



**RAPORT DE CERCETARE INTEGRAT
STUDIU CANTITATIV - CALITATIV**

EVALUAREA PERCEPȚIILOR ELEVILOR DE LICEU CU PRIVIRE LA TEME CHEIE ALE VIEȚII LOR

PREGĂTIT PENTRU



MAI 2025

© D&D RESEARCH 2025



METODOLOGIE ȘI DESIGN

SCOPUL PRINCIPAL al demersului de cercetare a fost evaluarea percepțiilor elevilor cu privire la câteva teme cheie.

Ne-am propus să evaluăm:

- A. Elemente care țin de percepția stadiului actual al vieții lor (stare generală, nivel financiar, optimism cu privire la viitor, etc.)
- B. Elemente care țin de școală, prieteni și timp liber (gradul în care școala este interesantă, relația cu colegii și profesorii, activități în afara programului școlii, petrecerea timpului liber, etc.)
- C. Elemente care țin de diverse activități și obiceiuri care pot duce spre comportamente adictive (tutun, alcool, jocuri de noroc, etc.)
- D. Descriptori psiho socio demografici – inclusiv elemente care țin de familie și gospodărie

Multe mulțumiri pentru ajutorul în realizarea întregului studiu se cuvin:



Centrului Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională (CMBRAE) și



Clinicii Atelier PSY.

Studiul a avut două Componente:

A1. CANTITATIVĂ = Anchetă sociologică

A2. CALITATIVĂ = Focus Grupuri

A1. Anchetă sociologică

Metodologie:

Anchetă sociologică, interviu structurat desfășurat în baza unui chestionar

Instrument

Chestionar special generat pentru a atinge obiectivele studiului, compus predominant din întrebări pre-codificate. Chestionarul a cuprins în jur de 40 de itemi. Durata de aplicare a chestionarului nu a depășit 12 minute.

Caracteristici eșantion

Caracteristici: elevi de liceu din 6 licee

Limitări: studiul a fost în întregime voluntar, iar prin urmare eșantionul este unul de conveniență. O altă limitare este lipsa de generalizare a rezultatelor: nu se poate afirma că acest studiu este unul reprezentativ pentru liceenii din București, ci doar pentru elevii din aceste 6 licee implicate în studiu.

A1. Anchetă sociologică

Culegere date

- Culegerea datelor a fost realizată online, după cum urmează:
 - Chestionarul a fost auto-aplicat prin intermediul dispozitivelor proprii ale elevilor
 - Acordul parental în cazul elevilor cu vârsta până în 18 ani a fost cules de către Asociația Zi de Bine, cu ajutorul cadrelor didactice din fiecare liceu
 - Elevii au primit un link unic / cod QR care trimitea către chestionarul programat în platforma de sondare online Alchemer
 - Chestionarul a fost complet anonim și confidențial; elevii au primit un link identic, care nu permitea în niciun fel colectarea de date de identificare
 - Fiecare întrebare din chestionar putea fi sărită sau elevii puteau bifa opțiunea "prefer să nu răspund"

Mărimea eșantionului

Au fost culese un număr total de 1876 de chestionare, iar în urma procesului de validare baza de date finală a cuprins **1872** de chestionare.

A2. Focus Grupuri

Metodologie:

Cercetare calitativă față în față, Focus Grupuri cu 6 participanți

Instrument

Ghid de focus grup special generat pentru a atinge obiectivele studiului

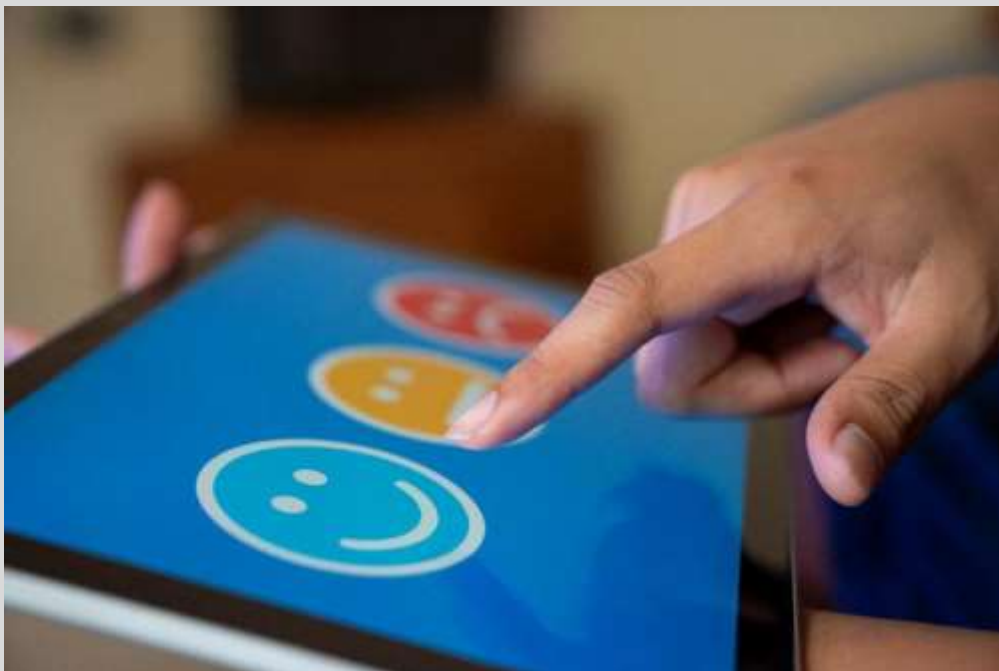
Caracteristici eșantion

Caracteristici: elevi de liceu din 6 licee

Structură

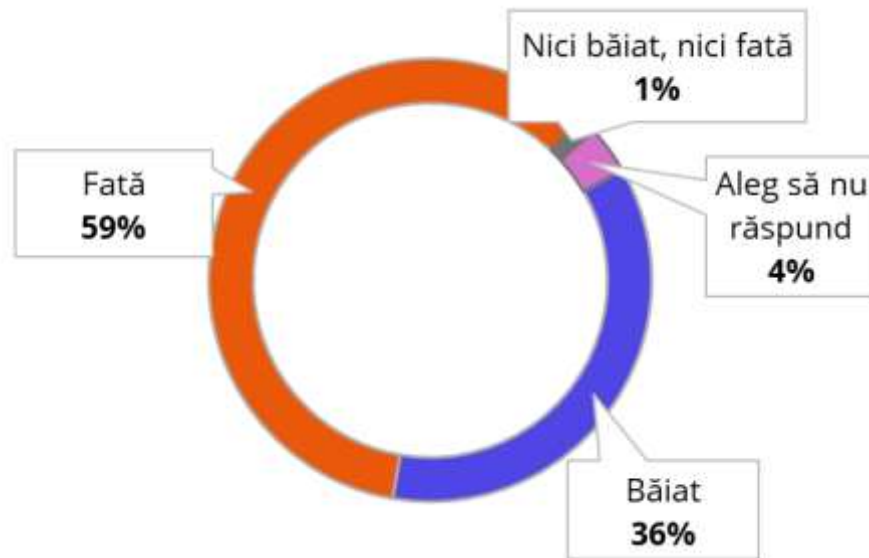
4 focus grupuri distribuite astfel:

- I. Clasa a IX-a, câte un elev din cele 6 licee participante
- II. Clasa a X-a, câte un elev din cele 6 licee participante
- III. Clasa a XI-a, câte un elev din cele 6 licee participante
- III. Clasa a XII-a, câte un elev din cele 6 licee participante

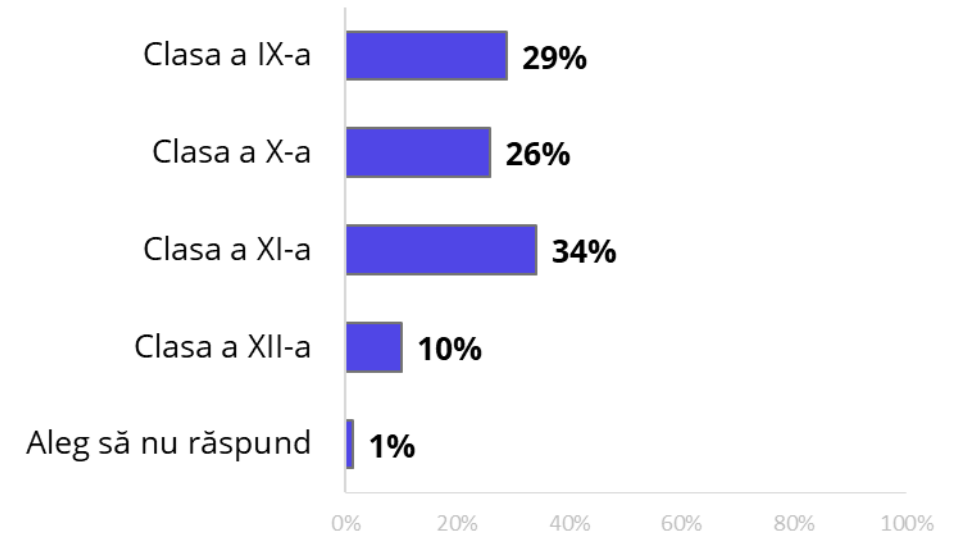


PARTICIPAREA LA STUDIU

Structura pe gen a elevilor participanți arată un dezechilibru în favoarea fetelor (raport de aproximativ 1,6:1).



Structura pe vârstă arată oarecare echilibru între clase, cu o subreprezentare a elevilor de clasa a XII-a.





VIAȚA DE ZI CU ZI ȘI FAMILIA

VIAȚA DE ZI CU ZI ȘI FAMILIA. REZUMAT: PERCEPȚII DESPRE SINE ȘI FAMILIE



61% din elevi afirmă că **s-au simțit buni la ceva** în ultima săptămână

47% s-au simțit **optimiști**

46% s-au simțit **fericiți**



doar **37%** s-au simțit cu **multă energie**



90% din elevi afirmă că **părinții lor știu unde sunt și cu cine își petrec timpul liber**

88% afirmă că **părinții lor le cunosc majoritatea prietenilor cu care își petrec timpul liber**



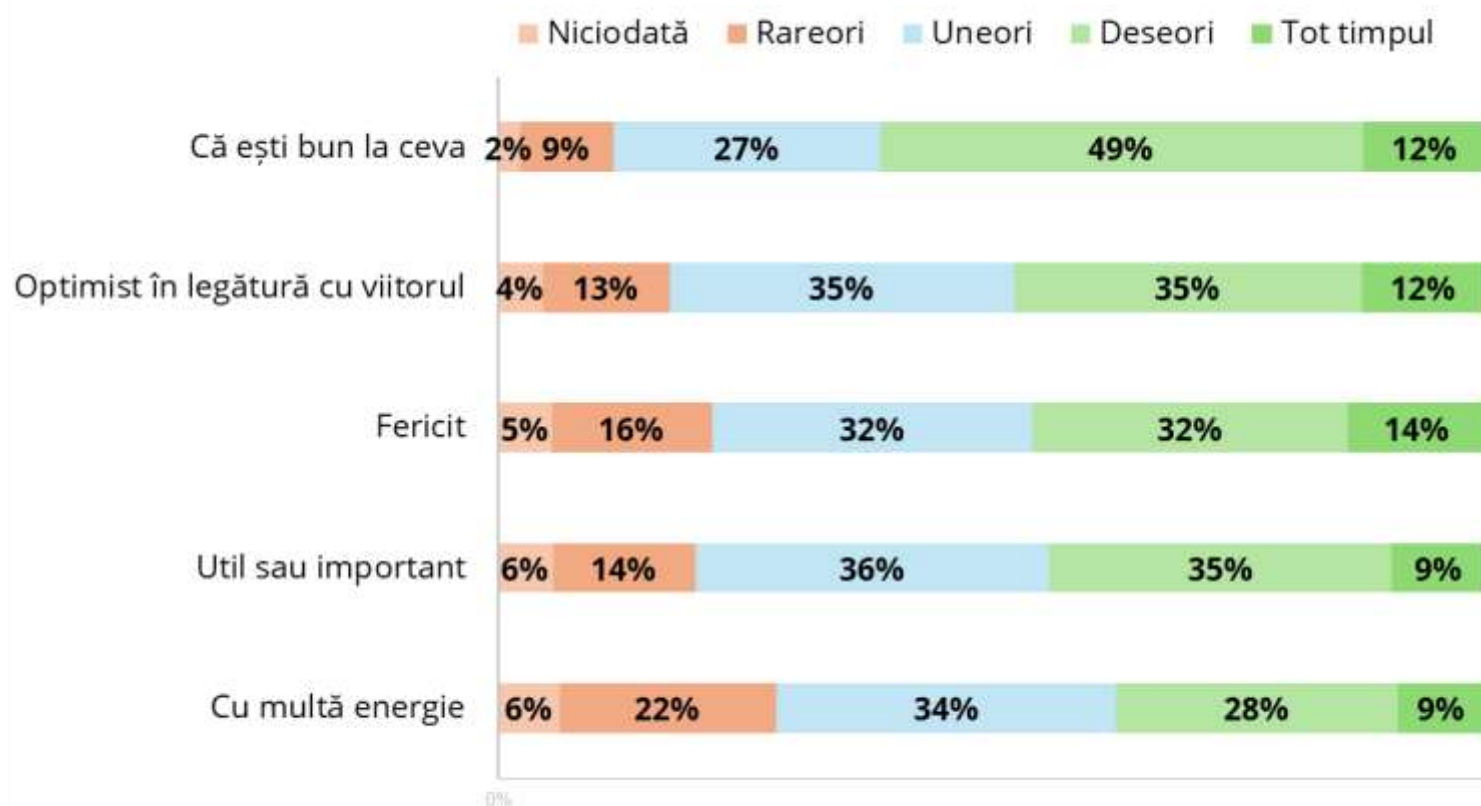
82% din elevi afirmă că **le face plăcere să petreacă timp cu părinții**

78% caută să fie **deschiși cu părinții** referitor la majoritatea lucrurilor din timpul liber

61% din elevi afirmă că **s-au simțit buni la ceva** în ultima săptămână.

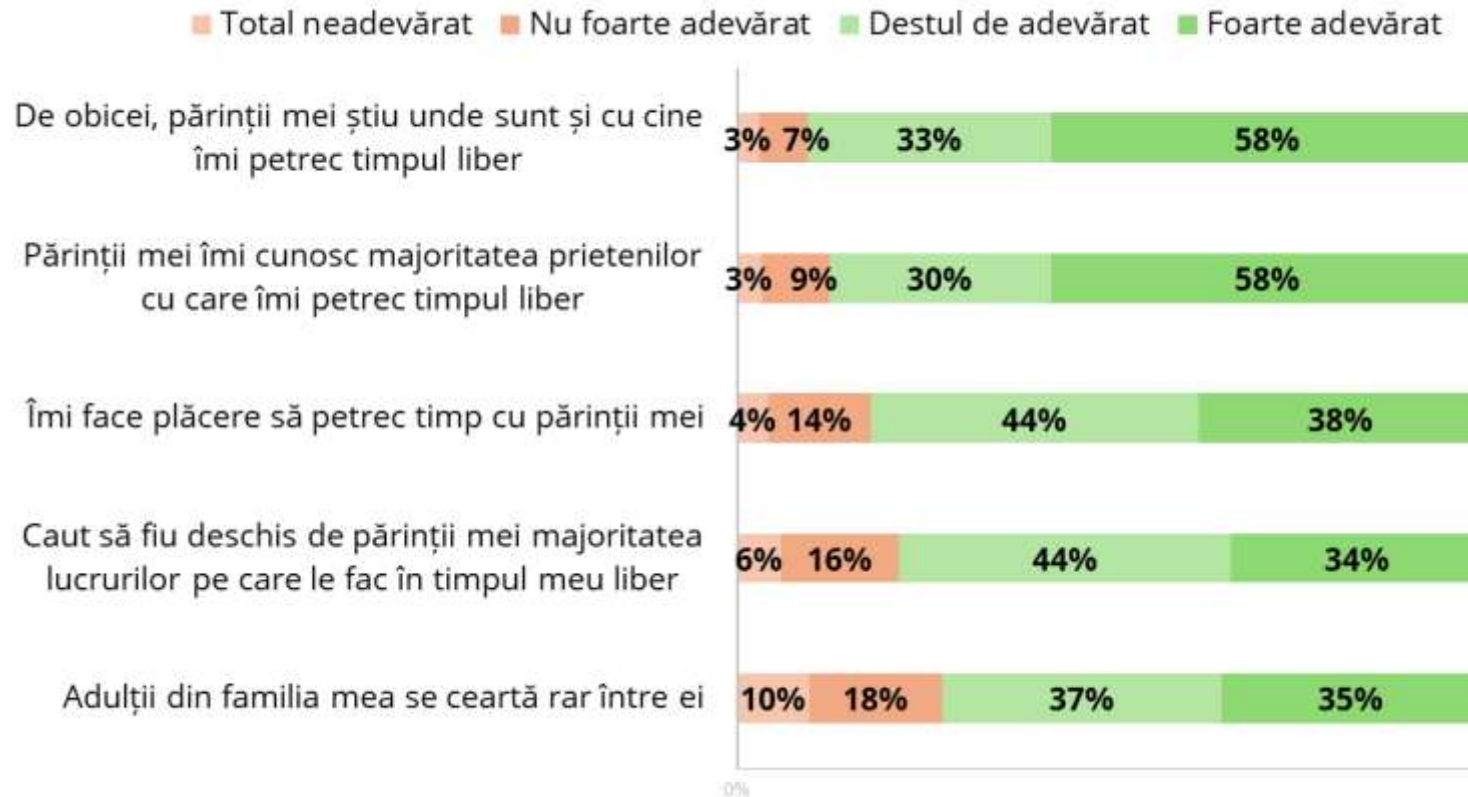
47% din elevi declară că **s-au simțit optimiști** în legătură cu viitorul, iar alți **46%** s-au simțit **fericiți**.

Oboseala este o problemă: doar **37%** s-au simțit cu **multă energie**.



90% din elevi afirmă că părinții lor știu unde sunt și cu cine își petrec timpul liber.

88% din elevi afirmă că părinții lor le cunosc majoritatea prietenilor cu care își petrec timpul liber.





ȘCOALĂ, PRIETENI ȘI TIMP LIBER



86% din elevi susțin că se înțeleg bine cu colegii de la școală

52% declară că le place să meargă la școală



doar **20%** afirmă că nu se plictisesc la școală



44% din elevi alocă cel puțin 2 ore activităților legate de școală, în afara școlii

doar **18%** alocă mai puțin de jumătate de oră sau deloc



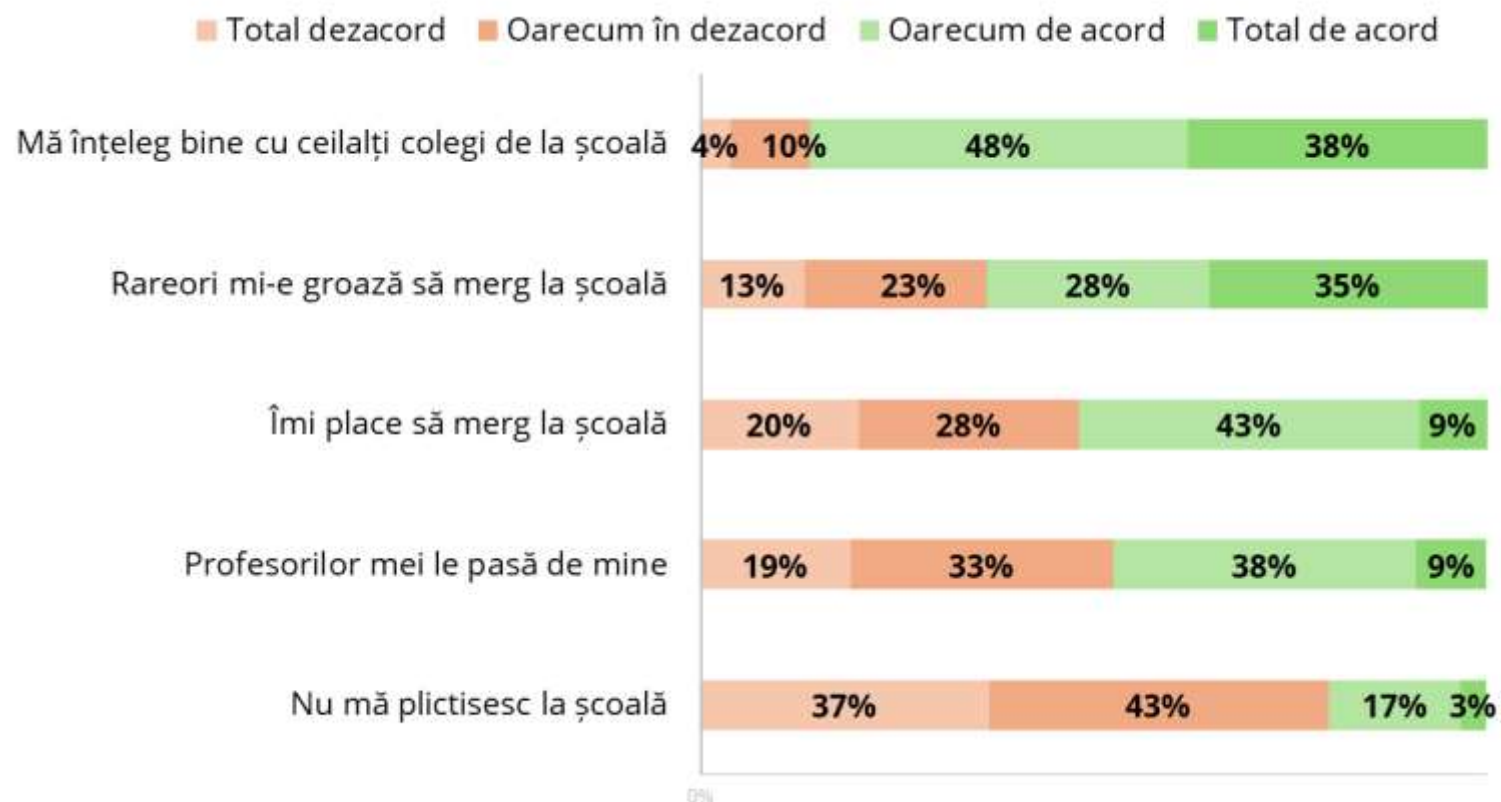
85% au cel puțin un prieten în care au totală încredere

92% au pe cineva cu care să își petreacă timpul liber

86% din elevi susțin că se înțeleg bine cu colegii de la școală.

64% susțin că rareori le e groază să meargă la școală.

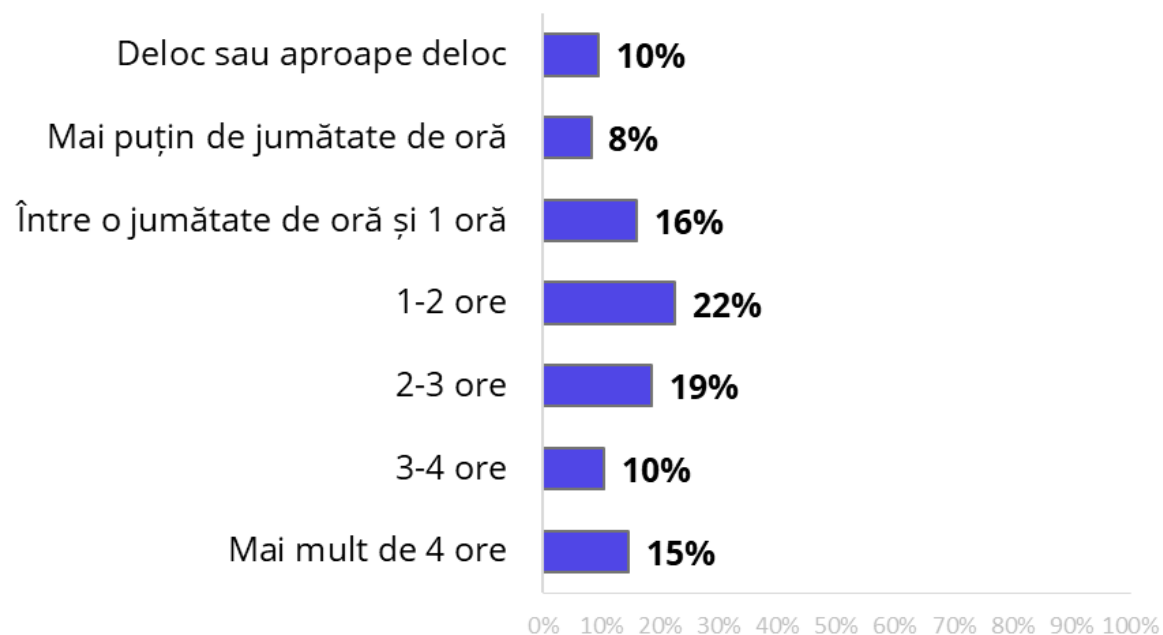
În schimb, doar 20% afirmă că nu se plictisesc la școală.



TIMPUL ALOCAT ACTIVITĂȚILOR LEGATE DE ȘCOALĂ ÎN AFARA ȘCOLII

44% din elevi alocă cel puțin 2 ore activităților legate de școală, în afara școlii (de exemplu, teme, meditații).

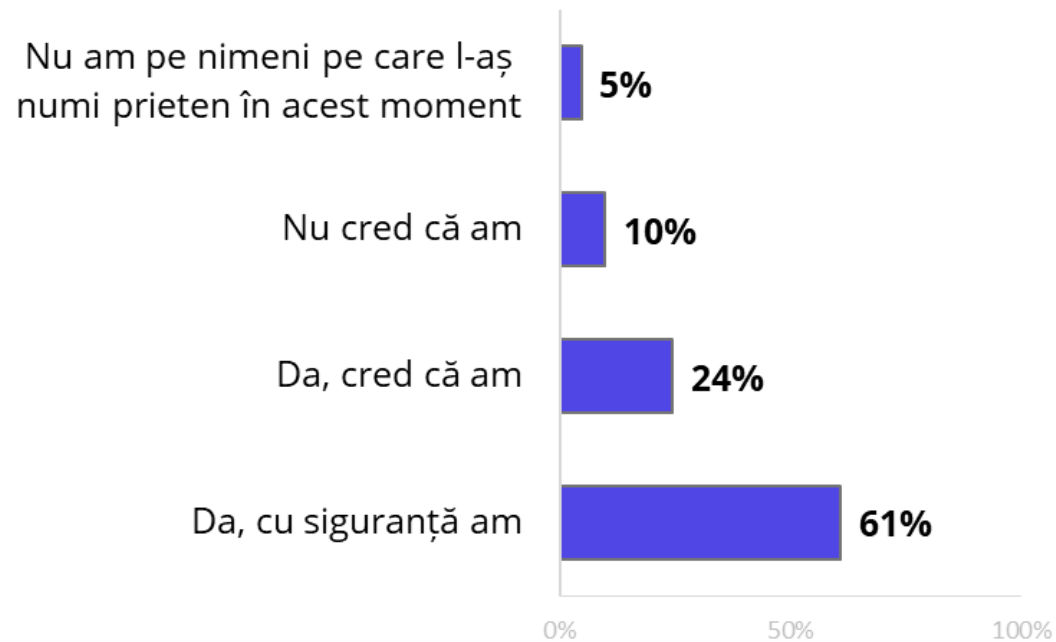
Doar 18% alocă mai puțin de jumătate de oră sau deloc.



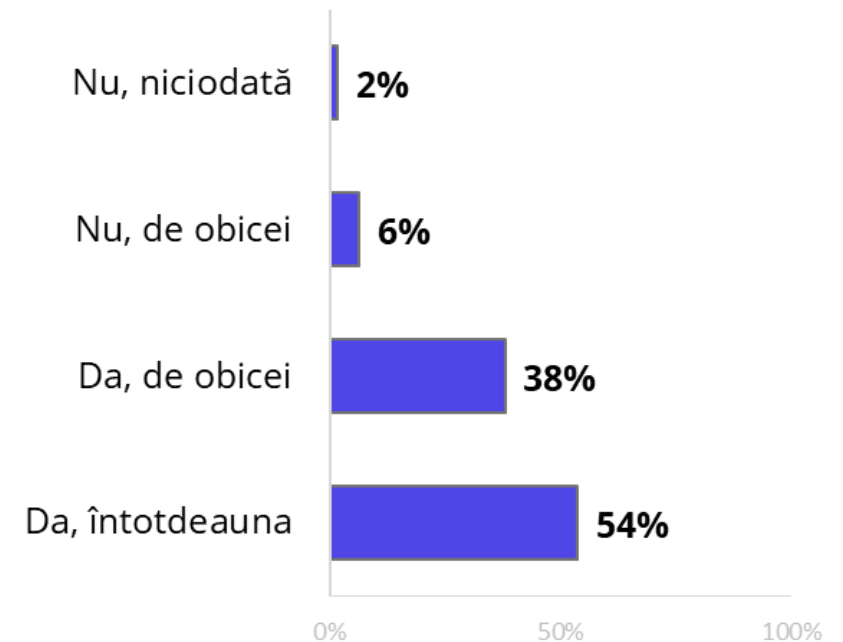
PERCEPȚII DESPRE PRIETENI

85% din elevi afirmă că au cel puțin **un prieten** în care au **totală încredere** și căruia simți că poți să-i spuni orice.

15% din elevi cred că nu au **niciun prieten** în care să aibă totală încredere.



92% din elevi afirmă că au pe **cineva cu care să își petreacă timpul liber**.





CONSUMUL DE SUBSTANȚE

CONSUMUL DE SUBSTANȚE. REZUMAT: ȚIGĂRI ȘI ALCOOL



45% din elevi au încercat țigări clasice
31% încă fumează în continuare
15% fumează zilnic



48% au încercat țigări electronice
38% încă folosesc în continuare
18% folosesc zilnic



80% au încercat băuturi alcoolice
21% consumă de 1-3 ori pe lună
10% consumă săptămânal



54% din cei care au încercat vreodată băuturi alcoolice declară că s-au îmbătat cel puțin o dată
7% afirmă că s-au simțit intoxicați de mai mult de 10 ori



73% din elevi afirmă că le este ușor și foarte ușor să facă rost de alcool
71% din elevi susțin că le este ușor și foarte ușor să facă rost de țigări

CONSUMUL DE SUBSTANȚE. REZUMAT: JOCURI DE NOROC ȘI SUBSTANȚE INTERZISE



14% au încercat au încercat jocuri de noroc în ultimul an

87% din cei care pariază folosesc cel puțin **2 tipuri** de jocuri de noroc



27% din cei care pariază au simțit nevoia să parieze tot mai mulți bani

20% din cei care pariază au mințit vreodată în legătură cu câți bani au folosit



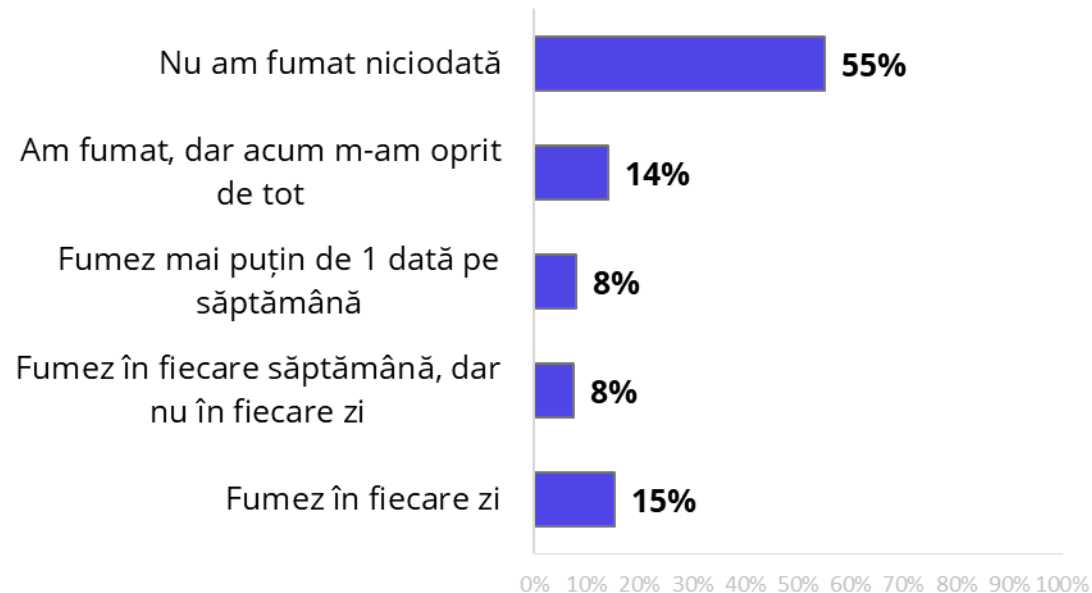
22% din elevi declară li s-a oferit în ultimul an vreun fel de substanță interzisă

14% din elevi declară au folosit vreodată orice fel de substanță interzisă



7% declară că ei personal s-au simțit presați să consume droguri

Aproximativ **45%** din elevi au încercat țigări clasice.
31% încă fumează în continuare, iar **15%** fumează zilnic.



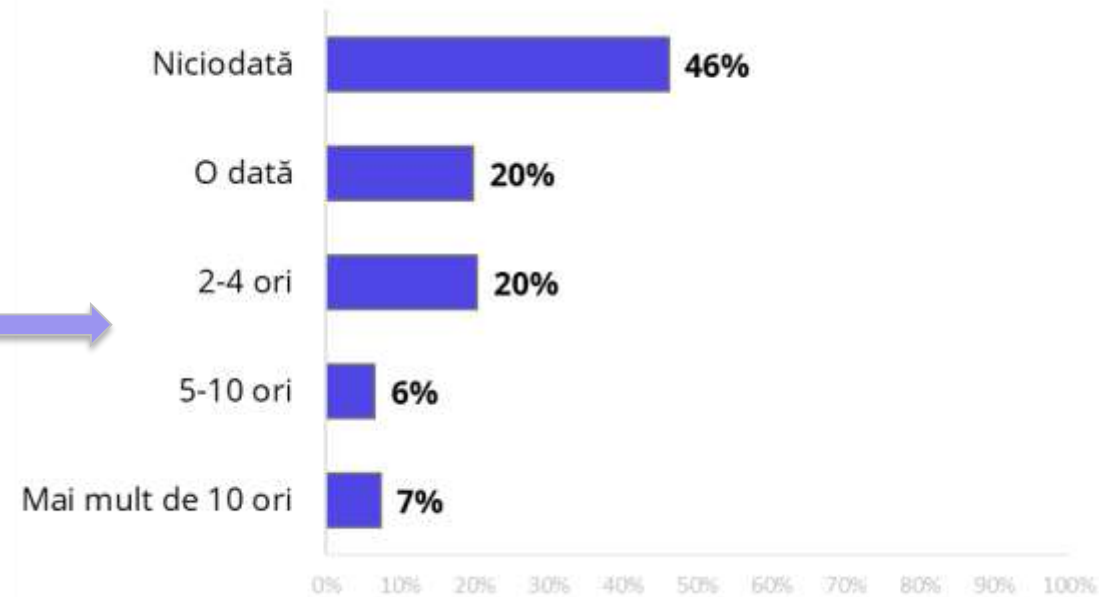
Aproximativ **48%** din elevi au încercat țigări electronice.
34% încă fumează în continuare, iar **18%** folosesc zilnic.



Aproximativ **80%** din elevi **au încercat băuturi alcoolice**.
10% consumă săptămânal, iar 21% consumă de 1-3 ori pe lună.

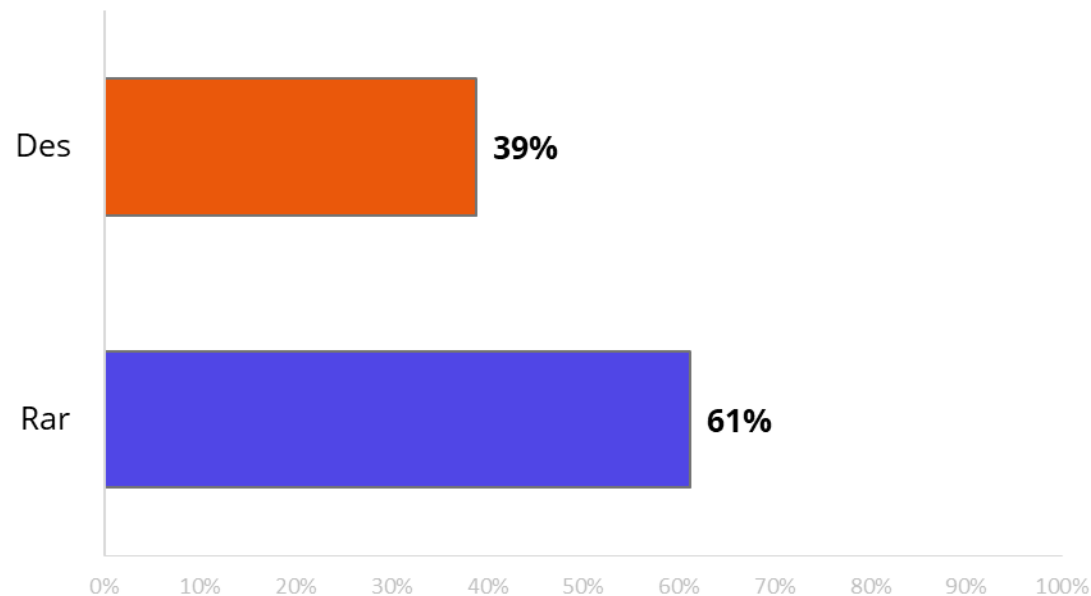
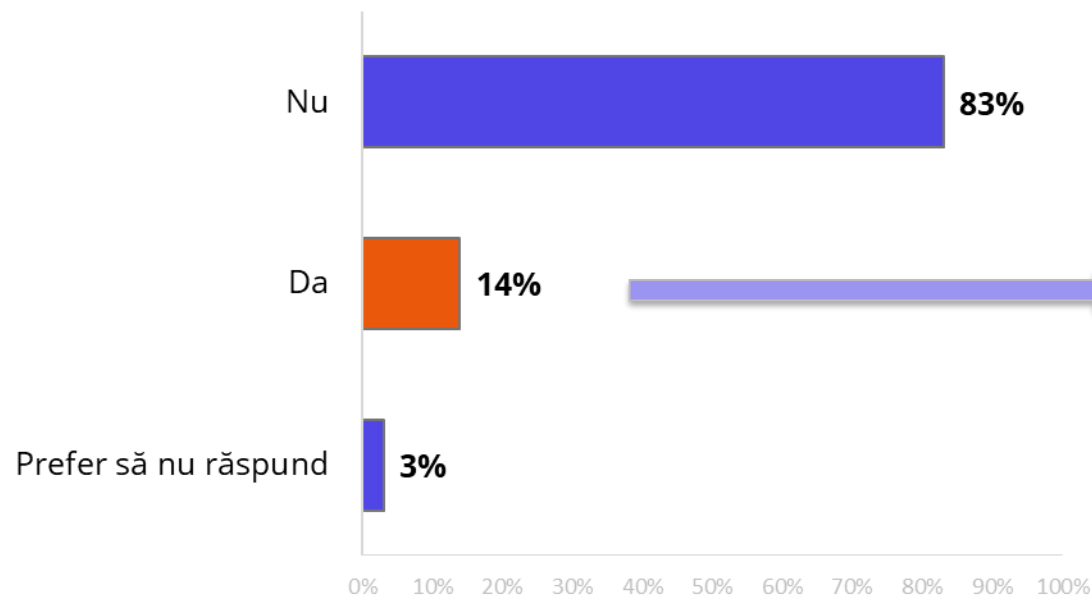


Din cei care au încercat vreodată băuturi alcoolice, **54%** declară că **s-au îmbătat cel puțin o dată**.
Aproximativ 7% afirmă că s-au simțit intoxicați de mai mult de 10 ori.



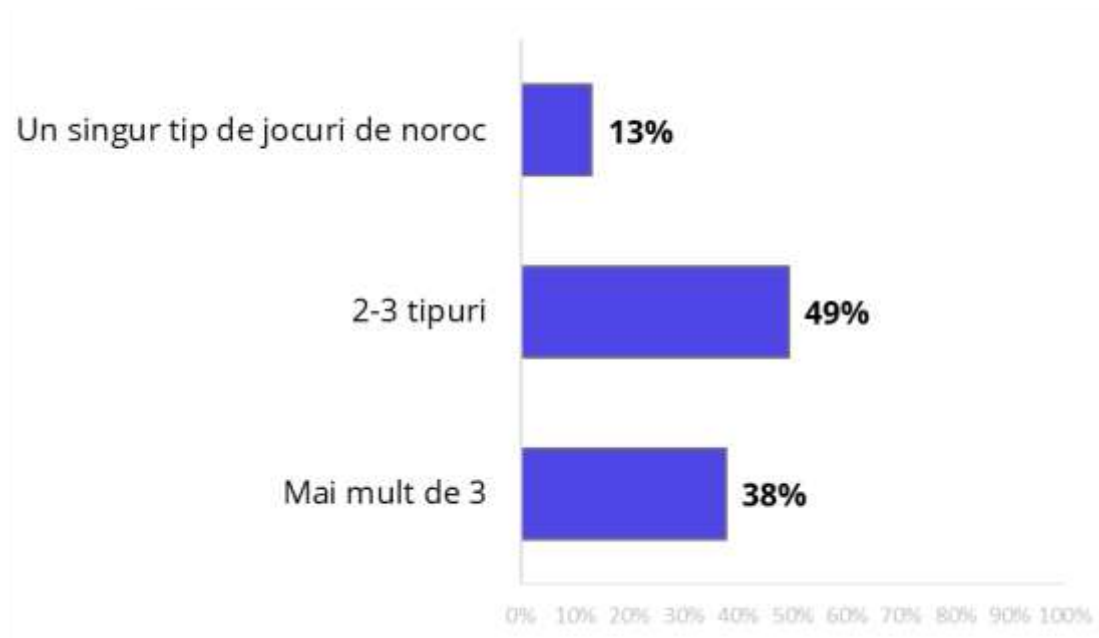
Aproximativ **14%** din elevi declară că **au încercat jocuri de noroc** în ultimele 12 luni.

Dintre aceștia, marea lor majoritate (**61%**) afirmă că joacă destul de rar (maxim de 2 ori pe lună).



Aproape **jumătate** din cei care obișnuiesc să parieze, folosesc **2-3 tipuri de jocuri de noroc**.

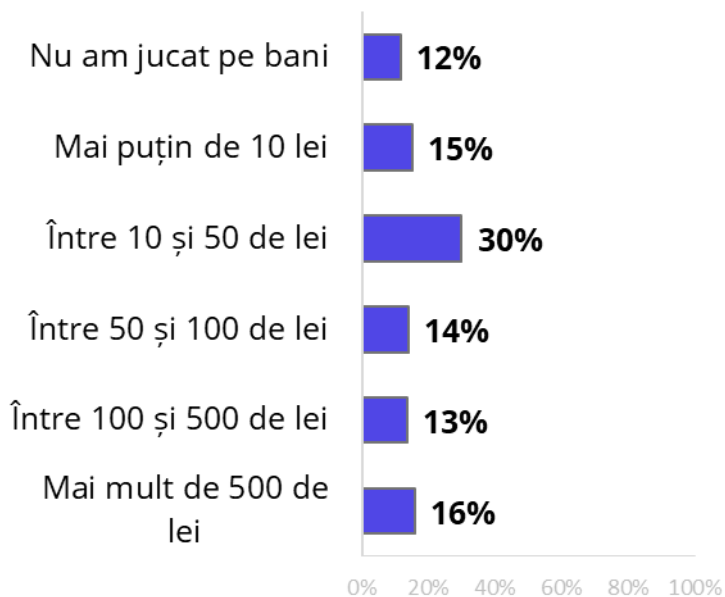
Alți **38%** folosesc mai mult de 3 tipuri, iar doar **13%** folosesc un singur tip de jocuri de noroc.



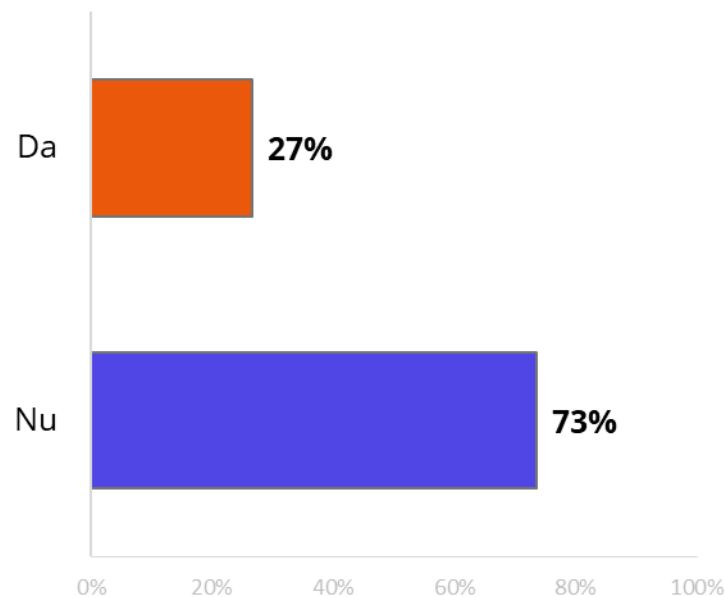
Aproximativ **45%** din cei care pariază obișnuiesc să cheltuie **cel mult 50 de lei într-o zi**.

În același timp, **16%** afirmă că cheltuie mai mult de 500 de lei.

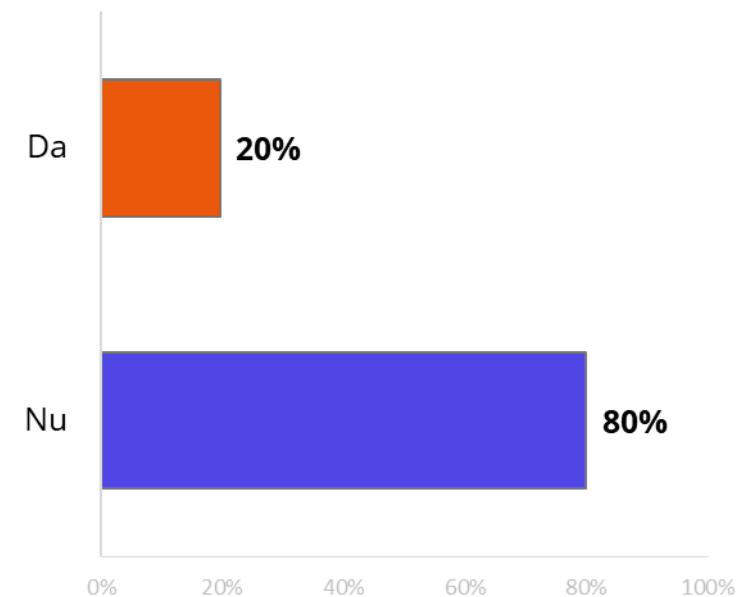
12% susțin că nu joacă pe bani.



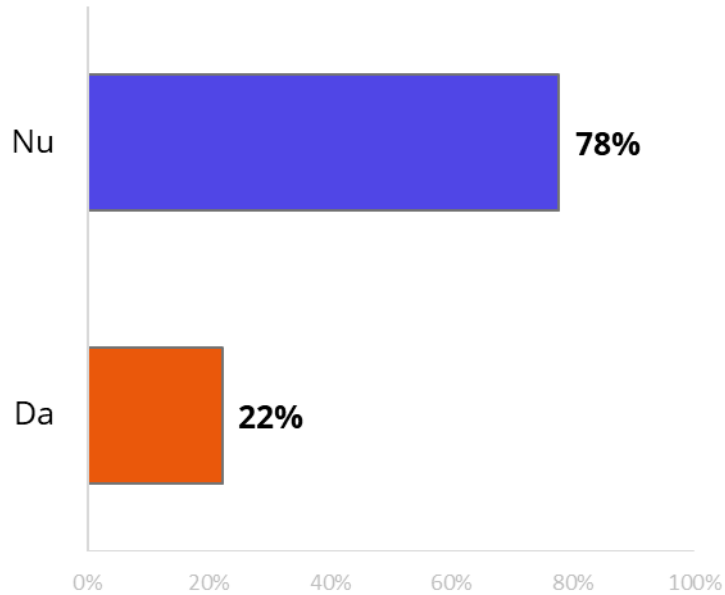
27% din cei care pariază afirmă că **au simțit nevoia de a paria din ce în ce mai mulți bani**.



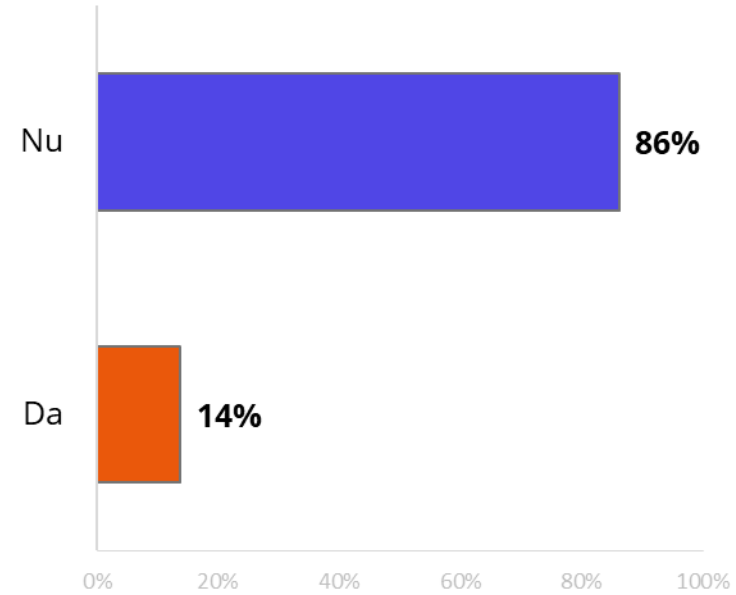
20% din cei care pariază afirmă că **au mințit oameni apropiați în legătura cu suma pariată**.



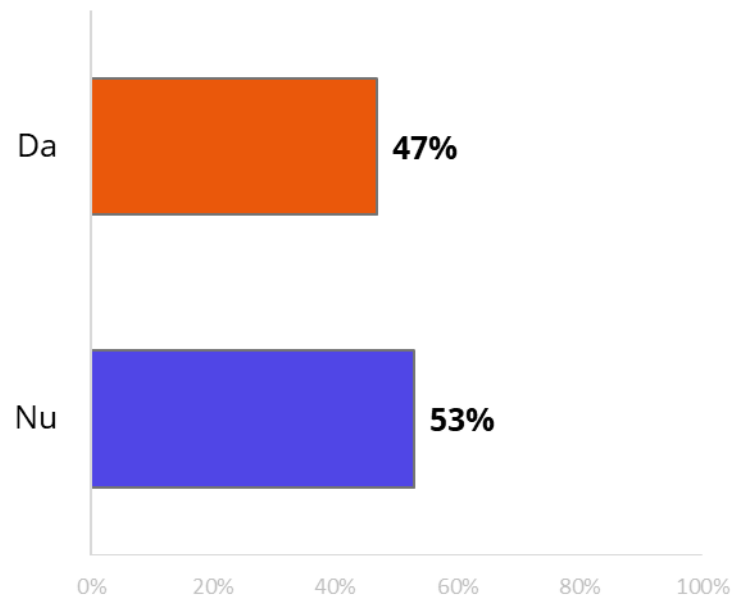
Aproximativ **22%** din elevi declară că li s-a **oferit** în ultimul an vreun fel de substanță interzisă.



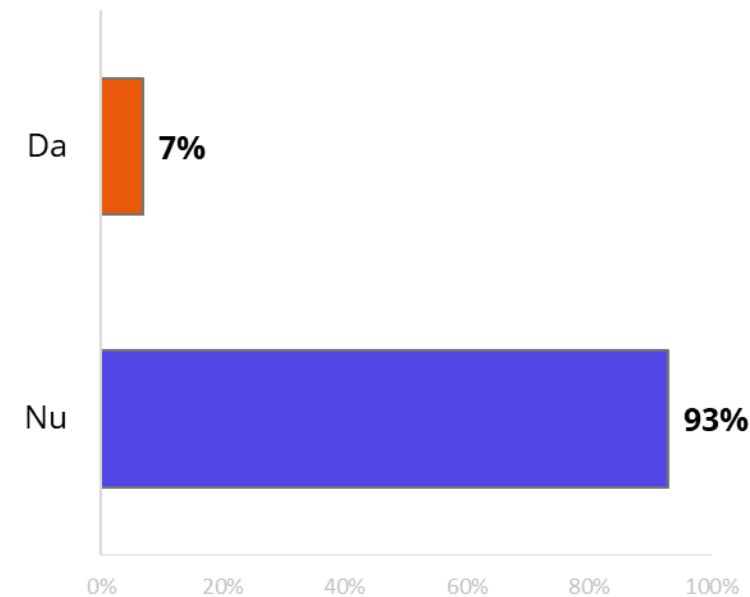
Aproximativ **14%** din elevi declară au **folosit** vreodată vreun fel de substanță interzisă.



Aproape jumătate din elevi (**47%**) afirmă că în prezent **tinerii se simt presați** să consume droguri.

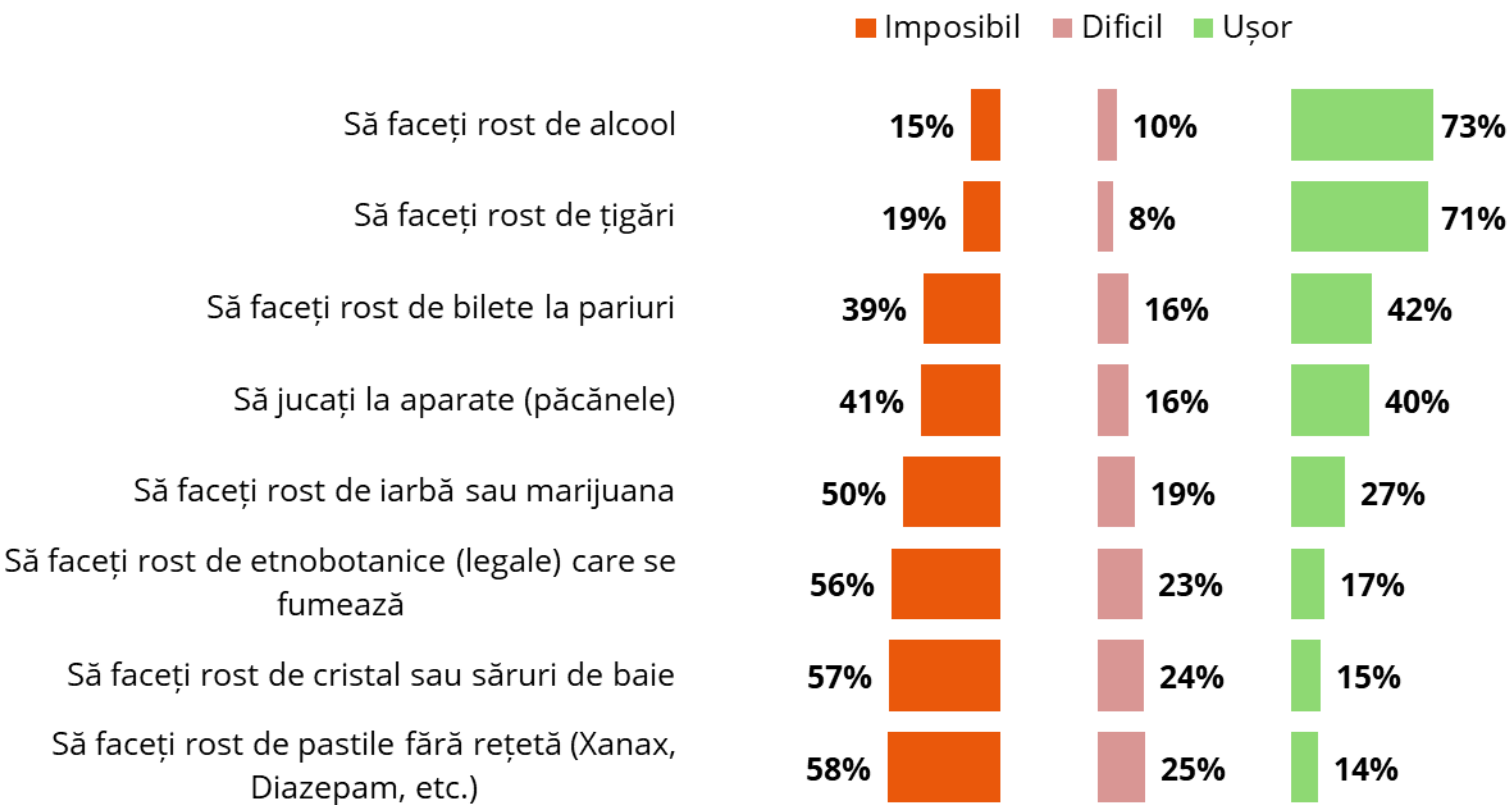


În același timp, doar **7%** declară că **ei personal s-au simțit presați** să consume droguri.



SUBSTANȚE. PERCEPȚIA UȘURINȚEI ACCESULUI

Pentru aproape trei sferturi din elevi **procurarea de alcool (73%) și țigări (71%) este facilă.**
Pentru aproape jumătate din elevi **accesul la pariuri (42%) sau aparate (păcănele) (40%) este ușor.**
Accesul la alte substanțe este mai dificil: **27% pentru cannabis, 17% pentru etnobotanice, 14% pastile fără rețetă.**





STAREA MINTALĂ



68% din elevi s-au simțit **îngrijorați** în legătură cu diverse lucruri

59% s-au simțit **tensionați** sau **încordați**



46% au avut **probleme cu somnul**

44% s-au simțit **nefericiți, triști sau deprimați**



66% ar apela în special la un **prieten de aceeași vârstă** pentru o **problemă serioasă**

65% ar apela în special la un **adult din familie**



doar **31%** ar apela la un **profesioniști din sănătate**

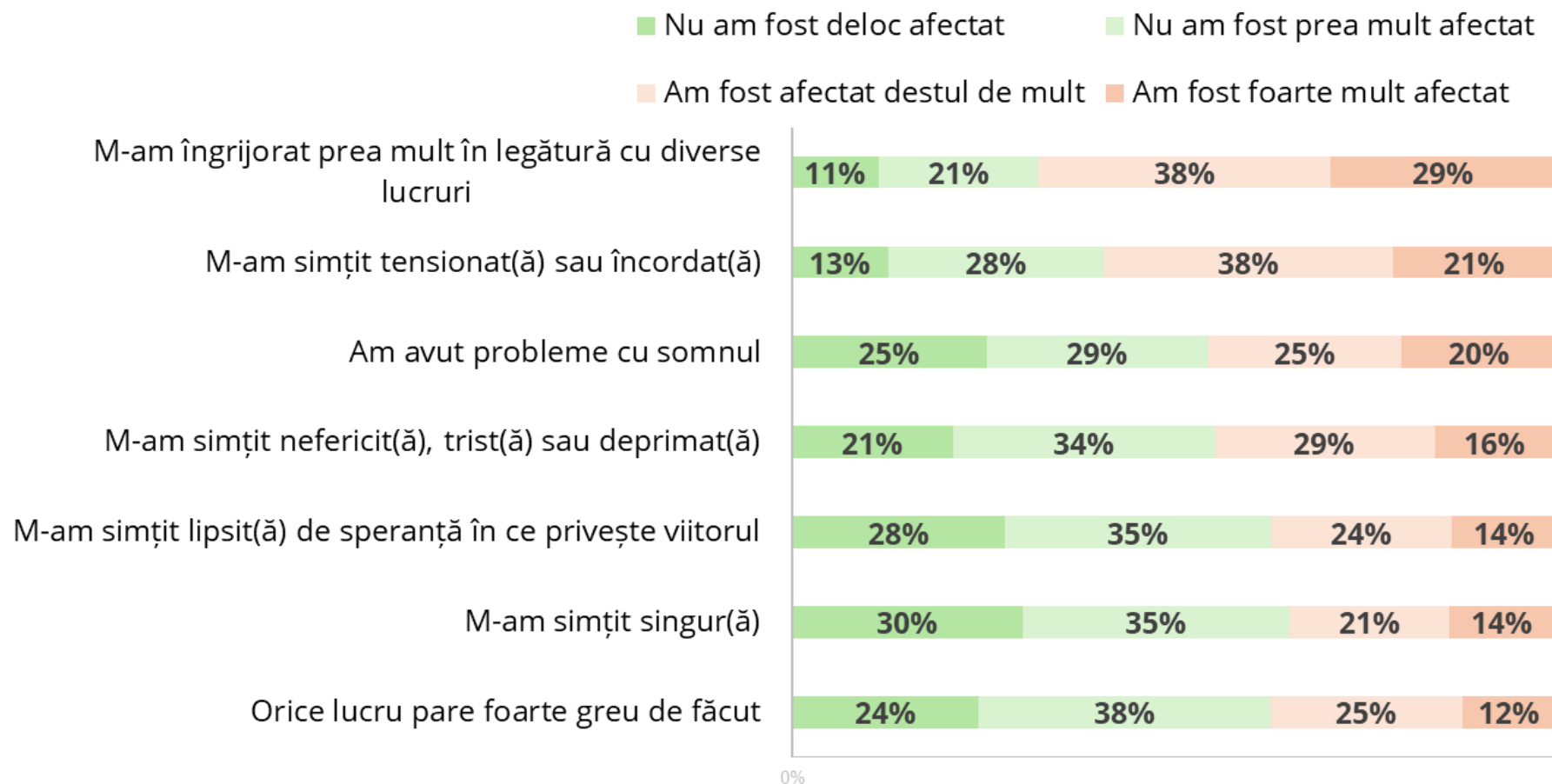
doar **11%** ar apela la **adulții din cadrul școlii**

PROBLEME UZUALE DIN ULTIMA SĂPTĂMÂNĂ

Aproximativ două treimi (68%) s-au simțit îngrijorați în legătură cu diverse lucruri.

Mai mult de jumătate (59%) s-au simțit tensionați sau încordați.

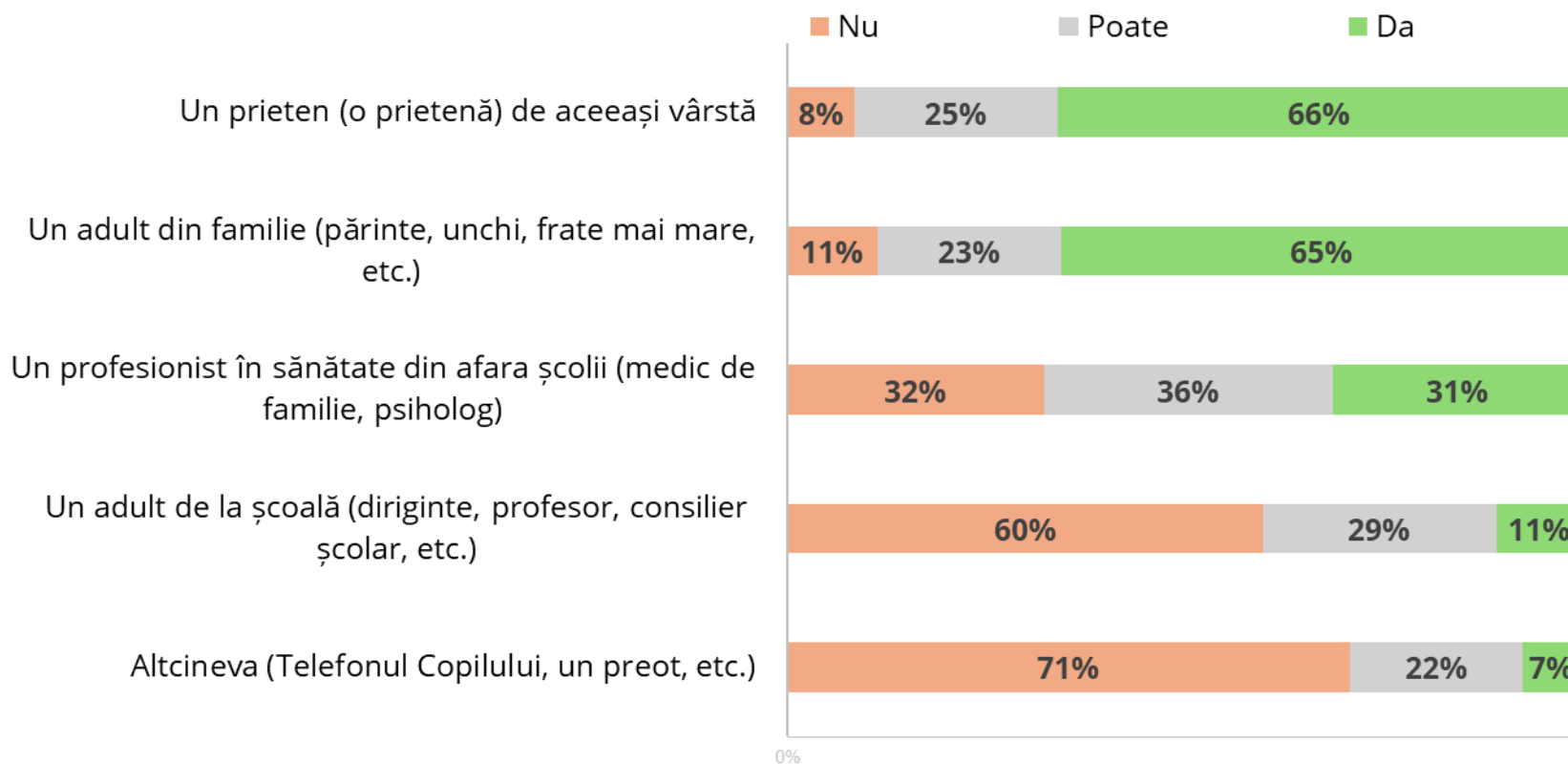
46% din elevi declară că au avut probleme cu somnul, iar alți 44% s-au simțit nefericiți, triști sau deprimați.

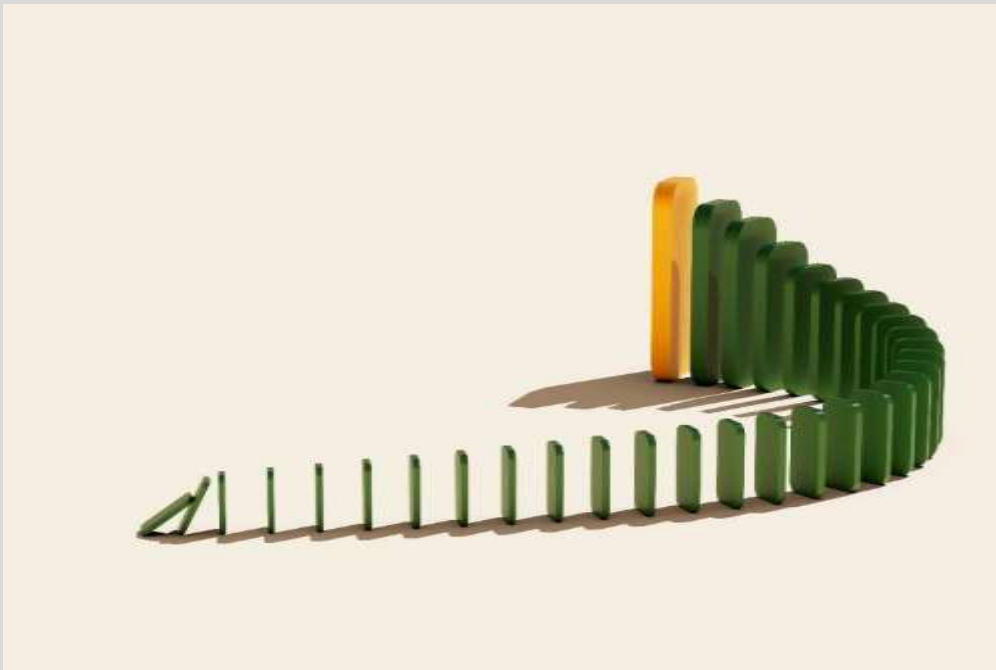


PERSOANE DE ÎNCREDERE ÎN CAZUL UNUI PROBLEME

Dacă ar avea o problemă serioasă, elevii ar apela în special la un **prieten de aceeași vârstă (66%)**, respectiv la un **adult din familie (65%)**.

Profesioniștii din sănătate au o percepție polarizantă: **31% Da, 32% Nu, 36% Poate**, în timp ce **adultii din cadrul școlii** stârnesc mai degrabă o percepție negativă: **60% Nu, doar 11% Da**.

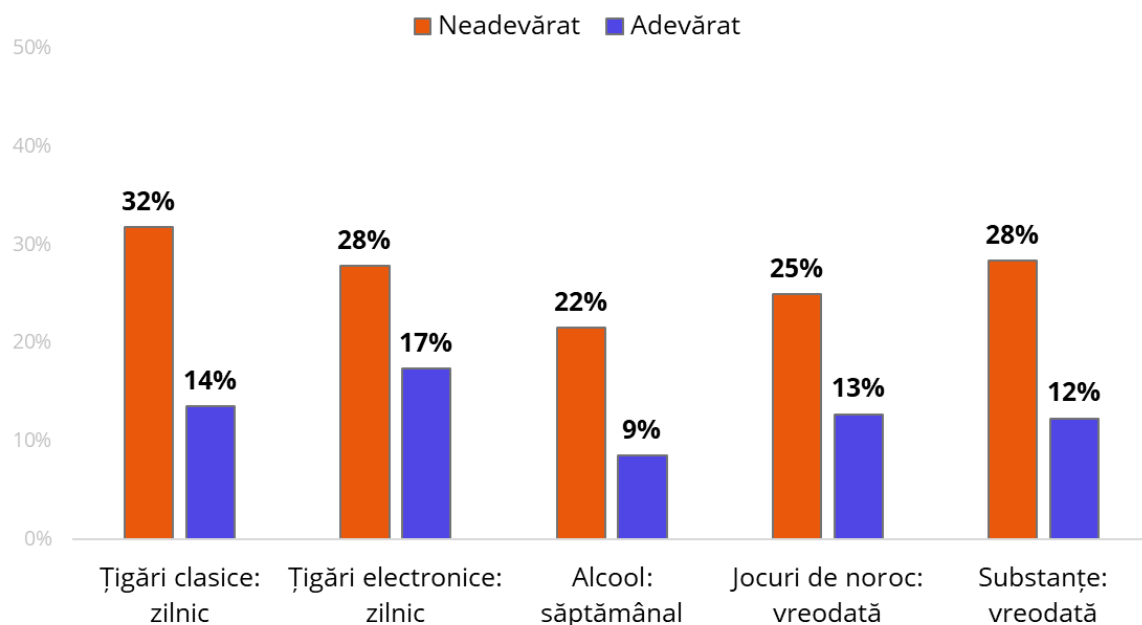




FACTORI CARE POT INFLUENȚA CONSUMUL DE SUBSTANȚE

Această secțiune prezintă rezultate comparative între diverse sub-grupuri de elevi și încearcă să identifice diferențe din punct de vedere al propensiunii către consumul de substanțe sau apelarea la diverse forme de paruri.

DE OBICEI, PĂRINȚII MEI ȘTIU UNDE SUNT ȘI CU CINE ÎMI PETREC TIMPUL LIBER



În exemplul alăturat sunt comparați elevii ai căror părinți **ȘTIU** în general cum și cu cine își petrec timpul liber **versus** elevii ai căror părinți **NU ȘTIU**.

Coloanele de culoare **portocalie** prezintă procentul elevilor ai căror părinți **NU ȘTIU** în general cum și cu cine își petrec timpul liber și care **fumează zilnic**, folosesc **țigări electronice zilnic**, consumă **alcool săptămânal**, au folosit orice metode de **pariere vreodată** și au consumat **substanțe vreodată**.

Coloanele de culoare **albastră** prezintă procentul elevilor ai căror părinți **ȘTIU** în general cum și cu cine își petrec timpul liber și care **fumează zilnic**, folosesc **țigări electronice zilnic**, consumă **alcool săptămânal**, au folosit orice metode de **pariere vreodată** și au consumat **substanțe vreodată**.



15% diferență **medie** în **puncte procentuale** în ce privește incidența la consumul de substanțe sau jocuri de noroc la elevii ai căror părinți **NU** cunosc majoritatea prietenilor cu care elevii petrec timpul liber (27% față de 11%)



14% diferență **medie** în **puncte procentuale** în ce privește incidența la consumul de substanțe sau jocuri de noroc la elevii ai căror părinți **NU** știu unde sunt și cu cine își petrec timpul liber (27% față de 13%)

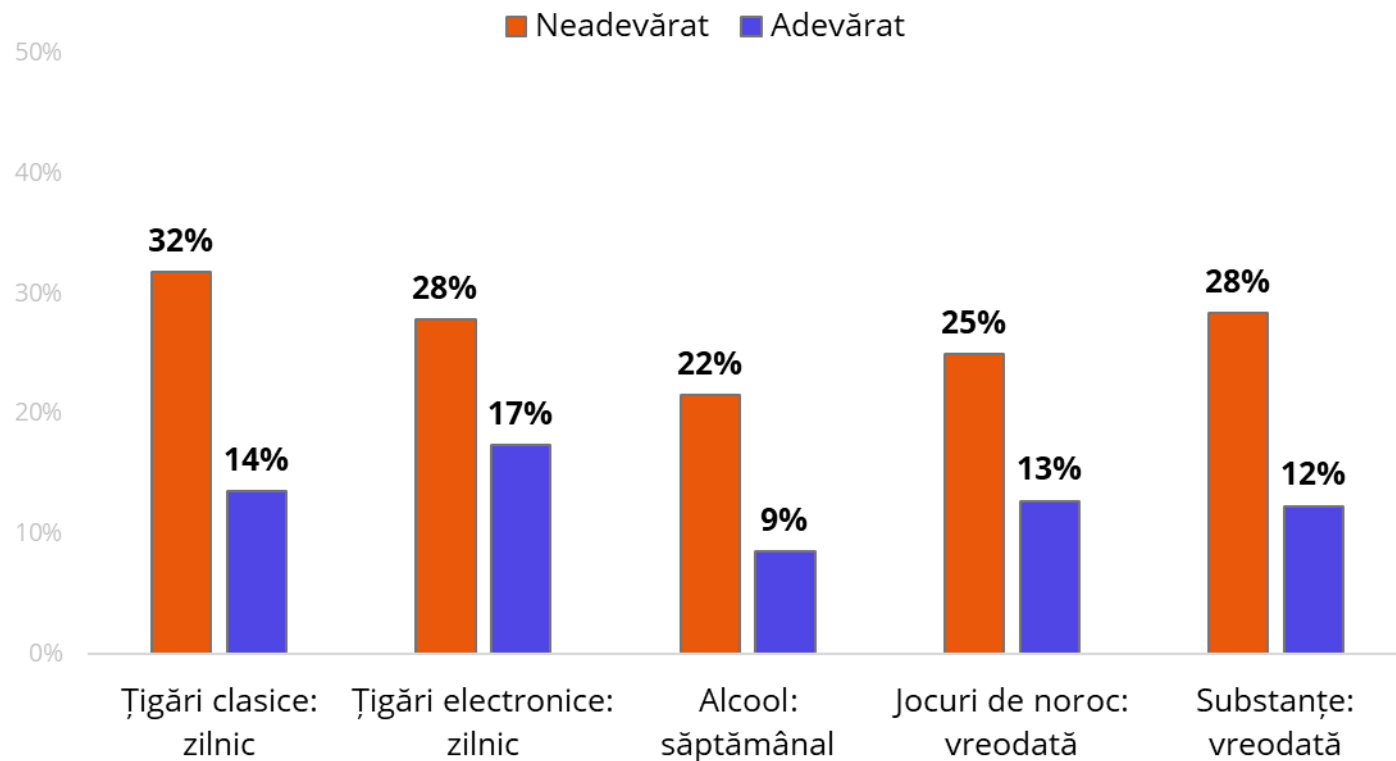


19% diferență **medie** în **puncte procentuale** în ce privește incidența la consumul de substanțe sau jocuri de noroc la elevii care au mai mulți **prieteni de aceeași vârstă** care s-au îmbătat cel puțin o dată (26% față de 7%)

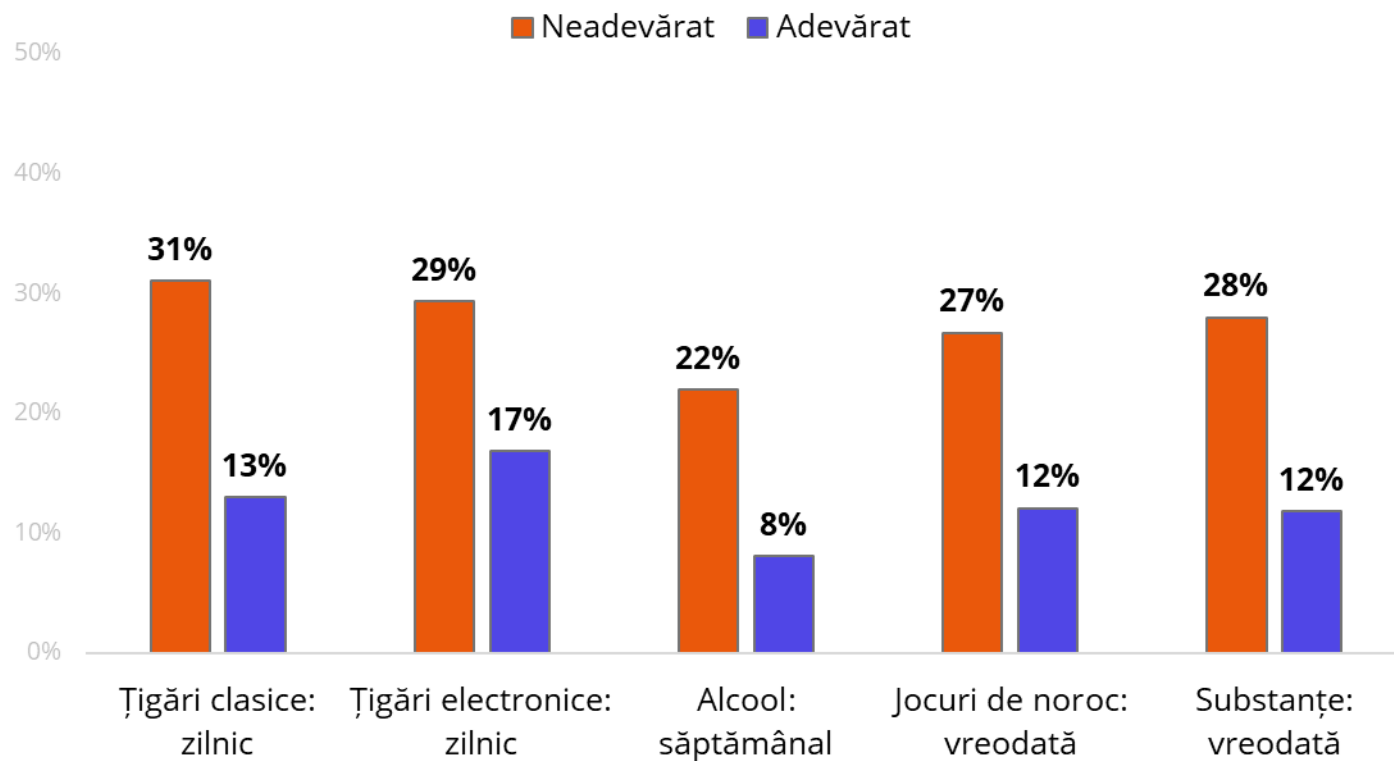


9% diferență **medie** în **puncte procentuale** în ce privește incidența la consumul de substanțe sau jocuri de noroc la elevii cărora **NU** le face plăcere să petreacă timp cu părinții (22% față de 13%)

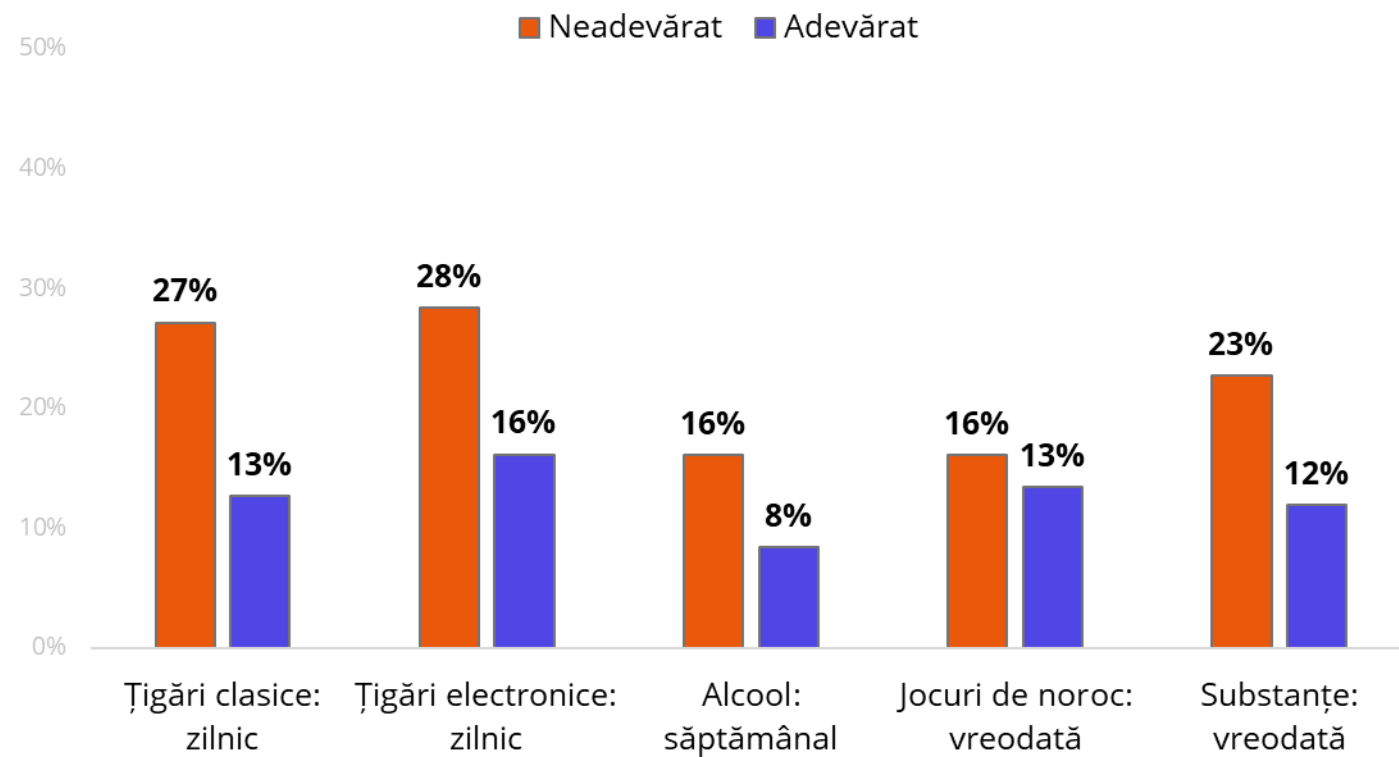
DE OBICEI, PĂRINȚII MEI ȘTIU UNDE SUNT ȘI CU CINE ÎMI PETREC TIMPUL LIBER



PĂRINȚII MEI ÎMI CUNOSC MAJORITATEA PRIETENILOR CU CARE ÎMI PETREC TIMPUL LIBER

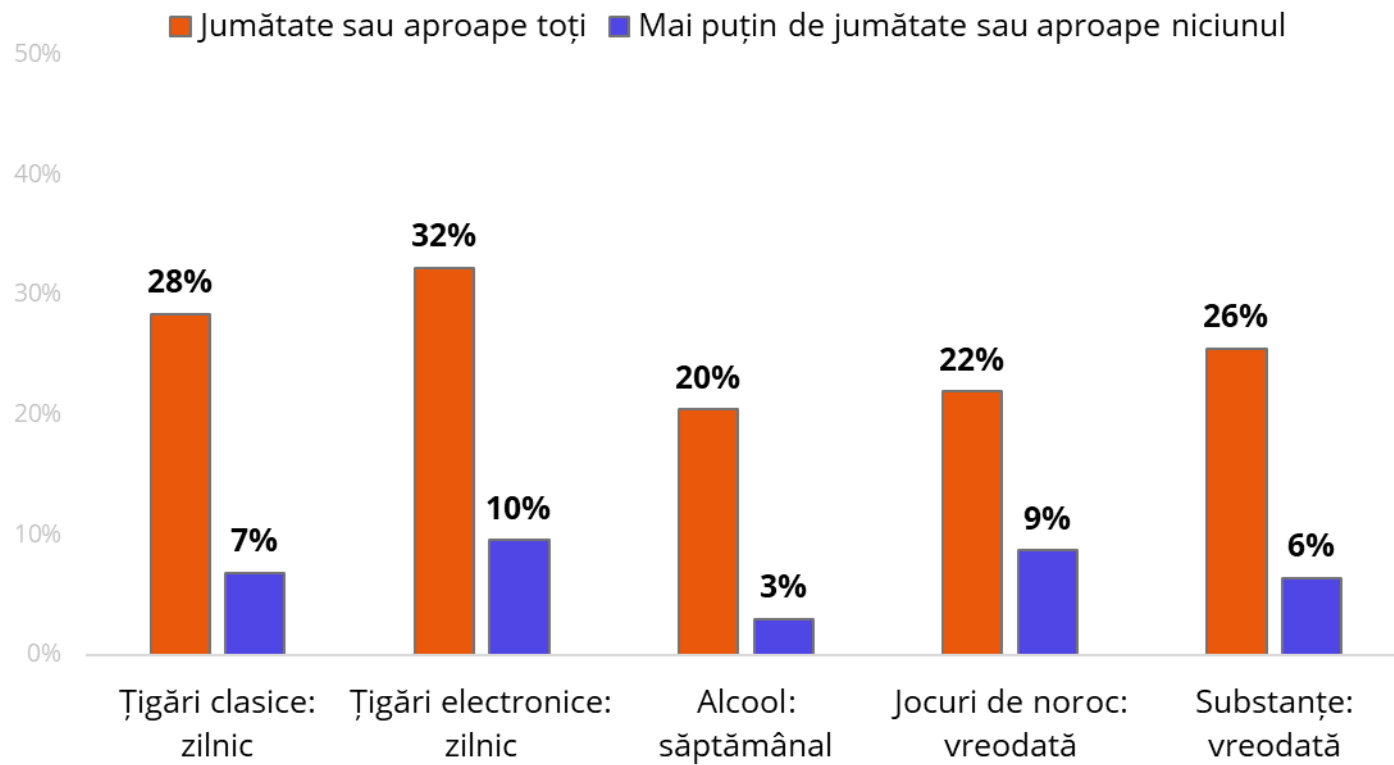


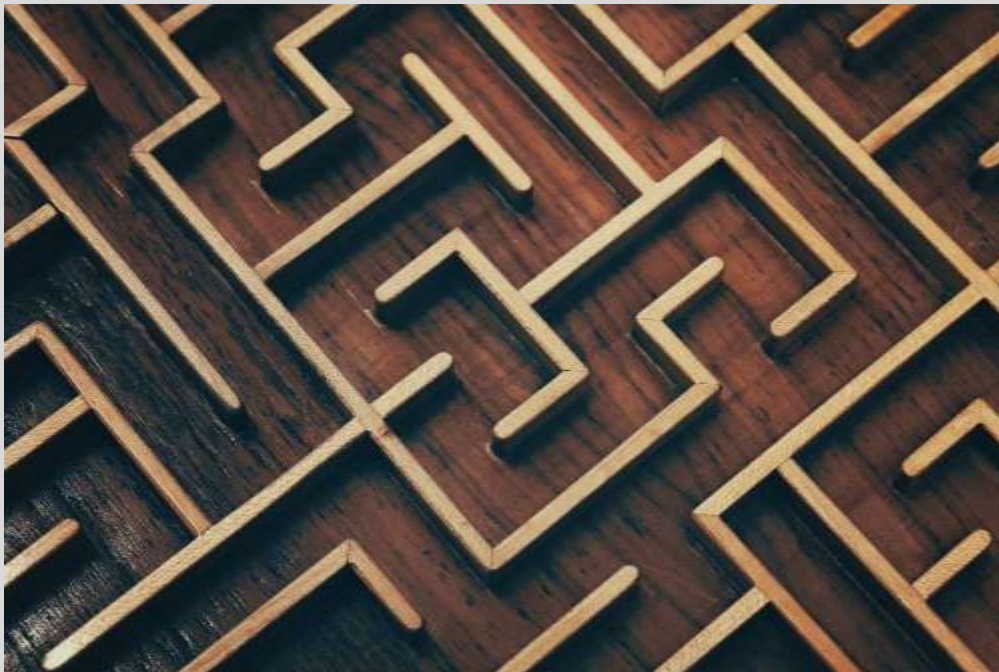
ÎMI FACE PLĂCERE SĂ PETREC TIMP CU PĂRINȚII MEI



FACTORI CARE POT INFLUENȚA CONSUMUL. PRIETENI (1)

NUMĂRUL DE PRIETENI DE ACEEAȘI VÂRSTĂ CARE AU BĂUT CEL PUȚIN O DATĂ ATÂT DE MULT ÎNCÂT S-AU SIMȚIT INTOXICAȚI / S-AU ÎMBĂTAT





VIAȚA DE ADOLESCENT ÎN ROMÂNIA

STUDIU CALITATIV

CE ÎȘI DORESC ADOLESCENȚII CA ADULȚII SĂ ȘTIE DESPRE EI (1)

Percepțiile adolescenților asupra modului în care sunt înțeleși de către adulți **variază în funcție de vârstă**.

Pentru cei **mai tineri (14–15 ani)**, una dintre nevoile esențiale este aceea de **independentă și spațiu personal**. Adolescenții simt nevoia să petreacă timp singuri sau alături de grupul lor de prieteni și consideră că petrecerea unui timp prea îndelungat cu părinții devine apăsătoare:

- *„aș vrea să înțelegă nevoia noastră de a nu mai sta toată ziua cu ei. Și noi vrem să vorbim, dar nu mai putem sta lipiți de ei”*
- *„aș vrea să înțelegă că am și eu nevoie de timp în care pur și simplu să stau să mă plictisesc”*
- *„eu îi înțeleg, înțeleg că ne văd ca pe niște copii, dar trebuie să vadă că am crescut, că vrem să ne desprindem de ei, nu mai e ca atunci eram mici și ei erau garantul nostru la viață*

Odată cu înaintarea în vârstă, adolescenții observă o **ruptură tot mai accentuată între generații**, considerând că părinții lor nu mai reușesc să țină pasul cu realitățile actuale și fac comparații nepotrivite între adolescența de altădată și cea din prezent.

Una dintre diferențele esențiale este legată de **gradul mai mare de autonomie** pe care îl au acum, dar și de **expunerea precoce la experiențe de viață dificile**, care grăbesc procesul de maturizare – aspect adesea neglijat sau chiar negat de părinți.

Totodată, adolescenții mai mari simt că **adulții subestimează presiunea profesională** cu care se confruntă, inclusiv necesitatea de a lua decizii importante într-un context incert:

- *„ei nu înțeleg, noi la 18 ani trebuie să știm exact ce o să facem, trebuie să începem să ne descurcăm singuri, să fim adulți în toată regula, e o presiune fantastică, totul e foarte competitiv”*
- *„chiar dacă știi că regimul comunist a fost nasol, deplâng siguranța și liniștea pe care o aveau părinții noștri; ei aveau totul trasat, dar nu era atâta presiune, atâta incertitudine. Noi nici măcar nu știm dacă mai are vreun sens să învățăm, dacă vine vreun război sau dacă va mai valora cartea”*



Presiunea de a **performa** într-un sistem educațional perceput ca depășit, în care școala este doar o mică parte din ceea ce „contează cu adevărat” pentru succes:

„părinții pun presiune pe școală, dar pentru a avea succes e nevoie de activități în afara școlii. Ei văd doar școală, școală, școală. Nu mai e ca pe vremea lor”



Presiunea de a **valorifica fiecare moment de timp liber**, ceea ce conduce la epuizare și anxietate:

„simt că nu mă pot relaxa, odihni. Chiar și când mă relaxez mi se pare că pierd timpul și nu mă pot bucura din cauza vinovăției”



Presiunea de a **lua decizii de viață majore într-un timp foarte scurt**, percepute ca având impact asupra întregului traseu profesional



Presiunea de **examenelor finale** (bacalaureat, admitere), venită în principal din partea părinților și profesorilor. În plan intern, anxietățile tinerilor sunt legate mai degrabă de **nesiguranța privind viitorul**, sensul vieții, aspectele financiare sau lipsa pregătirii pentru viața de adult:

„ei nu ne lasă să facem nimic, și brusc va trebui să spălăm rufe, să facem mâncare, să plătim facturi și e scary”



Presiuni **familiale**, – divorțuri, dependențe, violență domestică – care afectează echilibrul emoțional și capacitatea de concentrare



Presiuni **afective** – provenite din relații de prietenie sau iubire care încep devreme și pot genera suferință emoțională intensă



Lipsa educației sexuale – care contribuie la sarcini nedorite, confuzii legate de consimțământ și expunerea la o imagine distorsionată despre sexualitate, înlocuită cu materiale pornografice



Prevalența problemelor de sănătate mintală – anxietate, depresie, burnout, cu manifestări vizibile la tot mai mulți colegi care „*nu mai reușesc să facă față*”

Majoritatea adolescenților afirmă că au în jurul lor **cel puțin o persoană de încredere** căreia i se pot adresa în momente dificile. Alegerea acesteia variază în funcție de natura problemei și de tipul de relație avut cu familia sau prietenii.

În funcție de **tipul de problemă**, adolescenții își aleg confidentul:

- Cu **familia** discută teme legate de **sănătate** sau alegeri importante privind **cariera** – mai ales în situațiile în care nu există riscul de a fi judecați
- Cu **prietenii** discută aspecte legate de **relații**, **grupul social** sau **dificultăți cotidiene**
- Cu **partenerul de cuplu**, în special în cazul relațiilor stabile, discută **probleme personale, familiale** și **proiecții** legate de **viitor**



În general, **tinerii ezită să apeleze la părinți** atunci când se confruntă cu o problemă. Din diverse motive – dorința de autonomie, teama de pedeapsă, lipsa unei relații calde – mulți așteaptă ca situația să devină gravă pentru a cere ajutor. Pe o scală de la 1 la 10, nivelul problemei trebuie să ajungă la 5 (în cazuri fericite) sau chiar la 8 (în cele mai multe situații) pentru ca adolescentul să discute cu familia.

Relația cu familia este esențială. În familiile apropiate emoțional, adolescenții se simt sprijiniți și au încredere să vorbească despre orice. În schimb, în familiile reci sau distante, adolescenții resimt obligația de a se descurca singuri:

„părinților mei oricum nu le pasă”

„nu aș discuta nimic cu familia, nu mă simt confortabil să ște ei viața mea”

Genul influențează parțial alegerea persoanelor de sprijin. Fetele au, în general, o relație mai apropiată cu mamele, în timp ce băieții apelează mai frecvent la frați mai mari sau prieteni cu vârste între 19–25 ani, considerați „experimentați”.



Pentru **unii** adolescenți, **profesorii** reprezintă un **punct de sprijin**, în special în cazurile în care familia nu oferă stabilitate. Aceștia pot observa schimbări de comportament și pot construi relații de încredere cu elevii. În anumite comunități, profesorii joacă un rol activ în susținerea emoțională a adolescenților.

În schimb, **încrederea în consilierii școlari este foarte scăzută**. Aceștia sunt percepuți drept formali, pasivi sau neimplicați. Doar în mod izolat tinerii spun că au discutat cu consilierii despre **orientare în carieră**, însă nu îi consideră persoane de încredere pentru a aborda probleme personale. Mai mult, există experiențe negative cu consilieri care au încălcat confidențialitatea:

"colegi care și-au deschis sufletul s-au simțit „trădați” după ce consilierul a discutat despre ei cu familia sau chiar cu profesorii din cancelarie și s-a bârfit despre ei”:



Conceptul de *peer support* (sprijin între colegi) este privit **pozitiv**, iar mulți adolescenți consideră că tinerii pot înțelege mai bine alți tineri. Diferențele între generații creează un decalaj de empatie, iar un sprijin de la o persoană apropiată ca vârstă poate părea mai autentic.

Cu toate acestea, există o serie de **rezerve și bariere importante**:

- **Teama de lipsa confidențialității** – tinerii nu au încredere nici în consilierii care au un cod etic. Cu atât mai mult se tem să vorbească cu un coleg:

„am pățit asta și cu prietenii, să le spun un secret și apoi să îmi știe toată școala sau să râdă de mine”

„cine îmi garantează că nu se va bârbi? Nu știu dacă aș vorbi cu cineva din școala mea”

- **Teama de reacția celorlalți** – adolescenții se tem să nu pară că ies din „bisericuțele” lor sau că își supără prietenii apropiindu-se de alte persoane
- **Lipsa de maturitate emoțională a colegilor** – unii tineri subliniază că sprijinul oferit de colegi ar putea fi inefficient dacă aceștia nu au trecut prin probleme similare sau nu au experiență:

„dacă nu e mai mare, să fi trecut prin asta și să știe cu ce se mănâncă, cred că nu poate fi foarte de ajutor”



Un alt **posibil impediment** în creionarea unei rețele eficiente de sprijin între colegi poate fi **decalajul generațional**, care apare chiar și între **adolescenți de vârste diferite**. Elevii mai mari observă cu critică comportamentele celor mai mici:

„mă uit la fetele de gimnaziu din școala mea și rămân șocată de cum se îmbracă, sunt ultra-sexualizate și au comportamente complet nepotrivite vârstei, noi nu eram așa”

Acest lucru indică **nevoia constantă de monitorizare și adaptare din partea adulților** pentru a înțelege cum se transformă generațiile de adolescenți.



În consumul de țigări sunt incluse **mai multe tipuri**: țigări clasice, dispozitive de tip IQOS și Glo, precum și vape-uri – în special cele aromate, de unică folosință sau cu un număr limitat de utilizări.

Se observă o schimbare rapidă în ceea ce privește adoptarea acestor produse și **diferențe clare între generații**.

Adolescenții **mai mari** vorbesc despre un consum mai frecvent de **țigări clasice**, cu debut în jurul claselor a **VIII-a și a IX-a**.

În schimb, adolescenții **mai mici** menționează un consum mai frecvent de **vape-uri** sau **dispozitive fără ardere**, cu un **debut mult mai timpuriu**. Media este în jurul clasei a VI-a, însă sunt menționate inclusiv situații extreme ...cazuri de părinți care cumpără copiilor vape-uri aromate încă din clasa a IV-a.

Adolescenții mai mari susțin că este comun **un mix între două sau trei metode de fumat**, utilizate în funcție de **context** – la petreceri, la școală, acasă, în restaurante etc.

Dincolo de extreme, momentul în care se produce debutul consumului este, în majoritatea cazurilor, **tranziția între gimnaziu și liceu**, iar motivele sunt multiple.

- **Curiozitate** – este un moment în care adolescenții capătă mai multă libertate și manifestă dorința de a încerca „tot ce există”. Majoritatea recunosc că au testat cel puțin o dată
- **Presiune emoțională** – mai ales pentru cei care încep fumatul în clasa a VIII-a sau chiar a XII-a. Aceștia resimt o presiune puternică legată de examene și regăsesc în țigară o formă de refugiu și calmare a anxietății sau a frustrării:

„a devenit momentul meu de pauză, cele 10 minute în care mă retrag din realitate și mă calmez”

- **Exemplul din familie** – tinerii declară că există o probabilitate mult mai mare să devină fumători atunci când țigara este prezentă constant în casă și este utilizată de adulți ca mecanism de reglare emoțională
- **Nevoia de reinventare** – începutul liceului este un moment esențial pentru foarte mulți elevi. Distanțarea de colegii și profesorii din ciclul gimnazial, precum și accesul la un grup complet nou, creează **o oportunitate de a deveni o versiune diferită de sine** față de cea cunoscută anterior: *„chiar dacă noi ne-am schimbat dinainte, relațiile erau deja bătătorite într-un mod, aveam o imagine în fața profesorilor și colegilor, într-a nouă se schimbă”*
- **Dorința de integrare într-un grup social** – fumatul este perceput ca o activitate care facilitează apartenența și conectarea socială. Pentru unii, este doar o metodă de mimetism:

„te simți stingher să stai acolo fără țigară când toată lumea fumează”

„știi oameni care au fumat dintr-a IX-a până într-a XII-a; după, s-au lăsat”

”toate conversațiile mișto, toți oamenii mișto sunt la țigară”



Similar consumului de țigări, momentul în care se intensifică consumul de alcool este la **trecerea dintre clasa a VIII-a și clasa a IX-a**. Chiar dacă primul contact cu alcoolul are loc de obicei în contexte familiale (o bere cu tatăl la meci, un pahar de vin la o masă festivă, un cocktail la terasă), consumul devine semnificativ în următoarele contexte-cheie:

- Banchetul de clasa a VIII-a
- Balurile bobocilor
- Petrecerile din clasa a IX-a

Aceste momente sunt percepute de adolescenți ca fiind **extrem de riscante**, iar exemplele concrete menționate susțin acest lucru. Sunt relatate cazuri de comă alcoolică, pierdere a cunoștinței sau amestecuri periculoase de substanțe:

„nu știu cum să bea cu cap, pe mine m-au învățat acasă”

„știu fete care au dat 10 shot-uri în jumate de oră”

„m-am îmbătat foarte tare și mă durea capul, m-am plâns unui coleg care mi-a dat o pastilă de cap. Dar de fapt a făcut o glumă și mi-a dat un Xanax”

În general, consumul **excesiv** de alcool este tipic pentru **clasele a IX-a și uneori a X-a**:

„băile de la baluri sunt pline de elevi care vomită și își pierd cunoștința”

Odată cu avansarea în **clasele superioare**, consumul **excesiv începe să scadă**. Motivele sunt variate: adolescenții și-au testat deja limitele, nu mai vor să se simtă rău, încep să-și construiască o imagine socială mai stabilă:

„mai bem o bere sau un pahar cu prietenii”

„ne facem de râs în clasa a noua și nimeni nu mai ține minte, de la un punct încolo e vorba și de imagine și e penibil”

Un alt **moment** care produce o **scădere drastică a consumului** este **obținerea permisului de conducere**. Tinerii care conduc frecvent aleg să consume alcool rar și responsabil:

„cred că am mai fost la 3-4 beții în ultimul an”

Motivele pentru consumul de alcool:

- **Curiozitatea** – dorința de a accesa un comportament rezervat adulților, frecvent în mediul înconjurător, considerat „fructul interzis”
- **Starea de relaxare și dezinhibare** – adolescenții se bucură de libertatea de a face lucruri pe care altfel nu ar avea curajul să le încerce. Puțini afirmă că le place gustul în sine al alcoolului – ceea ce caută este mai degrabă starea de amețeală sau chiar pierderea controlului.
- **Evitarea emoțiilor negative** – alcoolul este utilizat și ca metodă de coping pentru a evita confruntarea cu stări dificile: tristețe, furie, anxietate sau chiar forme mai profunde de depresie. Unii tineri dezvoltă o condiționare care îi face să apeleze automat la alcool în astfel de situații.



JOCURILE DE NOROC

Jocurile de noroc reprezintă un tip de comportament întâlnit în special în rândul **băieților**. Acesta apare de regulă în **clasele mai mari** (începând cu clasa a 10-a), odată cu apariția **presiunii legate de bani** și a nevoii de a găsi metode rapide pentru a-i obține. Se remarcă două direcții principale de practică: pariurile sportive și jocurile de tip „păcănele” (atât online, cât și fizic – pentru cei care au împlinit 18 ani):

- **Pariurile sportive** presupun un anumit nivel de **competență percepută** și contribuie la conturarea unei **imagini favorabile** în grupul de prieteni. Uneori, acestea funcționează chiar ca liant social: *„se strâng mai mulți, pun bani și i pariază”*.
- **Păcănelele** atrag în special prin **nevoia urgentă de bani** – adesea, primele experiențe sunt câștigătoare, ceea ce le crește atractivitatea. Tinerii descriu cum adrenalina și dopamina resimțite în timpul jocului devin stimulente majore. În același timp, când se regăsesc în dificultate financiară, jocurile devin o *„ultimă alternativă”* de a recupera pierderile, însă, de multe ori, ajung să se adâncească și mai mult în problemă.

Chiar dacă **sumele pariate nu sunt mari**, nevoia de stimulare este prezentă, în special la băieți. Există exemple frecvente de jocuri de barbut în pauzele dintre ore, cu mize simbolice (50 bani), dar cu un pattern comportamental adictiv.



TULBURĂRILE ALIMENTARE (EDs)

Dacă ne raportăm la problemele diferențiate în funcție de gen, **fetele** resimt o presiune puternică asupra aspectului fizic, ceea ce duce frecvent la **tulburări alimentare** – de la numărarea obsesivă a caloriilor și restricții severe, până la administrarea de suplimente sau medicamente.

Aceasta este una dintre cele mai stringente probleme menționate spontan de către eleve, care observă la sine sau la prietene comportamente îngrijorătoare:

„am trecut cu prietenele mele printr-o perioadă în care o luasem complet razna, citeam fiecare etichetă, ce conține, câți macros, număram, alegeam orice în funcție de calorii, nu ne mai bucuram”
„am colege care au 35 kile și se văd grase, nu mănâncă nimic, e înspăimântător”

Presiunea socială legată de imaginea corporală idealizată, în combinație cu influența social media și lipsa unui dialog educativ realist despre nutriție și acceptare de sine, contribuie la apariția și menținerea acestor comportamente.



În discuția despre consumul de droguri se remarcă o **separare clară** între cannabis și alte substanțe considerate mai periculoase.

CANABISUL („IARBA”)

Canabisul **nu este privit de mulți adolescenți ca parte din categoria drogurilor**. Uneori este chiar considerat mai puțin dăunător decât alcoolul, în special în ceea ce privește potențialul de a crea probleme sociale sau comportamentale: *„alcoolul este mai degrabă asociat cu violență, dependențe și alte probleme, iarba e mai OK”*. Cu toate acestea, o parte dintre tineri atrag atenția asupra efectelor vizibile pe care le observă la cei care consumă constant: *„îi văd din afară cum se prăjesc”*.

În ceea ce privește cannabisul, majoritatea tinerilor au un **grad ridicat de deschidere**, cel puțin față de ideea de a încerca, dar și față de consumul ocazional (1-2 ori pe an). Este considerat *„regele escapismului”* și utilizat ca o etapă suplimentară de evadare din realitate după tutun și alcool: *„tinerii fumează ca să uite de probleme, pentru o perioadă scurtă intensitatea nu mai e așa puternică”, „e cea mai eficientă metodă de a calma anxietatea”*.

Consumul regulat de cannabis apare mai târziu, de regulă odată cu stabilizarea unui grup social în care acest obicei este normalizat și odată ce adolescenții încep să afle sursele din care pot procura substanța.



ALTE DROGURI

În ceea ce privește celelalte droguri, tinerii susțin că acestea sunt prezente în **mai puține cazuri**, dar observă o **extindere a fenomenului**. Drogurile de mare risc apar, de cele mai multe ori, din dorința de a experimenta mai mult sau din nevoia de a gestiona mai bine **emoțiile negative** sau **stările mentale dificile**. Printre aceste substanțe se numără: ecstasy/MDMA ("*boabe*", "*molly*"), cocaina ("*cox*"), ciupercile halucinogene.

Principalele contexte pentru consumul acestor substanțe sunt **petrecherile**, în special cele unde sunt prezenți colegi mai mari, studenți sau adulți. Tinerii au acces la aceste droguri în cadrul unor grupuri sociale care includ persoane mai în vârstă, cu legături deja stabilite cu dealeri.

Dintre adolescenții care încearcă astfel de substanțe, **doar o parte continuă consumul**. Motivele pentru continuare sunt variate: unii simt nevoia de a evada din problemele personale, alții vor să se amortească emoțional sau devin dependenți de stările oferite de droguri.

În afara acestor substanțe, adolescenții folosesc uneori și **metode alternative de experimentare**: țigări cu lavandă sau alte plante, *lean* (un amestec de sirop de tuse cu opioide și băuturi carbogazoase) sau medicamente pentru anxietate și depresie, prescrise inițial de psihiatru, dar ulterior consumate în doze crescute: *„știi tineri care au devenit dependenți crescând dozele de medicație date de psihiatru pentru că nu mai făceau față”*.



ALTE TIPURI DE DEPENDENȚE

Alte forme de dependență menționate spontan și identificate de către adolescenți în jurul lor sunt dependența de **telefon/device-uri** și dependența de **pornografie**:

- **Dependența de telefon** este considerată una dintre cele mai stringente probleme actuale, fiind extrem de răspândită: „*cred că toți avem asta*”. Aceasta este descrisă ca fiind **prezentă permanent, 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână**: „*am avut momente în care nu puteam să rezist dacă nu aveam telefonul în mână nici măcar 5 minute. Îl puneam jos și mă lua o stare de neliniște*”
- **Dependența de pornografie** este o problemă specifică în special băieților, dar nu exclusiv. Principala îngrijorare este faptul că această formă de dependență creează așteptări complet nerealiste față de relațiile sexuale din realitate sau, mai grav, duce la condiționarea satisfacției sexuale de vizionarea de conținut pornografic. În unele cazuri, adolescenții ajung să își piardă interesul față de relațiile sexuale și intimitate în viața reală.



Tinerii identifică o serie de **obstacole** care îi împiedică să ceară ajutor atunci când se confruntă cu o problemă legată de consumul de substanțe:

- **Teama de reacția părinților** – adolescenții care ajung în situații riscante se tem de repercusiuni severe din partea părinților – pedepse, crize de furie sau chiar violență
- **Teama de autorități și de a-și compromite viitorul** – într-un context în care consumul este penalizat prin lege, tinerii au rețineri serioase în a cere ajutor, deoarece se tem de dosare penale, antecedente care să le afecteze accesul la facultăți sau locuri de muncă
- **Teama de a fi judecați de colegi și profesori** – rușinea socială este o barieră importantă. Mulți adolescenți se tem că ar deveni „*motiv de bârfă*” și că ar pierde statutul sau încrederea în grupul lor
- **Conștientizarea că dacă ar cere ajutor, ar trebui să renunțe** – pentru unii tineri, solicitarea de ajutor presupune ieșirea dintr-o situație care, deși problematică, le oferă o formă de plăcere sau funcționează ca mecanism de coping. Este o dilemă profund emoțională în fața căreia dependența câștigă de obicei



CINE SUNT TINERII CEI MAI VULNERABILI?

Consumul de droguri dus la nivel de dependență, este perceput de tineri ca fiind mai frecvent în două categorii extreme (dar nu exclusiv):

- **Famiile cu situații materiale și sociale precare** – aici, consumul este adesea un mijloc de a face față sărăciei, abuzurilor, neglijenței sau altor dificultăți majore. Drogurile devin un mecanism de supraviețuire emoțională
- **Famiile sau liceele cu statut socio-economic ridicat** – aici, consumul este adesea rezultatul unei **lipse de conexiune emoțională cu părinții**. Deși resursele materiale sunt prezente, copiii se simt deseori neglijăți, iar **consumul devine o formă de compensare a absenței afective**: „*le dau bani, dar nu îi interesează. Și noi facem ce vrem, nimeni nu întreabă*”.

Diferența majoră dintre aceste două grupuri constă în **tipul de substanțe consumate**: cei din medii defavorizate riscă să consume droguri mai ieftine, mai impure și, implicit, mai periculoase.



PROBLEMA

În ceea ce privește situația din școli, **tinerii recunosc deschis că problemele sunt reale și grave**, exact așa cum apar în spațiul public în ultima perioadă. Cu toate acestea, percepția lor este că la nivelul fiecărei școli sau clase, **profesorii par să nu observe sau chiar să nege evidența**: „*ei nu știu, ei nu își dau seama de multe lucruri, sunt într-o realitate paralelă, dar noi vedem*”.

Un insight important oferit de adolescenți este acela că **bazele multora dintre dificultățile întâlnite în liceu se formează încă din școala generală**, fie în mediul familial, fie în școală. Bullying-ul este una dintre cele mai frecvent menționate probleme, cu forme multiple – fizic, emoțional sau online – care afectează profund imaginea de sine a elevilor.

O imagine de sine distorsionată poate deschide poarta către numeroase **dificultăți**: tulburări alimentare, dorința de a construi o identitate socială artificială, presiune pentru a părea „cool” sau „popular”, dar și anxietate, depresie sau chiar consum de substanțe ca metodă de coping emoțional.

În liceu, bullying-ul fizic tinde să dispară, dar este înlocuit de forme mai subtile și greu de sesizat, precum excluderea socială, ghosting-ul sau bârfa. Deși mai puțin vizibile, aceste comportamente sunt la fel de nocive și afectează echilibrul emoțional al adolescenților.



SOLUȚIA

Tinerii sunt de părere că prima măsură concretă pentru reducerea consumului de droguri ar fi **legalizarea canabisului și dezincriminarea consumului**. Ei consideră că o astfel de măsură ar permite un control mai eficient asupra tipurilor de substanțe consumate și ar deschide **calea către solicitarea de ajutor**, fără teama că un adolescent dependent își va compromite iremediabil viitorul. În forma actuală, teama de repercusiuni legale sau sociale îi face pe mulți să nu recunoască și să nu ceară sprijin, ceea ce contribuie la cronicizarea problemelor.

Tinerii consideră că metodele clasice de prevenție, de tipul „*nu face asta că nu e bine*”, sunt inutile de moralizatoare și complet ineficiente. Ei spun că aceste abordări nu rezonază cu realitatea și experiențele lor și sunt percepute ca lipsite de empatie și conexiune.

În schimb, ceea ce poate avea un impact emoțional real sunt **mărturiile autentice ale persoanelor care au trecut prin dependențe**. Validarea venită din partea celor care au avut probleme similare, descrierea sinceră a stărilor și povestea unui parcurs de revenire sunt considerate elemente cu adevărat convingătoare. Strategiile concrete de ieșire și demonstrarea faptului că viața poate continua după o dependență, fără a rămâne stigmatizat, pot avea un rol inspirațional major pentru adolescenți.



CE ȘI-AR DORI TINERII DE LA ADULȚI?

Una dintre principalele recomandări ale adolescenților adresate adulților este aceea de **a fi tratați cu mai mult respect și considerație**, precum și de a le fi acordat **mai mult credit**. Tinerii își doresc ca părinții și profesorii să îi asculte cu adevărat, nu doar „*să-i audă*”.

De asemenea, adolescenții subliniază faptul că sunt expuși unor contexte sociale complexe, care îi obligă să se maturizeze mult mai devreme. **Este important ca adulții să recunoască aceste schimbări și să încerce să țină pasul cu modul în care noile generații se formează și se exprimă.**



MULȚUMIM!

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII:

dan.petre [at] ddresearch.ro
cosmin.peleasa [at] ddresearch.ro
anca.popescu [at] ddresearch.ro

