



**Kofeina w życiu człowieka.  
Spożycie produktów  
kofeinowych przez młodych  
dorosłych.**

Katarzyna Krystosiak, Sebastian Kietliński, Maciej Kornacki,  
Mateusz Niwiński

# Plan konspektu

---

1. Podstawowe koncepcje i pojęcia

---

2. Wyniki badań dotyczące problematyki podejmowanej w pracy

---

3. Założenia metodologiczne badań

---

3.1. Przedmiot i cel badań

---

3.2. Pytania badawcze

---

3.3. Zmienne i wskaźniki

---

3.4. Metoda, technika badań, narzędzie badań

---

3.5. Strategia doboru próby

---

3.5. Realizacja badań

---

3.6. Strategie analizy danych – plany

---

4. Analiza wyników badań

---

5. Wnioski

---

Bibliografia

# PODSTAWOWE POJĘCIA I KONCEPCJE

Kofeina to substancja chemiczna należąca do grupy alkaloidów purynowych, co oznacza, że jej struktura zawiera atomy węgla i azotu połączone ze sobą. Jest znana z charakterystycznego wpływu na pobudzanie aktywności mózgu, zwalczanie zarówno fizycznego, jak i psychicznego zmęczenia, ułatwianie procesów myślowych oraz przywracanie świadomości w przypadku omdleń. Dodatkowo, korzystnie wpływa na pracę serca, reguluje oddech i ciśnienie krwi.<sup>1</sup>

Produkty kofeinowe: kawa, herbata, gorzka czekolada, czekolada do picia, napoje typu cola, napoje energetyzujące, suplementy diety, leki, preparaty farmaceutyczne.<sup>2</sup>

1 Blog Pracownia Ziół i Zdrowej Żywności - "Roślinne źródła kofeiny, które szybko postawią Cię na nogi" 2019-02-17 [online]

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pracowniaziol.pl%2Fnaturalne-zrodla-kofeiny%2F%3Ffbclid%3DIwAR1CJeP4ZuRbY99XapZD1FP8lBv4LAyf3cKU7is1mUGTW17D0iQ-d200uU&h=AT1VM3JNa-zHXXK5pC7UOA25SDh1TgzHO7yYh2aDar-cDqcFJ7mN7mj6YT-Us4MPm8mp\\_-WSVjdNgLPvg-oRCuCF1njAlbTS2Wux2drsBlePhP5oqu6trHQrx1rnDl3RsuAoMEWssGxhIXU](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pracowniaziol.pl%2Fnaturalne-zrodla-kofeiny%2F%3Ffbclid%3DIwAR1CJeP4ZuRbY99XapZD1FP8lBv4LAyf3cKU7is1mUGTW17D0iQ-d200uU&h=AT1VM3JNa-zHXXK5pC7UOA25SDh1TgzHO7yYh2aDar-cDqcFJ7mN7mj6YT-Us4MPm8mp_-WSVjdNgLPvg-oRCuCF1njAlbTS2Wux2drsBlePhP5oqu6trHQrx1rnDl3RsuAoMEWssGxhIXU)  
[dostęp: 09.11.2023]

2. R. Wierzejska, Kofeina-powszechny składnik diety i jej wpływ na człowieka, [w]: Roczniki Polskiego Zakładu Higieny, 2012, 63, Nr 2, [online] <https://bibliotekanauki.pl/articles/876425.pdf>  
[dostęp:09.11.2023]

# WYNIKI BADAŃ DOTYCZĄCE PROBLEMATYKI PODEJMOWANEJ W PRACY

Najczęstsze skutki spożycia produktów kofeinowych wg respondentów:

## pozytywne

- zmniejszenie senności (58,75%),
- ogólne pobudzenie po spożyciu (41%),
- poprawa nastroju w wyniku konsumpcji (35,75%),
- poprawa koncentracji (32%)
- uczucie odprężenia (21%).

## negatywne

- szybsze bicie serca (17,75%),
- trzęsące się ręce (8,75%),
- wzmożone pragnienie (8%)
- podwyższone ciśnienie i kołatanie serca (7,75%),
- zaburzenia snu (6,75%),
- biegunka (5,25%)
- mdłości (4,5%).”<sup>1</sup>

1. J. Doniec , A Wąs, B.. Borczak, E Sikora. J. Kapusta-Duch, O. . Sularz , Wpływ kofeiny na organizm człowieka,, [w] Nauki przyrodnicze – Część III - Żywność i żywność, 2019 s 63 [online]  
<http://www.mlodzinaukowcy.com/dl/291646d9f39daf47bba83aa26b34757f/#page=58> (dostęp 23.10.2023)

# WYNIKI BADAŃ DOTYCZĄCE PROBLEMATYKI PODEJMOWANEJ W PRACY CD.

## Częstotliwość spożycia kawy przez respondentów:

- 51% respondentów deklaruje, że pije kawę codziennie,
- 20% kilka razy dziennie,
- zaledwie 17 wskazuje, że “wcale lub prawie wcale” spożywa ten napój.

## Kto z respondentów najczęściej pije kawę?

- Badani w wieku 45-54 lat (86%),
- pracownicy administracyjno-biurowi (83%)
- rolnicy (87%) częściej niż pozostali respondenci piją codziennie kawę.

## Kto z respondentów nie pije kawy?

- osoby najmłodsze (18-24 lata-33%),
- uczniowie i studenci (40%),
- osoby o podstawowym lub gimnazjalnym wykształceniu (30%)<sup>1</sup>

1. CBOS, Jak zdrowo odżywiają się polacy? Nr 106/2019 [online]  
[https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K\\_106\\_19.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_106_19.PDF) (dostęp 23.10.2023)

# WYNIKI BADAŃ DOTYCZĄCE PROBLEMATYKI PODEJMOWANEJ W PRACY CD.

## Okoliczności spożycia napojów energetyzujących wskazane przez respondentów:

- sesje, czas zwiększonej nauki-52,2%,
- spotkania towarzyskie (16,1%),
- wysiłek fizyczny (8,8%),
- nie ma konkretnej okazji do spożycia napojów energetycznych (22,3%)<sup>2</sup>

1. K. Pawlas , P Hołojda ,K. Brust , Ocena spożycia napojów energetycznych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka na podstawie badania wśród studentów wrocławskich uczelni [w]: medycyna Środowiskowa - environmental medicine 2017, Vol. 20, [online] [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewj6n-r4tl-CAxU3EhAIHW9AD84QFnoECCQQAQ&url=https%3A%2F%2Fyadda.icm.edu.pl%2Fyadda%2Felement%2Fbwm%2Fmeta1.element.psjd-648e4b7c-52c5-4f4b-baed-263e863648bf%2Ffc%2FMS\\_2017-2\\_05.pdf-1&usg=AOvVaw1FO2TYLvvs-gLlk9XqkTif&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewj6n-r4tl-CAxU3EhAIHW9AD84QFnoECCQQAQ&url=https%3A%2F%2Fyadda.icm.edu.pl%2Fyadda%2Felement%2Fbwm%2Fmeta1.element.psjd-648e4b7c-52c5-4f4b-baed-263e863648bf%2Ffc%2FMS_2017-2_05.pdf-1&usg=AOvVaw1FO2TYLvvs-gLlk9XqkTif&opi=89978449) [dostęp:09.11.2023]

# PRZEDMIOT I CEL BADAŃ

- **Przedmiot badań:** spożycie produktów zawierających kofeinę przez młodych dorosłych.
- **Cel badań:** Opisowy i eksploracyjny- Opis jakie preferencje mają młodzi dorośli co do spożywania produktów kofeinowych, jak często je spożywają oraz jak wpływają na m.in. stan fizyczny i psychiczny.



# PYTANIA BADAWCZE

---

Jakie preferencje dotyczące rodzaju, czasu i powodu produktów kofeinowych mają młodzi dorośli w poszczególnych kategoriach wiekowych (18-22 oraz 23-26)?

---

Jakie produkty kofeinowe spożywają najczęściej kobiety, a jakie mężczyźni?

---

Jakie produkty kofeinowe spożywają studenci, a jakie pracujący młodzi dorośli?

---

Jakie skutki spożywania produktów kofeinowych odczuwają młodzi dorośli?

---

Jak często młodzi dorośli spożywają produkty zawierające kofeinę?



# PRODUKTY KOFEINOWE- WSKAŹNIKI

rodzaj	ciecze	espresso, kawa rozpuszczalna, herbata (liście torebki), napoje energetyzujące, napoje typu cola, czekolada
	stałe	Tabletki z kofeiną, gorzka czekolada, odżywki przed treningowe
częstotliwość spożycia	bardzo często	Kilka razy dziennie
	często	Kilka razy w tygodniu
	rzadko	Kilka razy w miesiącu
	bardzo rzadko	Kilka razy w roku

# STRATEGIA DOBORU PRÓBY



W badaniach zastosowano **okolicznościowy dobór** próby. Dobór ten polega na dobraniu łatwo dostępnych jednostek do próby. Nie występuje tu możliwość określenia stopnia reprezentatywności, przez co nie można oszacować parametrów populacyjnych.<sup>2</sup>



Badaniu poddano 101 osób w przedziale wiekowym 18-26 lat, które zarówno spożywają jak i nie spożywają kofeinę.

# METODA, TECHNIKA I NARZĘDZIE BADAŃ

- W badaniach zastosowano metodę sondażową. Metoda ta stosowana jest w badaniach ilościowych. Badania sondażowe polegają "na wypełnieniu kwestionariusza przez próbę respondentów dobraną z populacji".<sup>1</sup>
- Badania będą realizowane techniką ankiety internetowej CAWI (Computer Assisted Web Interviews). Respondenci samodzielnie wypełniają ankietę za pomocą udostępnionego mu linku do strony internetowej.<sup>2</sup>
- Narzędziem badawczym będzie kwestionariusz, który jest narzędziem zbierania danych poprzez przedstawianie respondentom stwierdzeń reprezentujących różne postawy wraz z ich określeniem (czy się zgadzają, czy się nie zgadzają) lub poprzez zadawanie im pytań. Zawierać będzie 19 pytań zamkniętych, z czego niektóre z półotwartą kafeterią.

1 E. Babbie., Badania społeczne w praktyce, Warszawa 2004,

2. Centrum Badań Marketingowych, Indicator <https://indicator.pl/jak-dzialamy/badania-ilosciowe>

# REALIZACJA BADAŃ

- Badania zrealizowane będą w okresie między 23 listopada, a 27 listopada 2023 roku poprzez zamieszczenie kwestionariusza badań na stronach internetowych, takich jak Facebook, Instagram czy Messenger.

# STRATEGIE ANALIZY DANYCH



- Wyniki zostały zebrane przez platformę Microsoft Forms, a następnie przeniesione do programu IBM SPSS Statistics. Zebrane dane były analizowane w oparciu o analizę jednozmiennową i porównanie grup.

# Analiza wyników

- Preferencje dotyczące rodzaju, momentu i czasu i powodu spożycia produktów kofeinowych.
- Preferencje produktów kofeinowych według płci i zajęć w życiu
- Częstość spożywania produktów kofeinowych przez młodych dorosłych
- Skutki spożywania produktów kofeinowych w opiniach i doświadczeniach młodych dorosłych

# Charakterystyka próby

- W badaniu wzięło udział 101 respondentów, z czego osoby znajdujące się między 18. a 22 rokiem życia stanowiły  $\frac{3}{4}$  badanych (75,2%), a młodzi od 23. do 26 lat niecałe 25% (24,8%).
- Kobiety stanowią 59,4% respondentów, a mężczyźni 39,6%. Jedna osoba wolała nie podawać swojej płci.
- Większość (83,1%) respondentów to osoby, które uczą się lub studiują, z czego 47,5 % wskazało, że łączy naukę z pracą. Respondentów tylko pracujących było 13,9%, a zaledwie 3% zadeklarowało się jako nie uczący/nie studiujący i nie pracujący.
- Kofeinę spożywa 89,1% respondentów z czego prawie 78% stanowią osoby w wieku 18-23, a 23-26 to lekko ponad 1/5 wszystkich badanych (22%)



## Rodzaj spożywanych produktów kofeinowych

- Produkty kofeinowe, które w grupie wiekowej 18-22 cieszą się największym spożyciem to herbata (98,6%), kawa (87,1%) oraz napoje typu cola (87,1%). Dużym zainteresowaniem cieszą się także napoje energetyzujące (77,1%). Tylko mała część respondentów wskazała spożycie tabletek z kofeiną (11,4%) oraz odżywek przed treningowych (15,7%).
- Najczęściej wybieranym produktem kofeinowym w grupie wiekowej 23-26 jest kawa, którą piją wszyscy respondenci. Badani spożywają także herbatę (85%) oraz produkty typu cola (85%). Tylko 10% zażywa tabletki z kofeiną, a 20% odżywki przed treningowe.





# Moment i czas

- Młodzież w wieku 18-23 lat często pije kawę rano do godziny 12 (53%) lub popołudniu między 12 a 18 (4% wieczorem po 18). W przypadku herbaty, 42% spożywa ją wieczorami po 18, a 24% rano do godziny 12. Napoje energetyzujące są najczęściej spożywane w godzinach 12-18 (40%), rzadziej wieczorami po 18 (12%).
- W grupie wiekowej 23-26 lat przeważają osoby spożywające kawę przed południem do godziny 12 (60%) lub w ciągu popołudnia (między 12 a 18). Nie występuje natomiast zwyczaj picia kawy wieczorem po 18 wśród tej grupy wiekowej. Co do herbaty, ponad 40% spożywa ją wieczorami po 18 lub popołudniu (między 12 a 18), około 35% rano do godziny 12, a niewielka grupa (10%) nie pije jej w ogóle. W przypadku napojów energetyzujących, ponad 40% nie spożywa ich, 30% pije w ciągu dnia (między 12 a 18), a pozostałe 25% rano do godziny 12.

*Tabela 1. O jakiej porze dnia najczęściej spożywasz produkty zawierające kofeinę? Kawa;  
Rano (do godziny 12) / Po południu (od godziny 12 do 18) / Wieczorem (po godzinie 18) / Nie spożywam tego produktu*

	Rano		Po południu		Wieczorem		Nie spożywam		Ogółem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18-22	38	54,3%	20	28,6%	3	4,3%	9	12,9%	70	100%
23-26	12	60%	8	40%	0	0%	0	0%	20	100%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

*Tabela 2. O jakiej porze dnia najczęściej spożywasz produkty zawierające kofeinę? Herbata;  
Rano (do godziny 12) / Po południu (od godziny 12 do 18) / Wieczorem (po godzinie 18) /  
Nie spożywam tego produktu*

	RANO		PO POŁUDNIU		WIECZOREM		NIE SPOŻYWAM		OGÓŁEM	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18-22	17	24,3%	21	30%	30	42,9%	2	2,9%	70	100%
23-26	2	10%	7	35%	9	45%	2	10%	20	100%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

*Tabela 3. Kiedy spożywasz produkty zawierające kofeinę?  
Pytanie wielokrotnego wyboru. Zaznacz maksymalnie  
3 odpowiedzi*



Wiek	Kiedy się uczę/pracuję		Kiedy czuję taką ochotę		W drodze do szkoły/na uczelnię		W drodze do pracy		Podczas spotkań ze znajomymi		W chwili relaksu	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18-22	52	74,3%	47	67,1%	17	24,3%	5	7,1%	21	30,0%	26	37,1%
23-26	13	68,4%	14	73,7%	3	15,8%	2	10,5%	10	52,6%	3	15,8%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

# Powody

- W grupie wiekowej 18-22 lata najczęściej kofeinę spożywa się dla pobudzenia organizmu (75,36%) i ze względu na smak (78,26%). Mniej popularne powody to poprawa koncentracji (27,54%) oraz przyzwyczajenie (30,43%). Jedna osoba podała, że sięga po kofeinę, bo jest to modne.
- W grupie wiekowej 23-26 lat najczęściej kofeinę spożywa się dla smaku (77,78%) i jako pobudki organizmu (72,22%). Mniej popularne powody to poprawa koncentracji (33,33%) i przyzwyczajenie (50%). Nikt w tej grupie wiekowej nie spożywa kofeiny ze względu na modę.

*Tabela 4. Zaznacz na poniższej liście powody, dla których spożywasz produkty zawierające kofeinę? Zaznacz minimalnie jedną odpowiedź. Pytanie wielokrotnego wyboru.*

Wiek	Aby pobudzić organizm		Dla smaku		Z przyzwyczajenia		Dla lepszej koncentracji umysłowej		Bo to modne		Dla przyjemności	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18-22	52	75,36%	54	78,26%	21	30,43%	19	27,54%	1	1,45%	36	52,17%
23-26	13	72,22%	14	77,78%	9	50,00%	6	33,33%	0	0%	10	55,56%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

*Tabela 5. Jak często spożywasz podane poniżej produkty zawierające kofeinę?  
- kobiety*

Produkt	Spożycie						Suma	
	Często		Rzadko		Nie spożywa		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Kawa	45	80,4%	7	12,5%	4	7,1%	56	100%
Herbata	44	78,6%	11	19,6%	1	1,8%	56	100%
Napoje Energetyczne	4	7,1%	34	60,7%	18	32,1%	56	100%
Gorzka czekolada	1	1,8%	39	69,6%	16	28,6%	56	100%
Czekolada do picia	1	1,8%	42	75%	13	23,2%	56	100%
Tabletki	0	0%	3	5,4%	53	94,6%	56	100%
Odżywki	1	1,8%	5	8,9%	50	89,3%	56	100%
Napoje typu cola	13	23,2%	35	62,5%	8	14,3%	56	100%

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

*Tabela 6. Jak często spożywasz podane poniżej produkty zawierające kofeinę?  
- Mężczyźni*

Produkt	Spożycie						Suma	
	Często		Rzadko		Nie spożywa		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kawa	19	57,6	9	27,3%	5	15,2%	33	100%
Herbata	19	57,5%	11	33,3%	3	9,1%	33	100%
Napoje Energetyczne	16	48,5%	13	39,4%	4	12,1%	33	100%
Gorzka czekolada	1	3%	21	63,6%	11	33,3%	33	100%
Czekolada do picia	1	3%	18	54,5%	14	42,5%	33	100%
Tabletki	3	9,1%	4	12,1%	26	78,8%	33	100%
Odżywki	3	9,1%	6	18,2%	24	72,7%	33	100%
Napoje typu cola	16	48,5%	13	39,4%	4	12,1%	33	100%

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.



*Tabela 7. Jak często spożywasz podane poniżej produkty zawierające kofeinę?  
- uczący się/studiujący*

	Spożycie						Suma	
	Często		Rzadko		Nie spożywa			
	n	%	n	%	n	%		
<b>Produkt</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Kawa</b>	24	72,7%	7	21,2%	2	6,1%	33	100%
<b>Herbata</b>	24	72,7%	8	24,2%	1	3%	33	100%
<b>Napoje energetyczne</b>	8	24,2%	17	51,5%	8	24,2%	33	100%
<b>Gorzka czekolada</b>	1	3%	22	66,7%	10	30,3%	33	100%
<b>Czekolada do picia</b>	2	6,1%	26	78,8%	5	15,2%	33	100%
<b>Tabletki</b>	0	0%	4	12,1%	29	87,9%	33	100%
<b>Odżywki</b>	2	5,6%	2	5,6%	29	80,6%	33	100%
<b>Napoje typu cola</b>	10	30,3%	18	54,5%	5	15,2%	33	100%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

*Tabela 8. Jak często spożywasz podane poniżej produkty zawierające kofeinę?  
- pracujący*

Produkt	Spożycie						Suma	
	Często		Rzadko		Nie spożywa		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Kawa	9	74	3	25	0	0%	12	100%
Herbata	8	66,7%	2	16,7%	2	16,7%	12	100%
Napoje energetyczne	3	25%	6	50%	3	25%	12	100%
Gorzka czekolada	0	0%	9	75%	3	25%	12	100%
Czekolada do picia	0	0%	8	66,6%	4	33,3%	12	100%
Tabletki	1	8,3%	0	0%	11	91,7%	12	100%
Odżywki	0	0%	1	8,3%	11	91,7%	12	100%
Napoje typu cola	5	41,7%	6	50%	1	8,3%	12	100%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

## Tabela 9. Czy spożywasz dany produkty kofeinowy?

Produkt	Spożycie				Suma	
	Tak		Nie		n	%
	n	%	n	%	n	%
Kawa	81	90%	9	10%	90	100%
Herbata	86	95,6%	4	4,4%	90	100%
Napoje energetyczne	62	68,9%	28	31,1%	90	100%
Gorzka czekolada	50	55,6%	40	44,4%	90	100%
Czekolada do picia	50	55,6%	40	44,4%	90	100%
Tabletki	10	11,1%	80	88,9%	90	100%
Odżywki	14	15,6%	76	84,4%	90	100%
Napoje typu cola	70	77,8%	20	22,2%	90	100%

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

*Tabela 10. O jakiej porze dnia najczęściej spożywasz produkty zawierające kofeinę?  
Rano (do godziny 12) / Po południu (od godziny 12 do 18) / Wieczorem (po godzinie 18) / Nie spożywam tego produktu*

	Spożycie								Suma	
	Rano do godz. 12		Po południu (godz. 12-18)		Wieczorem (po godz. 18)		Nie spożywa			
Produkt	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kawa	50	55,6%	28	31,1%	3	3,3%	9	10%	90	100%
Herbata	19	21,1%	28	31,1%	39	43,3%	4	4,4%	90	100%
Napoje energetyczne	20	22,2%	34	37,8%	8	8,9%	28	31,1%	90	100%
Gorzka czekolada	2	2,2%	29	32,2%	19	21,1%	40	44,4%	90	100%
Czekolada do picia	2	2,2%	17	18,9%	31	34,4%	40	44,4%	90	100%
Tabletki	4	4,4%	5	5,6%	1	1,1%	80	88,9%	90	100%
Odżywki	3	3,3%	4	4,4%	7	7,8%	76	84,4%	90	100%
Napoje typu cola	0	0%	42	46,7%	28	31,1%	20	22,2%	90	100%

*Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.*

Tabela 11.

Jakie odczuwasz skutki po spożyciu produktów kofeinowych?  
Zaznacz co najmniej jedną odpowiedź. Pytanie wielokrotnego wyboru.

Jakie odczuwasz skutki spożywania produktów kofeinowych?	Odpowiedzi	Procent obserwacji
	N	%
Zmniejszenie senności	41	68,3%
Ogólne pobudzenie po spożyciu	43	71,7%
Poprawa nastroju w wyniku konsumpcji	25	41,7%
Poprawa koncentracji	21	35,0%
Uczucie odprężenia	11	18,3%
Szybsze bicie serca	16	26,7%
Wzmoczone pragnienie	6	10,0%
Trzęsące się ręce	13	21,7%
Podwyższone ciśnienie i kołatanie serca	5	8,3%
Mdłości	2	3,3%
Biegunka	2	3,3%

## Skutki spożywania produktów kofeinowych w opiniach i doświadczeniach młodych dorosłych

- Po spożyciu, najczęściej odczuwanym skutkiem przez respondentów jest ogólne pobudzenie (71,7%), a także zmniejszenie senności (68,3%).
- Konsumenci zaznaczyli również poprawę nastroju (41,7%) oraz wzrost koncentracji (35%).
- Inne wymienione efekty to szybsze bicie serca (26,7%) i trzęsące się ręce (21,7%).
- Mniej powszechne są mdłości i biegunka (3,3%), a nieliczni respondenci zgłosili również uczucie senności oraz bóle w okolicy karku jako skutki spożycia.

# WNIOSKI

- W grupie wiekowej 18-22 lata największym zainteresowaniem cieszą się herbaty, kawa i napoje typu cola, głównie spożywane rano podczas nauki lub pracy. W grupie 23-26 lat podobnie dominuje kawa, ale spożycie napojów energetyzujących jest rzadsze, a preferowane momenty to rano i popołudnie.
- W obu grupach motywacją do spożycia jest głównie potrzeba pobudzenia organizmu oraz smak produktów kofeinowych, przy czym trendy modowe odgrywają niewielką rolę.
- Kobiety wykazują główne zainteresowanie kawą, herbatą, czekoladą do picia, oraz gorzką czekoladą, podczas gdy mężczyźni wzbogacają swoje spożycie kofeiny o napoje energetyzujące i colę.
- Uczniowie i studenci preferują głównie kawę i herbatę jako źródła kofeiny, wynikające z intensywnego trybu życia i potrzeby pobudzenia podczas nauki. Wśród pracujących młodych dorosłych kawa dominuje, podobnie jak herbata, wskazując na zróżnicowane preferencje smakowe i dostosowanie do charakteru pracy lub trybu studiów.
- Rzadkie spożycie tabletek z kofeiną i odżywek przedtreningowych wskazuje na preferencję tradycyjnych form spożycia kofeiny w obu grupach wiekowych.



# WNIOSKI

- Głównym skutkiem spożycia kofeiny wśród młodych osób (18-26 lat) jest ogólne pobudzenie organizmu, co potwierdzają najczęstsze odpowiedzi badanych.
- Większość respondentów wskazuje na odczucie zmniejszenia senności po spożyciu kofeiny, co sugeruje potencjalną rolę substancji w zwalczaniu uczucia zmęczenia, szczególnie istotnego dla intensywnie żyjącej młodzieży.
- Kofeina wpływa korzystnie nie tylko na aspekty fizyczne, ale także psychiczne, obejmujące poprawę koncentracji i nastroju, co jest istotne w intensywnym trybie życia młodych osób.
- Istnieje zróżnicowanie w doznaniach po spożyciu kofeiny, przy czym niektórzy badani doświadczają trzęsących się rąk, szybszego bicia serca oraz podwyższonego ciśnienia, co wskazuje na konieczność ostrożności w spożyciu kofeiny, mimo jej pozytywnych efektów.



# BIBLIOGRAFIA

- Babbie E., Badania społeczne w praktyce, Warszawa 2004,
- Centrum Badań Marketingowych, Indicator <https://indicator.pl/jak-dzialamy/badania-ilosciowe> [7.12.2023]
- Doniec J. Wąs A. Borczak B, Sikora E. Kapusta-Duch J. Sularz O., Wpływ kofeiny na organizm człowieka,, [w] Nauki przyrodnicze – Część III - Żywność i żywność [online] <http://www.mlodzinakowcy.com/dl/291646d9f39daf47bba83aa26b34757f/#page=58> [09.11.2023]
- Frankfurt-Nachmias Ch., Nachmias D., Metody badawcze w naukach społecznych, Warszawa 2001,
- Komunikat CBOS, Jak zdrowo odżywiają się Polacy?, Nr 106/2019 [online] [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K\\_106\\_19.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_106_19.PDF) [09.11.2023]
- Pawlas K., Hołojda P., Brust K., Ocena spożycia napojów energetycznych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka na podstawie badania wśród studentów wrocławskich uczelni [w]: medycyna Środowiskowa - environmental medicine 2017, Vol. 20, [online] [https://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.psjd-648e4b7c-52c5-4f4b-baed-263e863648bf/c/MS\\_2017-2\\_05.pdf-1](https://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.psjd-648e4b7c-52c5-4f4b-baed-263e863648bf/c/MS_2017-2_05.pdf-1) [09.11.2023]
- Wierzejska R, Kofeina-powszechny składnik diety i jej wpływ na człowieka, [w]: Roczniki Polskiego Zakładu Higieny, 2012, 63, Nr 2, [online] <https://bibliotekanauki.pl/articles/876425.pdf> [09.11.2023]

## Źródła internetowe:

- Blog Pracownia Ziół i Zdrowej Żywności - “Roślinne źródła kofeiny, które szybko postawią Cię na nogi” 2019-02-17 [online] [https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pracowniaziol.pl%2Fnaturalne-zrodla-kofeiny%2F%3Ffbclid%3DIwAR0HgGd9sSA1zGOB-70WoZq71-9KwcdYW2DqobHwJzLGE1i2CpMsYm8qi5w&h=AT1eqL0EaRd6NF4LKZ354GAdqZqgrdqVpXeo64Xs7J82hSPEGGxpOXidV1f4B0leew3wd7fu\\_yJ1nbZ8BKbUlaK9qK1oXxkQqelne40MjXyCByzb9WGXQaMpwMPezZ4VoDrSQ](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pracowniaziol.pl%2Fnaturalne-zrodla-kofeiny%2F%3Ffbclid%3DIwAR0HgGd9sSA1zGOB-70WoZq71-9KwcdYW2DqobHwJzLGE1i2CpMsYm8qi5w&h=AT1eqL0EaRd6NF4LKZ354GAdqZqgrdqVpXeo64Xs7J82hSPEGGxpOXidV1f4B0leew3wd7fu_yJ1nbZ8BKbUlaK9qK1oXxkQqelne40MjXyCByzb9WGXQaMpwMPezZ4VoDrSQ) [09.11.2023]