

Воробьева Ксения Дмитриевна

студентка

Прыгушина Анастасия Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Курочкина Валентина Евгеньевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВО-ЮНОШЕСКОЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования употребления энергетических напитков как проявления аддиктивного поведения в молодёжной среде. В теоретической части рассмотрены причины роста популярности энергетических напитков среди молодёжи, их состав, негативные последствия для организма, а также поведенческие проявления, связанные с формированием зависимости. Эмпирическое исследование было направлено на изучение распространённости употребления энергетических напитков, выявление признаков зависимости, мотивов их употребления и уровня осознания возможных последствий в молодёжной среде. Установлено, что употребление энергетических напитков широко распространено среди молодёжи: более четверти респондентов употребляют их регулярно, при этом у части из них выявлены признаки выраженного аддиктивного поведения.*

***Ключевые слова:** аддиктивное поведение, молодёжь, зависимость, распространённость употребления, мотивы употребления, последствия употребления, профилактика.*

В настоящее время среди молодёжи набирает популярность употребление энергетических напитков. За счёт своего состава они на короткий промежуток времени помогают снять усталость, увеличивают работоспособность, вызывают прилив сил, повышают настроение, снижают потребность во сне.

Согласно исследованию научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга РАНХиГС, за последние 10 лет наблюдался рост доли потребителей безалкогольных энергетических напитков. Если в 2014 году их употребляло 16,6% респондентов, то к 2024 году этот показатель вырос до 22,8%. При этом рост отмечался во всех молодых возрастных группах. Например, в группе 18–24 лет прирост составил 16,9 процентного пункта (до 53,2% в 2023 году), а в группе 25–29 лет – 19,6 пункта (до 49,7%).

Росту популярности способствует целенаправленный и агрессивный маркетинг, создающий устойчивую ассоциацию данного продукта с успехом и принадлежностью к современной молодёжной культуре [4]. Яркое оформление банок, реклама с молодыми актёрами и спортсменами, транслирующими весёлую и насыщенную жизнь при приёме энергетиков, сладкий вкус, как у обычной газировки, низкая стоимость продукта от 50 до 100–120 рублей и доступность в каждом продуктовом магазине – всё это увеличивает употребление энергетических напитков, способствуя формированию зависимости. При этом осведомлённость о составе, рисках и вреде употребления энергетиков остаётся на низком уровне.

Несмотря на то, что на первый взгляд состав продукта кажется безобидным, учёные доказали опасность напитка для здоровья, а в некоторых случаях и для жизни. К тому же энергетические напитки могут вызвать сильную зависимость, требующую лечения. Энергетические напитки на сегодняшний день занимают промежуточное положение между традиционно регулируемым государством психоактивными веществами и нормативными прохладительными напитками. Употребление энергетиков рассматривается в научном сообществе преимущественно в контекстах аддиктивного поведения.

А.В. Журавлев, В.А. Москвичева и А.А. Осипова дают следующее определение понятию «энергетические напитки» (энергетики) – это тонизирующие безалкогольные напитки специального назначения, содержащие кофеин или другие общетонизирующие компоненты в количестве, достаточном для обеспечения антиседативного эффекта на организм человека. Соответственно зависимость от энергетических напитков характеризуется состоянием, при котором человек испытывает постоянную потребность (физическую, психологическую) в употреблении энергетиков для поддержания уровня энергии и настроения [4].

Своей популярностью энергетические напитки отличаются за счёт способности активизировать жизнедеятельность организма, повышать трудоспособность за счёт содержания в них тонизирующих компонентов. Это подчёркивают в своём определении Д.В. Маковкина и А.В. Ткаченко, давая характеристику энергетику как безалкогольному или слабоалкогольному напитку, в составе которого есть кофеин, таурин, гуарана, женьшень и другие биологически активные вещества. Их высокая концентрация может быть опасной для здоровья человека [1].

Одним из наиболее основных компонентов энергетиков, вызывающих привыкание, выделяют кофеин, являющийся распространённым психостимулятором, который уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность и концентрацию, а также ускоряет пульс. Кофеин действительно бодрит, но не обогащает организм энергией; в таком случае человек сталкивается с последствиями от систематического приёма больших доз кофеина, такими как нервозность, раздражительность, бессонница.

Согласно рекомендациям педиатрического сообщества, максимально допустимая суточная доза кофеина составляет 2,5–3 мг на 1 кг массы тела, то есть подростку весом 40 кг можно употребить с напитками не более 100–120 мг кофеина в день, что примерно соответствует одной чашке слабого кофе или порции чая. Для взрослых допустимая суточная доза – 400 мг кофеина, это примерно 3–4 чашки в день [4]. В энергетических напитках содержание кофеина составляет

от 150 до 500 мг/л. Это эквивалент примерно пяти чашек кофе (100 мг на чашку) или 20 банок кока-колы (примерно 25 мг на банку) [2].

Группа исследователей: Д.Д. Лебедько, О.М. Шепелева, А.С. Ледовская подчёркивают, что при злоупотреблении и превышении допустимых доз могут наблюдаться признаки интоксикации: повышенная тревожность, бессонница, тахикардия, аритмия, повышение артериального давления, тошнота.

М.А. Кривенцов, С.А. Кутя, Н.С. Трофимов также подчёркивают негативные последствия кофеина в энергетических напитках для сердечно-сосудистой системы, такие как: повышение артериального давления, учащение пульса, появление аритмии [4].

Следующим, не менее значимым компонентом энергетика, исполняющим роль стимулятора, является сахар. При голоде уровень глюкозы в крови понижен. При потреблении энергетика мозг получает не только порцию бодрости через кофеин, но и глюкозы через сахар. Организм вырабатывает дофамин (гормон радости), появляется хорошее настроение, и формируется дофаминовая зависимость.

В тонизирующих напитках помимо кофеина содержатся таурин, теобромин и теофиллин, блокирующие аденозин и усиливающие действие кофеина. Даже обычные углеводы, такие как глюкоза, фруктоза и сахароза, оказывают стимулирующее действие на мозг и не позволяют заснуть. Этот эффект дополняет и усиливает стимулирующее действие кофеина.

Такой результат от длительного потребления энергетиков объясняется тем, что сами напитки не дают обещанной энергии, а стимулируют использование накопленных запасов. Поскольку средняя продолжительность действия напитка составляет 3–5 часов, затем организму требуется время для восстановления. К 18–20 годам такая молодёжь чаще жалуется на головные боли [2].

В 2023 году сообщалось, что в посёлке Нижнегорский в Крыму восьмиклассник выпил банку энергетика, после чего ему стало плохо. Подростка увезли в больницу, где он впал в кому. Позднее школьник, которому поставили диагноз «отравление неизвестным веществом», пришёл в себя. Около недели мальчик

провёл в больнице, однако на этой неделе ему резко стало хуже. Когда мальчика уже готовили к транспортировке, у него остановилось сердце.

В августе 2024 года сообщалось, что в Свердловской области 12-летний школьник выпил энергетик и оказался на грани инсульта. Учащийся употребил две банки напитка, после чего на протяжении двух ночей чувствовал себя плохо: у мальчика были сильные приступы головной боли, онемела половина туловища. После проведения дезинтоксикации организма врачами состояние подростка нормализовалось.

По данным норвежских исследователей – у подростков в возрасте 15–16 лет, потребителей большого количества энергетических напитков (от 4 и более раз в неделю) сон укорачивался на 57 минут, период засыпания удлинялся на 25 минут.

Корейские учёные в своём исследовании также показали влияние употребления энергетиков на сон. Подростки и молодёжь в возрасте от 14 до 19 лет, употреблявшие энергетические напитки, спали менее 5 часов, в сравнении с не употреблявшими, сон которых длился 6–8 часов [6].

Подростки и молодые люди, употребляющие энергетики регулярно, отличаются частой сменой настроения, становятся более агрессивными в легко разрешимых в обычное время ситуациях, повышается уровень тревожности, появляется риск зависимости (стресс – банка – облегчение) [3].

Согласно исследованию, обобщающему данные из 21 страны (опубликованному в журнале *Public Health* в 2024 году). Учёные из университетов Ньюкасла, Тиссайд и других научных учреждений Великобритании проанализировали 57 исследований, в которых участвовали 1 287 682 подростка и молодых людей в возрасте от 9 до 21 года. Результаты показали, что потребители энергетических напитков чаще имели худшее здоровье и качество жизни, а также использовали жизненные стратегии, которые редко приводят к успеху. Среди негативных эффектов отмечались: повышенный риск курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ; связь с тревожностью, депрессией, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ); возможное увеличение веса и риск метаболического синдрома; нарушения сердечного ритма (экстрасистолы, ощущение

сердцебиения); связь с аллергическими заболеваниями (бронхиальной астмой, ринитом, атопическим дерматитом) при употреблении более семи раз в неделю.

Исследование показывает взаимосвязь употребления энергетических напитков с зависимым поведением, являющимся одной из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. Регулярное потребление энергетических напитков привело к формированию других зависимых форм аддиктивного поведения, таких как употребление алкоголя, психоактивных веществ и табакокурение.

В связи с негативным влиянием энергетических напитков на организм и развитием зависимости в последние годы наблюдаются тенденции ужесточения социального контроля над употреблением энергетических напитков.

С 1 марта 2025 года вступил в силу Федеральный закон от 08.08.2024 № 304-ФЗ «О запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним и о внесении изменения в статью 44 Федерального закона “Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации”». Согласно статье 2 этого закона, организациям, индивидуальным предпринимателям запрещается продавать несовершеннолетним безалкогольные тонизирующие напитки, включая энергетики.

В целом проведённый анализ исследований показал, что изучению зависимости от энергетических напитков и в особенности вопросам профилактики данной зависимости уделяется недостаточно внимания. Зависимость от энергетиков в целом воспринимается как менее серьёзная по сравнению, например, с алкогольной или наркотической. В основном изучаются медицинские аспекты данной зависимости. В связи с чем существует потребность в изучении распространённости проявления и особенностей употребления энергетических напитков в молодёжной среде с целью привлечения внимания социальных педагогов к необходимости осуществления профилактики данного вида зависимости.

Эмпирическое исследование было посвящено изучению распространённости употребления и выявлению зависимости от энергетических напитков, мотивов и осознания возможных последствий их употребления в молодёжной среде.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет». В исследовании приняли участие 85 студентов среднего и высшего профессионального образования в возрасте от 17 до 22 лет.

Специально для исследования была разработана анкета «Употребление энергетических напитков», а также использовалась шкала склонности к аддиктивному поведению теста-опросника «Склонность к девиантному поведению» А.Н. Орла.

Проведём анализ полученных в процессе исследования результатов.

На вопрос анкеты о частоте употребления энергетических напитков большая часть респондентов ответили, что пробовали их 1–2 раза – 32,9%. Чуть реже встречаются варианты «Иногда (1–2 раза в месяц)» – 28,2% и «Да, регулярно (более 1 раза в неделю)» – 27,1%. Необходимо отметить, что те, кто употребляет энергетические напитки более одного раза в неделю, давали комментарии о ежедневном их употреблении. Никогда не употребляли энергетические напитки 11,8% респондентов.

При сопоставлении результатов данного вопроса анкеты с результатами шкалы склонности к аддиктивному поведению теста-опросника А.Н. Орла выявлено, что у 29,4% обследованных студентов наблюдается выраженная склонность к зависимому поведению. Необходимо отметить, что данную склонность имеют все респонденты, регулярно потребляющие энергетические напитки. Таким образом, речь идёт о зависимом поведении студентов.

На вопрос о возрасте первого употребления энергетиков большинство респондентов указали возраст 15–16 лет – 37,6%, в 12–14 лет попробовали энергетики 31,8%, в 17–18 лет – 17,6% и старше 18 лет – 12,9%.

На вопрос об основном мотиве употребления энергетических напитков чаще всего выбирали ответ «Из-за вкуса» – 34,7%. На втором месте мотив «Для бодрости и энергии» – 21,5%, затем «Другое» – 18,2%. Реже встречались варианты

«За компанию с друзьями» – 9,9%, «Чтобы не спать ночью» – 9,1%, «По привычке» – 5%, «Чтобы справиться со стрессом» – 1,7%.

На вопрос о частоте употребления энергетиков в периоды повышенной нагрузки половина респондентов ответили, что не употребляют их вообще – 50,6%. Вариант «Чаще, чем обычно» выбрали 23,5% респондентов, «Так же, как и в обычные дни» – 17,6%, «Реже, чем обычно» – 8,2%.

При ответе на вопросы о возникновении негативных симптомов после употребления энергетиков большинство респондентов ответили, что никаких симптомов не испытывали – 49,1%. Среди остальных наиболее часто встречались «Учащённое сердцебиение» – 12,7%, «Тошнота или дискомфорт в желудке» – 9,1%, «Тремор» и «Чувство тревоги или раздражительности» – по 8,2%, «Проблемы со сном» – 7,3%, реже – повышение давления и головная боль.

При этом на вопрос об осведомлённости о вреде энергетиков для здоровья 84,7% респондентов ответили, что хорошо осведомлены о рисках, но от употребления напитков отказаться не могут.

На вопрос о наличии признаков зависимости большинство респондентов ответили, что зависимости не ощущают – 76,5%. «Иногда замечают такое желание» – 10,6% от общего числа опрошенных, явно замечают у себя признаки зависимости – 8,2%, затрудняются ответить – 4,7%.

На вопрос анкеты о готовности сократить или отказаться от энергетиков при получении информации о вреде больше респондентов выбрали ответ «Да, готов полностью отказаться» – 52,9%, «Готов сократить потребление» – 17,6%, «Зависит от альтернатив» – 14,1%, «Затрудняюсь ответить» – 10,6%, «Скорее нет, не готов(а) менять привычки» – 4,7%.

Таким образом, по результатам проведённого исследования можно сделать вывод о том, что употребление энергетических напитков широко распространено в молодёжной среде. При этом более четверти респондентов регулярно употребляют энергетические напитки с признаками выраженного аддиктивного поведения. Большинство опрошенных употребляют энергетики из-за того, что нравится вкус, а также для бодрости и энергии, в том числе в периоды повышенной

нагрузки. Половина респондентов испытывают различные неприятные симптомы после употребления энергетических напитков, что подтверждает негативное влияние состава напитков на организм. При этом большинство респондентов в целом осведомлены о вреде энергетиков для здоровья, но продолжают их употреблять. Значимым для возможной дальнейшей профилактики употребления энергетических напитков является то, что респонденты при получении более детальной информации о вреде энергетиков готовы отказаться или сократить их употребление, также рассматривают варианты возможной альтернативы энергетикам.

Список литературы

1. Лебедько Д.Д. Анализ состава энергетических напитков и изучение их влияния на здоровье студентов / Д.Д. Лебедько, О.М. Шепелева, А.С. Ледовская // Вектор молодежной медицинской науки. – 2024. – №3. – С. 81–85. EDN FABDRP
2. Гигиеническая оценка потребления кофе и кофеинсодержащих напитков и их влияния на состояние здоровья молодежи / И.И. Либина, Н.Ю. Черных, Е.П. Мелихова [и др.] // Российский вестник гигиены. – 2025. – №4. – С. 29–34. DOI 10.24075/rbh.2025.146. EDN KTGFXZ
3. Ткаченко А.В. Влияние энергетических напитков на здоровье молодежи / А.В. Ткаченко, Д.В. Маковкина // Образовательный вестник «Сознание». – 2017. – №12. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-energeticheskikh-na> (дата обращения: 17.05.2026). EDN YMXDFJ
4. Наумов А.В. Влияние энергетических напитков на здоровье человека / А.В. Наумов, Е.Г. Овсянникова, Л.В. Сароянц // Прикаспийский вестник медицины и фармации. – 2023. – №2. – С. 6–18. DOI 10.29039/2712-8164-2023-6-18. EDN GVDFJC
5. Poor sleep is associated with energy drinks consumption among Korean adolescents / D.H. Kim, B. Kim, S.G. Lee, T.H. Kim // Public Health Nutrition. – 2023. – Vol. 26(12). – P. 3256–3265. DOI 10.1017/s136898002300191x. EDN BALDRF