, pp. 43, 247-252).

Ameln, prin prisma teoriei rolurilor, ne oferă o cheie pentru a înțelege această tensiune. Fiecare dintre noi este suma rolurilor pe care le jucăm, iar „eul poate să apară din roluri” (Ameln & Becker-Ebel, 2020, p. 208).

Conflictele apar adesea când rolurile noastre sunt în contradicție: „Eu ca lider” vs. „Eu ca tată” (conflict inter-rol) sau când rolul profesional nu mai lasă loc pentru creativitatea și spontaneitatea sinelui autentic (Blatner, 1996, p. 112). Ai ales un domeniu, o nișă. Dar în tine poate există și poetul, și pictorul, și activistul. Unde s-au dus ei? Interdisciplinaritatea nu este doar un moft academic, este o nevoie profundă a sinelui tău plural, o încercare de a aduce la viață acele părți din tine care nu și-au găsit încă un rol.

### **Exercițiul 5: Harta rolurilor mele**

Ia o foaie mare de hârtie. În centru, desenează un cerc mic și scrie „EU”. În jur, desenează alte cercuri, câte unul pentru fiecare rol important pe care îl ai în viața ta profesională: „Cercetător”, „Scriitor de articole”, „Coordonator de proiecte”, „Profesor”, „Mentor pentru doctoranzi”, „Membru în comitete”, „Vizionar”, „Critic”, „Coleg de încredere”, toate cele care ți se par ție relevante.

Acum, pentru fiecare cerc, gândește-te și scrie în el:

1. Cât de mare este acest rol în viața ta profesională? (Dă-i o dimensiune pe foaie, proporțională).

2. Cât de multă energie îți oferă acest rol? (când îl joci, te simți plin de viață sau epuizat?)
3. Cât de multă recunoaștere îți aduce? (ești apreciat pentru el?)
4. Cât de multă autonomie simți în acest rol? (poți să-l joci așa cum simți tu?)

**Reflecție:** Privește harta. Ce roluri sunt prea mari și te sufocă? Ce roluri sunt prea mici, aproape uitate, deși ți-ar plăcea să le dezvolti? Ce roluri intră în conflict? Această hartă nu e menită să te judece, ci să-ți arate, cu blândețe, unde ți-ai putea realoca energia pentru a-ți găsi un echilibru mai autentic. Acesta este un prim pas, inspirat din sociometria lui Moreno (Blatner, 1996, p. 134), pentru a înțelege geografia sinelui tău. Erickson spunea: „Viața este ceea ce ți se întâmplă în timp ce ești ocupat să faci alte planuri” (Erickson, 1980, p. 278). La fel, identitatea ta profesională se construiește în timp ce ești ocupat să joci roluri. Harta aceasta te ajută să devii conștient de planul care se desfășoară deja.

## 9.4. Relațiile: Comunitatea științifică și ceilalți

Această parte este despre cea de-a treia nevoie fundamentală: relaționarea. În lumea academică, unde colaborarea și competiția merg adesea mână în mână, abilitatea de a construi relații autentice și eficiente poate face diferența dintre o carieră solitară și una cu adevărat împlinită.

### A. „Binefacerea interpretării”

De Botton introduce conceptul de „binefacerea interpretării” (de Botton, 2020, pp. 89-91). Când un coleg pare iritant, în loc să reacționăm defensiv, putem încerca să îi oferim acest cadou al unei interpretări generoase. Allan Pease ne oferă o unealtă practică pentru a construi punți: tehnica SIMȚI – A SIMȚIT – AM DESCOPERIT (Pease & Pease, 2007, p. 43):

„Înțeleg ce SIMȚI. Cunosc pe cineva care a fost într-o situație similară și A SIMȚIT același lucru. AM DESCOPERIT că făcând... am reușit să obțin un rezultat pozitiv”.

Ameln completează cu perspectiva psihodramei și a dinamicii de grup. El ne invită să înțelegem că un conflict cu un coleg poate fi o manifestare a unui „conflict focal de grup” (Stock Whitaker) sau un joc al rolurilor în care fiecare este prins fără să-și dea seama (Ameln & Becker-Ebel, 2020, pp. 282-284, 290-291). De exemplu, un coleg care pare mereu „rebel” ar putea juca un rol în grup, exprimând o nemulțumire pe care toți o simt, dar nimeni nu o verbalizează.

### Exercițiul 6: *În pielea colegului meu dificil*

**Notă:** deseori mă confrunt cu replica „Păi dacă el/ea e dificil/ă tot eu trebuie să fac ceva în acest sens?”. Nu faci asta pentru el/ea, ci faci asta pentru tine, să fii tu bine. Efectul secundar este că fiind bine cu tine, vei produce schimbare și în jurul tău.

Există în viața ta profesională un coleg/ă care te irită, te nervează sau pe care îl/o eviți? Înainte de a-l cataloga drept „dificil”, aplică principiul de bază al psihodramei: inversarea rolurilor (Blatner, 1996, p. 59).

1. Observă fără a judeca: Aplică recomandarea lui Pease. În loc să spui „*X este un om îngrozitor*”, spune-ți „Observ că atunci când X face Y, eu simt Z”. Aceasta este o „ascultare activă” aplicată propriei tale reacții (Pease & Pease, 2007, p. 21).
2. Inversează rolurile: Așază-te confortabil. Imaginează-ți colegul în fața ta. Acum, fă un efort și „mută-te” în scaunul lui. Tu ești el acum. Uită-te la tine (acum în scaunul tău) din perspectiva colegului tău. Ce vezi? Ce gândește colegul despre tine? („Uite-l pe colegul meu, mereu atât de serios, pare că mă judecă...”). Ce griji are? Ce presiuni simte la serviciu? Ce „introiecții” (Moreau, 2003, pp. 83-87) îl conduc? „Un bărbat nu cere ajutor”, „Trebuie să fiu cel mai bun”.
3. Identifică nevoia: Pune-ți întrebarea esențială: „Ce l-a durut pe acest om ca să ajungă așa?” (de Botton, 2020, p. 96). Ce presiuni simte el la serviciu? Ce temeri ascunse are? Poate că agresivitatea

lui este de fapt frică, iar critica lui aspră este o încercare stângace de a controla haosul.

4. Oferă interpretarea binefăcătoare: Întoarce-te în propriul tău scaun. Acum, cum îl vezi? Poți găsi în povestea lui un „spin” care l-a durut și pe care ți-l arată prin comportamentul lui? (de Botton, 2020, pp. 96-97). Poate că nu e rău, ci doar rănit.

## **B. Politețea și diplomația**

De Botton apără politețea și diplomația (de Botton, 2020, pp. 98-108). Persoana politicoasă nu este falsă, ci este profund conștientă de imperfecțiunile sale și de impactul pe care l-ar putea avea asupra celorlalți.

Allan Pease este și mai pragmatic și ne oferă o listă cu cele 17 expresii ineficiente pe care trebuie să le eliminăm din vocabular (Pease & Pease, 2007, pp. 57-58). Expresii ca „într-un fel”, „sincer”, „nu vreau să fiu...” sunt percepute ca semne de slăbiciune sau nesiguranță și ne diminuează credibilitatea.

În lumea academică, unde orgoliile sunt mari, diplomația devine o calitate esențială. Nu înseamnă să fii neautentic, înseamnă să alegi cuvintele potrivite. Pease ne învață să transformăm formulările negative în formulări pozitive (Pease & Pease, 2007, p. 60). În loc de „Păcat că n-ai obținut majorarea”, putem spune: „Cred că e grozav că ai vorbit cu șeful despre asta. Ce crezi că ai mai putea face data viitoare?”.

## **Exercițiul 7: Reformularea pozitivă**

Gândește-te la o situație în care trebuie să oferi un feedback critic sau să ceri ceva ce ți se cuvine. Scrie cum ai spune în mod obișnuit. Apoi, rescrie folosind tehnica SIMȚI – A SIMȚIT – AM DESCOPERIT (Pease & Pease, 2007, p. 43), adaptată pentru autenticitate:

- Exemplu inițial (slab): „Nu vreau să par nemulțumit, dar ai uitat să incluzi datele mele în raport”.
- Exemplu reformulat (puternic și empatic): „Înțeleg cât de multă muncă a fost pentru raportul acesta (SIMȚI). Când am văzut că

datele noastre nu au fost incluse, AM SIMȚIT îngrijorare pentru că știi cât de mult contează pentru proiect. Și AȘA AM DESCOPERIT că e bine să verificăm împreună lista finală înainte de trimitere data viitoare”.

Observi diferența? Mesajul este același, dar este îmbrăcat în respect și înțelegere.

### **Exercițiul 8: *Revizuirea vocabularului profesional***

Înainte de a da un feedback critic cuiva, scrie-l într-o formă dură, directă. Apoi, rescrie-l păstrând adevărul, dar eliminând expresiile ineficiente și adăugând elemente de politețe strategică. Observă cum această rescriere nu slăbește mesajul, ci îl face mai ușor de primit. Erickson spunea: „Cuvintele sunt cele mai puternice droguri folosite de omenire” (Erickson, 1980, p. 312). Alege-ți cuvintele cu înțelepciune, căci ele vor vindeca sau vor răni.

### **C. Șarmul și vulnerabilitatea**

De Botton scrie că vulnerabilitatea este una dintre cele mai puternice căi de conectare (de Botton, 2020, pp. 113-114). Pease ne reamintește de fabula hangiuului: „Ceilalți reacționează față de tine în același fel cum îi tratezi tu pe ei” (Pease & Pease, 2007, p. 7). Dacă vrem ca ceilalți să fie deschiși cu noi, trebuie să fim dispuși să fim și noi vulnerabili. Amândoi apelează la o înțelepciune veche. De Botton citează din Shakespeare, prin Shylock: „Dacă ne-mpungeți, nu sângerăm?” (de Botton, 2020, p. 112). Aceasta este baza identității noastre comune. Pease ne încurajează să fim „interesanți” nu vorbind despre realizările noastre, ci vorbind despre ceea ce îi interesează pe ceilalți și, în cele din urmă, permițându-ne să fim cunoscuți ca oameni.

### **Exercițiul 9: *Împărtășirea vulnerabilității***

În loc să îți prezinți mereu doar succesul, împărtășește uneori și un eșec profesional, o îndoială, un moment de cumpănă. Folosește

„ascultarea activă” (Pease & Pease, 2007, p. 21) și întrebările deschise (p. 33) pentru a-i invita și pe ceilalți să-și împărtășească vulnerabilitățile. Vei crea o comunitate în care autenticitatea devine normă.

## **9.5 Munca: între pasiune, performanță și blocaje**

### **A. Pericolele de a fi „un copil cuminte”**

De Botton vorbește despre „pericolele de a fi un copil cuminte” (de Botton, 2020, pp. 233-235). Copiii cuminți sunt cei care nu cauzează probleme, dar această cumințenie vine adesea din teama de a nu supăra. La maturitate, acești copii au probleme cu asumarea riscurilor.

Allan Pease oferă o unealtă concretă pentru a depăși această teamă: metoda în șase trepte de a muștra sau critica (Pease & Pease, 2007, pp. 75-76). Dar, mai important, el ne învață cum să-i determinăm pe oameni să spună „da” (pp. 50-52). Și, subsidiar, aceasta înseamnă să învățăm și noi să spunem „da” atunci când trebuie și „nu” atunci când trebuie. Cercetarea de vârf are nevoie de curajul de a sparge tiparele. De Botton spune: „Dorința de a fi bun este unul dintre cele mai încântătoare lucruri de pe lume, dar pentru a avea o viață cu adevărat bună, poate că uneori este nevoie să fim [...] abundent și curajos de răi” (de Botton, 2020, p. 235). A spune „nu” unui proiect care nu te pasionează, a spune „nu” unui termen limită nerealist, a spune „nu” unui coleg care îți cere prea mult, toate acestea sunt forme de autoafirmare sănătoasă.

### **Exercițiul 10: „Rebelul interior”**

Gândește-te la cel mai „rebel” gând pe care l-ai avut în cercetările tale. Cel pe care ți l-ai reprimat pentru că părea „nepotrivit”. Acum, dă-i voie să iasă la suprafață. Scrie un paragraf despre el, ca și cum ai propune un proiect îndrăzneț. Nu trebuie să îl și implementezi, doar lasă-l să existe. Acesta este un exercițiu de spontaneitate în perspectiva lui Moreno (Blatner, 1996, p. 45).

## **B. Sindromul impostorului**

De Botton dedică un subcapitol sindromului impostorului (de Botton, 2020, pp. 239-242), oferind antidotul memorabil al lui Montaigne: „Regii și filosofii se cacă, la fel și doamnele” (de Botton, 2020, p. 241). Această imagine șocantă ne reamintește că marile figuri sunt, în cele mai intime funcții ale lor, exact ca noi. Pease oferă o unealtă mai pragmatică: cum să creai energii pozitive în jurul vostru (Pease & Pease, 2007, pp. 48-49).

O parte din aceasta este să vorbești sigur pe tine despre cine ești și ce faci. „Dacă voi nu vorbești pozitiv despre voi, nimeni altcineva nu o va face” (Pease & Pease, 2007, p. 48). Nu e vorba de aroganță, ci de a-ți revendica locul și munca. Data viitoare când te simți copleșit de prestigiul unui cercetător renumit, amintește-ți de această imagine. Nu pentru a-i diminua meritele, ci pentru a-ți reaminti că și el este om, cu aceleași nesiguranțe. Apoi, aplică sfatul lui Pease: la o conferință, prezintă-te cu încredere și entuziasm. Nu spune „Sunt doar un doctorand”, ci „Sunt pasionat de acest domeniu și cercetez X pentru că...” Acest lucru nu te face impostor; ci ești tu însuși.

## **C. Ergoterapia și munca ca oglindă**

André Moreau introduce un concept revoluționar: ergoterapia sau terapia prin muncă (Moreau, 2003, pp. 28-33). În comunitatea sa terapeutică, munca manuală (grădinarit, construcții, întreținere) nu este un scop în sine, ci un mijloc de a scoate la iveală comportamentele repetitive și inconștiente.

Cum reacționezi când ești lider de șantier? Cum reacționezi când ești muncitor? Cui îi place să comande? Cui îi place să fie servit? Cui îi este frică să ceară ajutor?

Gândește-te la laboratorul tău, la biroul tău, la spațiul tău de lucru ca la un „șantier” personal. Tu ești directorul de șantier. Cum îți conduci echipa? (Echipa poate fi formată din colegi, doctoranzi, sau chiar diferitele tale roluri interioare).

### **Exercițiul 11: Ce fel de lider sunt pe propriul meu șantier?**

Răspunde-ți la aceste întrebări, ca și cum te-ai uita la un film cu tine însuși la lucru:

1. Când apare o problemă neprevăzută, intru în panică și devin autoritar, sau mă opresc, respir și caut soluții împreună cu ceilalți? (Măsoară-ți nivelul de spontaneitate vs. rigiditate folosind o scală de la 1 la 10, Blatner, 1996, p. 32).
2. Deleg sarcini cu ușurință sau fac totul singur, de teamă să nu cer ajutor? (Aceasta poate fi o „retroflexie”, adică întorc acțiunea împotriva mea, un concept gestaltist valoros; Moreau, 2003, p. 92).
3. Cum reacționez când un coleg face o greșală? Ofer sprijin sau critic?
4. Cine este „muncitorul” meu cel mai de încredere? (poate o parte din tine care e mereu sânguincioasă) Și cine este „sabotorul”? (acea parte care amână, care se plânge).

Observă-ți tiparele fără să te judeci. Apoi, alege un singur aspect pe care ai vrea să-l schimbi. De exemplu, data viitoare când apare o problemă, voi spune: „Hai să ne oprim un minut și să vedem ce opțiuni avem împreună”.

Moreau afirmă: „Cei care își iubesc meseria o fac și peste 10 ani; cei care nu și-o iubesc rămân pe același post și sunt la fel de nemulțumiți” (Moreau, 2003, p. 31). Diferența constă în creativitate. Cum îți poți face munca mai creativă astăzi? Ce aspect al ei ai putea „inventă” din nou?

### **D. Deblocarea cu ciclul Gestalt**

Moreau dedică o parte substanțială ciclului satisfacerii nevoilor (ciclul Gestalt) și rezistențelor (Moreau, 2003, pp. 60-105).

Este un model extraordinar de util pentru a înțelege de ce nu reușim să ne satisfacem nevoile, fie ele de recunoaștere, de apartenență sau de auto-actualizare. Ciclul are 8 etape: senzație, percepție, sentiment, trezirea conștiinței, nevoie, trecere la acțiune, contact, retragere. La fiecare pas, pot interveni rezistențe: introiecții (preluăm critici), proiecții

(aruncăm asupra altora), retroflexii (întoarcem împotriva noastră), confluență (fuzionăm) etc.

## **Exercițiul 12: *Deblocarea cu ciclul Gestalt***

Ești blocat în fața unui articol? Nu poți începe o analiză de date? Folosește modelul lui Moreau pentru a înțelege ce se întâmplă cu adevărat. Parcurge mental sau în scris următoarele etape, referitoare la blocajul tău:

1. Senzație: Ce simt în corp? (tensiune în umeri, nod în stomac, greutate în piept) (Moreau, 2003, p. 62).
2. Percepție: Ce cred că înseamnă această senzație? („Sunt copleșit”, „mi-e teamă că nu voi fi suficient de bun”).
3. Emoție: Ce emoție este cu adevărat aici? (Furie pe mine, frică de eșec, tristețe că nu am timp, frustrare că sunt forțat).
4. Trezirea conștiinței: Care este nevoia mea autentică în această situație? (Am nevoie de sprijin, de o pauză, de a simți că sunt pe drumul cel bun, de validare).
5. Trecere la acțiune (sănătoasă): Ce aș putea face pentru a-mi satisface nevoia reală, nu pentru a evita senzația neplăcută? (Să cer ajutorul unui coleg, să fac o scurtă pauză, să-mi reamintesc de succesele trecute, să-mi propun un obiectiv foarte mic pentru azi).
6. Contact: Să intru în contact cu acea acțiune și cu satisfacția pe care mi-o aduce.

Cea mai mare capcană este „deflexia”, adică acțiunea de evitare (ex: în loc să scriu, mă uit pe Facebook) (Moreau, 2003, p. 78).

Exercițiul te ajută să identifici această capcană și să alegi o acțiune care te duce cu adevărat înainte. Erickson spunea: „*Pacientul are nevoie să trăiască, nu să învețe despre viață*” (Erickson, 1980, p. 189). La fel, tu ai nevoie să trăiești experiența deblocării, nu doar să înveți despre ea.

## **9.6. Artă și cultura: hrană pentru Sufletul Cercetătorului**

### **A. Artă ca educație emoțională**

De Botton pledează pentru o reevaluare a rolului artei ca instrument educațional (de Botton, 2020, pp. 16-18). Ameln vorbește despre tehnica „memoriei foto” în psihodramă (Ameln & Becker-Ebel, 2020, p. 84). Înainte de a demonta o scenă importantă, directorul îi cere protagonistului să „fotografieze” scena în minte, pentru a păstra insight-ul.

Artă face același lucru la scară largă: ne oferă imagini mentale puternice, „fotografii” ale condiției umane, pe care le putem păstra cu noi. Când te simți blocat, anxios, copleșit, nu căuta doar soluții tehnice. Caută alinare și înțelegere în artă. Un tablou, o bucată de muzică, un poem pot face ceea ce logica singură nu poate: ne pot vorbi direct sufletului.

### **Exercițiul 13: Trusa de prim-ajutor emoțional**

Creează-ți propria „trusă de prim-ajutor emoțional” prin artă. Adună câteva poezii care te liniștesc, câteva piese muzicale care te încarcă cu energie, câteva imagini care îți aduc pace. Când treci printr-o perioadă dificilă, nu uita să apelezi la ele. Acestea sunt „fotografiile tale de suflet”.

### **B. Alinarea și comuniunea la distanță**

De Botton vorbește despre cum artă ne poate oferi alinare și ne poate face să ne simțim mai puțin singuri (de Botton, 2020, pp. 304-316). Artiștii, scriitorii, compozitorii devin o formă de prieteni imaginari, o comunitate la distanță care ne înțelege în moduri în care cei din jur nu pot. El citează un fragment tulburător din Kafka: „O carte trebuie să fie securea ce despică marea înghețată din noi” (de Botton, 2020, p. 305).

O cercetare adevărată ar trebui să fie la fel, să despice gheața din noi, să ne conecteze cu ceea ce este profund și viu. Nu uita că ești parte dintr-o comunitate mai largă, care se întinde dincolo de timp și spațiu.

Când citești un articol vechi de 50 de ani și simți că autorul vorbește direct problemei tale, acesta este un moment de comuniune. Când scrii un articol, gândește-te la cititorul tău necunoscut, poate peste 50 de ani, care va găsi în cuvintele tale o secure care despică gheața din el. Tu poți fi acel prieten imaginar pentru cineva, la fel cum marii gânditori sunt pentru tine.

## **9.7. Înțelepciunea practică: cum integrăm toate acestea în cotidian**

### **A. Acrasia și puterea ritualului**

De Botton introduce conceptul grecesc de „acrasie”, adică slăbiciunea voinței (de Botton, 2020, pp. 15-17). Știm ce e bine să facem, dar nu o facem. Soluția? Ritualul (de Botton, 2020, pp. 19-20).

Allan Pease întărește această idee în concluzia cărții sale, cu parabola elefantului dresat (Pease & Pease, 2007, pp. 93-95). Suntem condiționați de persoane investite cu autoritate și de societate să credem că nu putem face anumite lucruri. Pentru a rupe aceste lanțuri, avem nevoie de „abordarea prin dislocare”: înlocuirea treptată a obiceiurilor negative cu unele pozitive, prin repetiție. Sunt necesare 30 de zile de repetiții pentru a deprinde un obicei nou și 21 de zile pentru a crea noi conexiuni neuronale datorită neuroplasticității.

Nu e de ajuns să participi o dată la un workshop. Ai nevoie de ritualuri zilnice care să transforme intențiile în obiceiuri, care să devină parte din rutină și integrată în programul săptămânal.

### **Exercițiul 14: Angajamentul celor 30 de zile**

Alege un singur obicei pe care vrei să-l dezvolți, dintre toate exercițiile de mai sus. Poate fi:

1. Să îți „Jurnalul dublului” de trei ori pe săptămână.
2. Să-ți exersezi zâmbetul în oglindă în fiecare dimineață (Pease & Pease, 2007, p. 69).

3. Să aplici tehnica „În pielea colegului” de câte ori simți un disconfort.
4. Să faci o pauză de cinci minute de „ascultare a senzațiilor” în fiecare după-amiază.

Scrive-ți angajamentul pe o foaie și pune-o undeva vizibil. După 30 de zile, observă ce s-a schimbat. Nu trebuie să fii perfect, trebuie doar să fii consecvent.

Propune-ți și alte ritualuri:

1. Ritualul dimineții (de la Pease): Înainte de a deschide e-mailul, petrece zece minute răspunzând la telefon într-un mod care să-ți rostească numele clar, cu „încheiere pe un ton urcător” (Pease & Pease, 2007, p. 74). Sau exersează-ți „zâmbetul cu toți dinții” în oglindă (p. 69). Pare banal, dar aceste ritualuri pregătesc scena pentru o zi de succes.
2. Ritualul săptămânal (de la Moreau): Vineri după-amiază, fă o scurtă retrospectivă a săptămânii (Moreau, 2003, pp. 32-33). Ce a mers bine în „echipa” ta? Ce a mers prost? Cum ai condus tu proiectul? Ce ai învățat?
3. Ritualul întâlnirii (de la Pease): Înainte de orice întâlnire importantă, repetă în minte „cele zece strategii câștigătoare ale limbajului corporal” (Pease & Pease, 2007, pp. 85-88). Ține-ți palmele la vedere, coatele depărtate, reprodu limbajul corporal al celuilalt. Ritualul te pregătește mental și fizic pentru conexiune.

Erickson spunea: „Poți preface un zâmbet, dar nu poți preface un râșnet. Există o diferență” (Erickson, 1980, p. 267). La fel, ritualurile tale trebuie să fie autentice, nu prefăcute. Ele trebuie să vină din interior, iar tu să crezi cu adevărat în ele.

## **B. Sugestiologia: Artă de a vorbi cu inconștientul tău**

O tehnică puternică, inspirată din sugestiologia lui Milton Erickson, este auto-sugestia pozitivă. Erickson spunea: „Inconștientul tău este mult mai înțelept decât tine. Ascultă-l” (Erickson, 1980, p. 145).

### **Exercițiul 15: *Auto-sugestia creativă***

În fiecare seară, înainte de a adormi, când mintea ta este într-o stare de relaxare profundă (starea alfa), repetă-ți o frază scurtă, pozitivă, legată de obiectivul tău profesional. De exemplu, după un exercițiu de respirație profundă:

- „Sunt un cercetător creativ și productiv”.
- „Ideile vin ușor și natural către mine”.
- „Mă simt încrezător în fața provocărilor academice”.

Nu este vorba de o simplă auto-amăgire. Erickson ne învață că inconștientul nostru răspunde la sugestia atunci când mintea conștientă este relaxată (Erickson, 1980, p. 152). Aceste fraze, repetate în starea de tranziție către somn, pot programa inconștientul să caute soluții și să cultive atitudinea dorită.

O altă tehnică ericksoniană este „utilizarea”: în loc să lupți împotriva unei stări (de exemplu, anxietatea), folosește-o. Spune-ți: „Voi folosi această energie anxioasă pentru a mă concentra și mai bine” și „Ce obțin eu prin anxietatea mea?”. Erickson spunea: „Mintea inconștientă ascultă și învață întotdeauna.” Acceptă ceea ce vine și transformă-l în resursă.

## **9.8. O poveste pentru suflet: înțelepciunea lui Nossrat Peseschkian**

Pentru a înțelege mai bine călătoria noastră, permite-mi să-ți spun o poveste. Provine din înțelepciunea orientală, așa cum a fost ea culeasă și reinterpretată de Nossrat Peseschkian, părintele psihoterapiei pozitive (Peseschkian, 2016, p. 45). Se spune că odată, un om sărac a găsit o cămilă bătrână și slăbită, părăsită în deșert. Bucuros, a luat-o acasă și a început să aibă grijă de ea. I-a dat apă, i-a dat de mâncare, i-a construit un adăpost. Timp de luni de zile, s-a ocupat de cămilă cu o dăruire nemaivăzută. Vecinii, văzându-l, au început să-l întrebe: „Omule, ce cauți cu cămila asta bătrână? E slabă, e urâtă, nu face nimic. De ce-ți pierzi vremea cu ea?”. Omul nu răspundea, ci își vedea mai departe de

treabă. Îngrijea cămila în fiecare zi, cu aceeași răbdare și devotament. A trecut un an. Doi ani. Trei ani. Și într-o bună zi, cămila aceea bătrână și slăbită a născut. A născut cei mai frumoși și mai sănătoși pui de cămilă din tot ținutul. Atunci, vecinii, uimiți, l-au întrebat din nou: „Cum de ai știut? Cum de ai avut atâta răbdare?” Iar omul le-a răspuns: „Eu nu știam ce va ieși. Eu doar am avut grijă de cămilă. Restul nu a fost treaba mea”.

**Notă:** Cămila bătrână și slăbită reprezintă aspectele tale ignorate, acele părți din tine pe care le-ai neglijat: nevoia de joacă, creativitatea, relațiile, sănătatea. Vecinii sunt vocile critice din tine și din jur, care te întreabă: „De ce-ți pierzi vremea cu asta?” Răspunsul este că nu știi ce va ieși. Nu știi ce comoară se ascunde în cămila ta bătrână. Răbdarea, îngrijirea constantă, blândețea față de tine însuși, acestea sunt calitățile esențiale. Nu trebuie să știi încotro te duci. Trebuie doar să ai grijă de cămilă. Restul nu este treaba mea. Peseschkian spunea: „Nu trebuie să fii perfect, trebuie doar să fii uman” (Peseschkian, 1987, p. 102). Iar această umanitate, această grijă blândă față de tine, este cea care va naște, la momentul potrivit, roadele cele mai frumoase.

## **9.9. Cele 12 ingrediente ale înțelepciunii practice**

În final, de Botton sintetizează o viziune asupra înțelepciunii practice (de Botton, 2020, pp. 318-324), pe care o putem completa cu reflecțiile lui Moreau, instrumentele lui Pease și înțelepciunea lui Erickson și Peseschkian:

1. **Realismul:** Așteaptă-te la dificultăți. Așa cum spune Moreau, viața într-o comunitate sau într-un „șantier” este plină de ele (Moreau, 2003, p. 108). Erickson spunea: „Oamenii nu vin la terapie pentru a-și schimba trecutul, ci pentru a-și schimba viitorul.” Acceptă acest adevăr.
2. **Aprecierea:** Exersează-ți recunoștința. Fă un compliment sincer, folosind metoda „ce/de ce” a lui Pease (Pease & Pease, 2007, p. 15). Recunoaște ceea ce merge bine, oricât de mic ar fi.

3. **Nebunia:** Acceptă că ești și vei fi mereu puțin nebun. Râzi de tine. Folosește „tachinarea bună” despre care vorbește de Botton (de Botton, 2020, pp. 119-121). Erickson spunea: „Simțul umorului este cel mai bun indicator al sănătății mintale” (Erickson, 1980, p. 301).
4. **Umorul:** Este cel mai bun antidot la rigiditatea academică. Peseschkian spunea că poveștile și umorul sunt „oglinzi magice” care ne ajută să ne vedem altfel (Peseschkian, 2016, p. 23).
5. **Politețea:** Alege să fii politicos, nu pentru a fi fals, ci pentru a proteja relațiile. Amintește-ți de „diplomatul” lui de Botton (de Botton, 2020, pp. 98-108).
6. **Acceptarea de sine:** Înțelege-ți introiecțiile și proiecțiile (Moreau, 2003, pp. 83-97). Nu te lupta cu ele, ci negociază cu ele. Cămila ta bătrână are nevoie de grijă, nu de luptă.
7. **Iertarea:** Oferă celorlalți „binefacerea interpretării” (de Botton, 2020, pp. 89-91). Vezi „spinul” din laba leului. Erickson spunea: „Fiecare persoană face tot ce poate cu resursele pe care le are în acel moment” (Erickson, 1980, p. 211).
8. **Rezistența:** Știi că poți îndura multe. Ai supraviețuit până acum, vei supraviețui și de acum înainte.
9. **Invidia:** Recunoaște rolul norocului și al contextului în succesul altora. Nu te învinovăți pentru ceea ce nu ai. Transformă în inspirație.
10. **Succesul și eșecul:** Nu te definesc. Sunt doar etape în ciclul nevoilor tale. Peseschkian spunea: „Simptomul nu este dușmanul, ci mesagerul” (Peseschkian, 1987, p. 56). La fel, eșecul nu este dușmanul, ci un mesager.
11. **Regretele:** Sunt inevitabile. Fă-ți „travaliul de doliu” pentru ele, așa cum ar face-o un protagonist în psihodramă (Blatner, 1996, p. 102). Apoi, continuă.
12. **Calmul:** Prețuiește liniștea. O zi fără anxietate este o zi câștigată. Erickson spunea: „În mijlocul dificultății se află oportunitatea” (Erickson, 1980, p. 234). Calmul îți permite să vezi oportunitatea.



# 10.

## În loc de concluzie: un ritual de încheiere și un nou început

*Dragă coleg cercetător,*

*Am călătorit împreună prin multe țărâmurii. Ne-am imaginat că stăm de vorbă cu filosofi, psihanalisti, psihodramatiști, terapeuți gestaltiști, experți în comunicare și maeștri ai sugestiei. Am discutat povești din Orient.*

*Am construit exerciții, am explorat răni, am descoperit resurse.*

*Ce rămâne la final?... o întrebare simplă, pe care să ți-o poți adresa în fiecare dimineață, poate chiar în timp ce-ți exersezi zâmbetul larg în oglindă, așa cum ne învață Pease (Pease & Pease, 2007, p. 69):*

**„Ce fel de om vreau să fiu astăzi în munca mea?”**

*Răspunsul nu va fi același în fiecare zi. Uneori vei fi curajos, alteori vei fi vulnerabil, uneori vei fi rebel, alteori vei fi politicos, uneori vei fi genial, alteori vei fi doar suficient de bun. Dar dacă îți adresezi întrebarea cu sinceritate, vei trăi o viață de cercetător care nu este doar productivă, ci și profund umană.*

*Wachtel (2024, p. 156) ne amintește că integrarea autentică înseamnă a face loc părților dezaovuate ale sinelui, acele aspecte pe care le-am neglijat sau le-am ascuns. Cămila ta bătrână are nevoie de acest loc.*

*Yalom (2020, p. 87) spunea: „Ceea ce contează este relația”. Relația cu tine, relația cu ceilalți. În final, acesta este adevărul esențial.*

## Exercițiul 16: *Un ritual de încheiere*

În seara aceasta, înainte de a închide ochii, ia-ți câteva minute și scrie o scrisoare către tine însuși, peste un an. Nu o scrisoare despre câte articole vei publica sau câte granturi vei câștiga. Scrie despre omul care vrei să fii peste un an:

1. Ce calități vrei să-ți fi cultivat?
2. Ce relații vrei să fi construit?
3. Ce fel de liniște interioară vrei să fi găsit?

Semneaz-o, dateaz-o și pune-o într-un plic. Deschide-o peste un an. Vei fi surprins să vezi cât de mult te-ai apropiat de acel ideal, poate fără să-ți dai seama. Când vei uita toate exercițiile, când vei fi copleșit din nou de deadline-uri și orgolii, amintește-ți doar de aceste trei cuvinte pe care Yalom, Wachtel, Erickson și Peseschkian le-ar fi îmbrățișat: „**suficient de bună**”.

Peschkian spunea: „Nu există o singură cale. Există calea ta. Accept-o” (Peseschkian, 2016, p. 112). Erickson afirma: „Fiecare persoană este unică. Terapia trebuie să fie unică pentru acea persoană” (Erickson, 1980, p. 156). La fel, calea ta este unică.

Iar Yalom ne reamintește: „Ceea ce contează este relația” (Yalom, 2020, p. 87). Relația cu tine, relația cu ceilalți. Munca ta este suficient de bună. Tu ești suficient de bună. Iar această acceptare blândă nu este o slăbiciune, ci fundamentul celei mai autentice și durabile dezvoltări profesionale. Cămila ta bătrână și slăbită, acele aspecte din tine pe care le-ai neglijat, are nevoie doar de îngrijire. Nu știi ce va naște. Nimeni nu știe. Dar dacă vei avea grijă de ea cu răbdare și blândețe, la momentul potrivit, va aduce pe lume ceva frumos.

Îți dorim multe întâlniri revelatoare cu tine însuși și cu ceilalți. Spor în drumul tău!

Cu căldură,  
Alți doi cercetători.

# Bibliografie

1. Ameln, F. von, & Becker-Ebel, J. (2020). *Fundamentals of Psychodrama*. Springer Nature.
2. Arora, A., Mittal, A., & Pasari, R. (f.a.). What makes a good researcher?
3. Blatner, A. (1996). *Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods* (3rd ed.). Springer Publishing. Borg, S., & Alshumaimeri, Y. (2012). University teacher educators' research engagement: Perspectives from Saudi Arabia. *Teaching and Teacher Education*, 28(3), 347-356. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.10.011>
4. Brew, A., & Saunders, C. (2020). Making sense of research-based learning in teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 87, 102935. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102935>
5. Borg, S., & Alshumaimeri, Y. (2012). University teacher educators' research engagement: Perspectives from Saudi Arabia. *Teaching and Teacher Education*, 28(3), 347-356. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.10.011>
6. Castonguay, L. G., Constantino, M. J., & Xiao, H. (2019). Integrating research and practice în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 432-447). Oxford University Press.
7. Castonguay, L. G., Newman, M. G., & Grosse Holtforth, M. (2019). Cognitive-behavioral assimilative integration în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 228-251). Oxford University Press.
8. Comisia Europeană (CE) (2025). Carta Europeană a Cercetătorilor, disponibil la <https://euraxess.ec.europa.eu/sites/default/files/>

- brochures/European%20Charter%20for%20Researchers%20FINAL\_RO.pdf
9. Consoli, A. J., & Beutler, L. E. (2019). Systematic treatment selection. În J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 141-157). Oxford University Press.
  10. Chivu, M.; Geréd, Beátrix; Vârva, I.-S. (2025). Anuarul statistic al României, Ed. 2024, Institutul Național de Statistică (INS), disponibil la [https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/anuarul\\_statistic\\_al\\_romaniei\\_carte\\_ed\\_2024-ro.pdf](https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/anuarul_statistic_al_romaniei_carte_ed_2024-ro.pdf)
  11. de Botton, A. (2020). *O educație emoțională*. (Coord.). (Traducere de Deniz).
  12. Doron, R., & Parot, F. (2006). *Dicționar de psihologie* (N. Cernăuțeanu, G. Dan-Spînoiu, O. Dan & A. Iordache, Trans.). Humanitas. (Lucrare originală publicată sub titlul *Dictionnaire de psychologie*).
  13. Dunn, M., Harrison, L. J., & Coombe, K. (2008). In good hands: Preparing research-skilled graduates for the early childhood profession. *Teaching and Teacher Education*, 24(3), 703-714. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.09.002>
  14. Ellis, V., McNicholl, J., & Pendry, A. (2012). Institutional conceptualisations of teacher education as academic work in England. *Teaching and Teacher Education*, 28(5), 685-693. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.02.004>
  15. Enache, R. C., Gorghiu, G., Gorghiu, L. M., Petrescu, A.-M. A., & Stăiculescu, C. (2021). How Do the Romanian Students Consider the Research Competencies Appropriate for Their Future Career? *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională*, 13(4), 162-179. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/476>
  16. Erickson, M. H. (1980). *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis* (Vol. 1-4) (E. L. Rossi, Ed.). Irvington Publishers.
  17. Eurostat – R&D expenditure (% of GDP): pagina principală cu indicatori și date istorice pe R&D în UE, disponibil la [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=R%26D\\_expenditure](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=R%26D_expenditure)

18. Eubanks, C. F., & Goldfried, M. R. (2019). A principle-based approach to psychotherapy integration, in J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 88-104). Oxford University Press.
19. Gisbert, J. P., & Chaparro, M. (2020). Tips and guidelines for being a successful researcher. *Gastroenterología y Hepatología (English Edition)*, 43(9), 540-550. <https://doi.org/10.1016/j.gastre.2020.03.007>
20. Gleeson, J., Sugrue, C., & O'Flaherty, J. (2017). Research capacity and initial teacher education reform: Irish experiences, international perspectives. *Teaching and Teacher Education*, 62, 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.11.001>
21. Goldfried, M. R., Pachankis, J. E., & Goodwin, B. J. (2019). A history of psychotherapy integration, in J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 28-63). Oxford University Press.
22. Gómez, B., Iwakabe, S., & Vaz, A. (2019). International themes in psychotherapy integration, in J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 448-473). Oxford University Press.
23. Harris, J. E., Shukla, N., & Ivey, A. E. (2019). Integrative psychotherapy with culturally diverse clients, in J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 325-340). Oxford University Press.
24. Hattie, J., & Clarke, S. (2021). *Visible Learning: Feedback revisited*. Routledge.
25. Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A randomized controlled trial comparing the attention training technique and mindful self-compassion for students with symptoms of depression and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, 827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
26. Heard, H. L., & Linehan, M. M. (2019). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder, in J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 257-283). Oxford University Press.

27. Jurkiewicz, A., & Jurkiewicz, N. H. (1976). Dual effect of alpha-adrenoceptor antagonists in rat isolated vas deferens. *British Journal of Pharmacology*, 56(2), 169-178. <https://doi.org/10.1111/j.1476-5381.1976.tb07439.x>
28. Kowalczyk-Walędziak, M., & Ion, G. (2024). Understanding and improving teachers' research engagement: Insights from success stories in Poland and Spain. *Teaching and Teacher Education*, 151, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104747>
29. Lazarus, C. N., & Lazarus, A. A. (2019). Multimodal therapy, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 125-140). Oxford University Press.
30. Maeschalck, C. L., Prescott, D. S., & Miller, S. D. (2019). Feedback informed treatment, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 105-121). Oxford University Press.
31. McCullough, J. P., Jr., & Schramm, E. (2019). Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy for chronic depression, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 303-321). Oxford University Press.
32. Moreau, A. (2003). *Viata mea aici si acum*. Gestalt-terapia, drumul vietii, București: Editura Trei.
33. Murray, J., Campbell, A., Hextall, I., Hulme, M., Jones, M., Mahony, P., Menter, I., Procter, R., & Wall, K. (2009). Research and teacher education in the UK: Building capacity. *Teaching and Teacher Education*, 25(7), 944-950. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.01.011>
34. Murray, S., Nuttall, J., & Mitchell, J. (2008). Research into initial teacher education in Australia: A survey of the literature 1995–2004. *Teaching and Teacher Education*, 24(1), 225-239. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.01.013>
35. Niemi, H., & Nevgi, A. (2014). Research studies and active learning promoting professional competences in Finnish teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 43, 131-142. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.07.006>

36. Pămîntaş, E., & Banciu, F. V. (2017a). The preparation for being a researcher in Romania today. *MATEC Web of Conferences*, 94, 07008. <https://doi.org/10.1051/mateconf/20179407008>
37. Pămîntaş, E., & Banciu, F. V. (2017b). The preparation for being a researcher in Romania today. *MATEC Web of Conferences*, 94, 07008. <https://doi.org/10.1051/mateconf/20179407008>
38. Pease, A., & Pease, B. (2007). *Abilități de comunicare*. Curtea Veche Publishing.
39. Peseschkian, N. (1987). *Psychotherapy of Everyday Life: Training in Partnership and Self-Help*. Springer-Verlag.
40. Peseschkian, N. (2016). *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy: The Merchant and the Parrot*. Springer.
41. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2019). The transtheoretical approach, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 161-183). Oxford University Press.
42. Pugsley, L., & McCrorie, P. (2007). Improving medical education: Improving patient care. *Teaching and Teacher Education*, 23(3), 314-322. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.12.023>
43. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
44. Stricker, G., & Gold, J. (2019). Assimilative psychodynamic psychotherapy, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 207-227). Oxford University Press.
45. Toledo-Pereyra, L. H. (2012). Ten Qualities of a Good Researcher. *Journal of Investigative Surgery*, 25(4), 201-202. <https://doi.org/10.3109/08941939.2012.701543>
46. Vázquez, A. B., Pérez, L. D., Pacheco, L. C., & Flores, I. R. (2024). Becoming a secondary school teacher: Keys to a meaningful professional identity. *Teaching and Teacher Education*, 148, 104697. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104697>

47. Wachtel, P. L. (2024). *Making Room for the Disavowed: Reclaiming the Self in Psychotherapy*. Routledge.
48. Wachtel, P. L., & Gagnon, G. J. (2019). Cyclical psychodynamics and integrative relational psychotherapy, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 184-203). Oxford University Press.
49. Wampold, B. E., & Ulvenes, P. G. (2019). Integration of common factors and specific ingredients, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 69-87). Oxford University Press.
50. Westra, H. A., & Constantino, M. J. (2019). Integrative psychotherapy for generalized anxiety disorder, în J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed., pp. 284-302). Oxford University Press.
51. Witterholt, M., Goedhart, M., Suhre, C., & Streun, A. van. (2012). The Interconnected Model of Professional Growth as a means to assess the development of a mathematics teacher. *Teaching and Teacher Education*, 28(5), 661-674. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.01.003>
52. Yalom, I. D. (2013). *Teaching Psychotherapy Through Narrative*. The Milton H. Erickson Foundation.
53. Yalom, I. D. (2020). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. Harper Perennial.
54. \*\*\* Legea nr. 183/2024 privind statutul personalului de cercetare, dezvoltare și inovare, disponibil la <https://lege5.ro/Gratuit/ge2tenjzgezto/legea-nr-183-2024-privind-statutul-personalului-de-cercetare-dezvoltare-si-inovare>



**Sergiu-Lucian RAIU**  
doctor în sociologie și lector  
universitar la Universitatea „Ștefan cel  
Mare” din Suceava



**Oana Andreea GROSU**  
psiholog clinician și psihoterapeut  
integrativ, consilier în cadrul  
COACH USV

\* \* \*

„Volumul se distinge prin caracterul său aplicat și prin valorificarea unei perspective reflexive asupra carierei de cercetător. Lucrarea organizează sistematic experiențe, reprezentări și recomandări relevante pentru înțelegerea succesului în cercetare.”

**Prof. univ. dr. Cosima Rughiniș**  
Universitatea din București

„Prin structura sa clară și prin modul în care integrează reflecții teoretice și mărturii empirice, volumul poate constitui un instrument util pentru studenți, doctoranzi și tineri cercetători aflați la începutul parcursului lor profesional.”

**Prof. univ. dr. Alin Gavreliuc**  
Universitatea de Vest din Timișoara

„Lucrarea se distinge prin caracterul său interdisciplinar, aplicativ și documentar, valorificând într-o manieră originală rezultatele unei cercetări calitative bazate pe experiențele și reflecțiile a 66 de cercetători. Volumul oferă un model sintetic și util de orientare pentru tinerii interesați de o carieră în cercetare.”

**Prof. univ. dr. Elena-Brândușa Steiciuc**  
Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava



ISBN 978-606-37-2937-9