

**Старіченко Єлізавета Андріївна**

здобувач освіти II медичного факультету  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Подпрядова Анна Анатоліївна**

доцент, доктор філософії, доцент кафедри громадського здоров'я  
та управління охороною здоров'я  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Науковий керівник: Подпрядова Анна Анатоліївна** 

доцент, доктор філософії, доцент кафедри громадського здоров'я  
та управління охороною здоров'я  
*Харківський національний медичний університет, Україна*

## **АНАЛІЗ ПОШИРЕНOSTІ СПОЖИВАННЯ ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПОРУШЕННЯ СНУ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Актуальність теми.** Процес здобуття вищої освіти, особливо на медичних та інженерних спеціальностях, супроводжується високим рівнем стресу. Здобувачі освіти мають опанувати значні обсяги інформації, при цьому часто відчуваючи брак часу. Щоб пристосуватися до таких умов і підвищити свою успішність, багато здобувачів вдаються до використання різних стимуляторів центральної нервової системи. З погляду фізіології, біохімії та нейробіології, енергетичні напої мають сильний стимулюючий вплив на організм. Це пов'язано з високим, часто неконтрольованим вмістом кофеїну. Блокуючи ці рецептори, кофеїн перешкоджає фізіологічному процесу зв'язування аденозину – посилюється вивільнення збуджувальних нейромедіаторів і людина відчуває прилив енергії, підвищення бадьорості та кращу концентрацію. Проте такий стан «штучної гіперактивності» має надзвичайно високу фізіологічну ціну.

**Мета.** Дослідити та проаналізувати поширеність споживання енергетичних напоїв серед здобувачів вищої освіти, визначити вплив цього споживання на виникнення порушень сну, а також оцінити рівень їхньої обізнаності щодо безпечного вживання енергетичних напоїв.

**Матеріали та методи.** Було проведено анонімне анкетування здобувачів вищої освіти за допомогою авторського опитувальника, здійснено статистичний аналіз отриманих даних. В опитуванні взяли участь 62 респонденти.

**Результати досліджень.** За результатами опитування було отримано такі дані: переважну більшість опитаних становлять жінки – 74,2%, тоді як частка чоловіків складає 25,8%. Найчисельніша група здобувачів вищої освіти – 17-19 років (56,5%), далі йдуть 20–22 роки (38,7%). Респонденти 23–25 років становлять 3,2%, старші за 25 років – 1,6%. Абсолютна більшість здобувачів освіти навчається на медичних напрямках. Найпопулярнішою відповіддю є «Медицина» – 29%. Найменшу частку опитаних становлять здобувачі спеціальностей «Психологія» (близько 4,8%), «Інженерія програмного забезпечення», «Готельно-ресторанна справа», «Міжнародне право» та «Будівництво». Більшість опитаних (67,7%) фокусуються виключно на навчанні та не поєднують його з роботою.

За підсумками опитування, 46,8% респондентів зазначили, що вживають енергетичні напої. Переважна частина опитаних (53,2%) не вживають їх.

Серед тих, хто вживає енергетики, найчастіше зазначалося вживання рідше ніж один раз на місяць – цей варіант обрали 30,6% від загальної кількості опитаних. Ще 14,5% п'ють їх кілька разів на тиждень, а 12,9% – кілька разів на місяць. Найменш поширеним є щоденне споживання, яке становить лише 3,2%. Відповідь «не вживаю» обрали 46,8% опитаних. Абсолютно всі респонденти (100%) зазначили, що зазвичай випивають лише 1 банку енергетичного напою за один раз.

Найчастіше здобувачі освіти п'ють енергетичні напої вдень – цей варіант обрали 45,2%. Другу позицію займає вечірній час (37,1%). Вночі енергетики вживають 21% опитаних, а найменш популярним часом є ранок – 14,5%. Водночас варіант «не вживаю» зазначили 27,4% учасників.

Головною причиною вживання енергетичних напоїв виявився їхній смак – його відзначила рівно половина респондентів (50%). На другому місці – потреба підвищити бадьорість (41,9%). Через втому енергетики споживають 30,6% опитаних, а з метою підтримки під час навчання чи підготовки до іспитів – 25,8%. 21% респондентів не вживають енергетичних напоїв з жодної з наведених причин.

Більшість здобувачів вищої освіти сплять у межах норми або мають помірний дефіцит сну. Зокрема, 45,2% опитаних зазвичай сплять 7-8 годин на добу, тоді як 41,9% – 5-6 годин. Водночас як недосип (менше 5 годин), так і надмірна тривалість сну (більше 8 годин) зустрічаються однаково рідко – по 6,5%.

Рівно половина респондентів (50%) іноді відчуває проблеми із засинанням, 22,6% – часто, а 29% – рідко.

Половина респондентів (50%) зазначили, що не спостерігали погіршення

якості сну після вживання енергетичних напоїв. Близько третини (33,9%) не впевнені щодо цього впливу, і лише 16,1% чітко підтвердили, що помічали погіршення сну. Переважна частина опитаних (61,3%) не вживає енергетичні напої як засіб для подолання сонливості. Водночас 24,2% роблять це цілеспрямовано, 14,5% – іноді.

Більшість респондентів (87,1%) погоджується, що енергетичні напої можуть негативно впливати на сон. Лише 9,7% не впевнені у цьому, а 3,2% вважають, що такого впливу немає. 43,5% опитаних висловили бажання зменшити споживання енергетичних напоїв. Більше третини (35,5%) не планують цього робити, а 21% ще не визначилися.

**Висновок.** Результати опитування підтверджують, що споживання кофеїну є дуже поширеним. Хоча більшість здобувачів освіти споживає енергетичні напої досить рідко, головними причинами є бажання підвищити бадьорість, подолати втому та підтримати продуктивність під час інтенсивного навчання. Дослідження виявило серйозні порушення гігієни сну: значна частка здобувачів спить лише 5–6 годин на добу, що нижче рекомендованої норми. Результати вказують на помітний розрив між обізнаністю респондентів про негативний вплив енергетичних напоїв та їх реальною поведінкою. Це підкреслює нагальну потребу впровадження у закладах вищої освіти освітніх програм, спрямованих на тайм-менеджмент, профілактику емоційного вигорання та формування культури здорового сну.

#### **Список використаних джерел:**

1. Kaldenbach S., Hysing M., Strand T.A., Sivertsen B. Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: a national cross-sectional study // *BMJ Open*. 2024. Vol. 14, No. 2. P. e072951. DOI: 10.1136/bmjopen-2023-072951. PMID: 38262632. PMCID: PMC110806792.
2. Alshumrani R., Shalabi B., Sultan A., Wazira L., Almutiri S., Sharkar A. Consumption of energy drinks and their effects on sleep quality among medical students // *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2023. DOI: 10.4103/jfmpe\_1\_23/ PMID: 37767430. PMCID: PMC110521823.