

Kutatási beszámoló a Debreceni Egyetem hallgatóinak energiatal-fogyasztási szokásairól

A kutatást készítette: **DEMEK**

Berényi András
Farkas Éva
Strausz Kinga
Tóth Anikó Panna



A kutatás célja, rövid bemutatása

- A kutatás célja
- Mintavétel
- Online kérdőív, a linkjét az elektronikus tanulmányi rendszeren küldtük ki
- 2010. decemberében tölthették ki
- 5123 hallgató válaszolt (16,44%-os válaszadói arány)
- A kérdőív 30 kérdést tartalmazott
- A kitöltés anonim módon történt

A kérdőív alapvetően 4 fő kérdéscsoportra osztható:

I. Általános demográfiai adatok (nem, születési év)

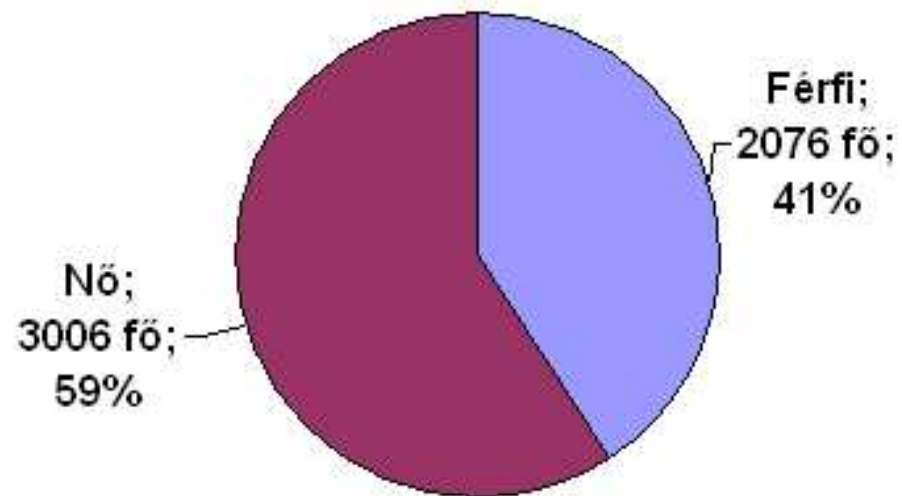
II. Tanulmányokra vonatkozó adatok (szak, kar)

III. Energiaital-fogyasztással kapcsolatos kérdések

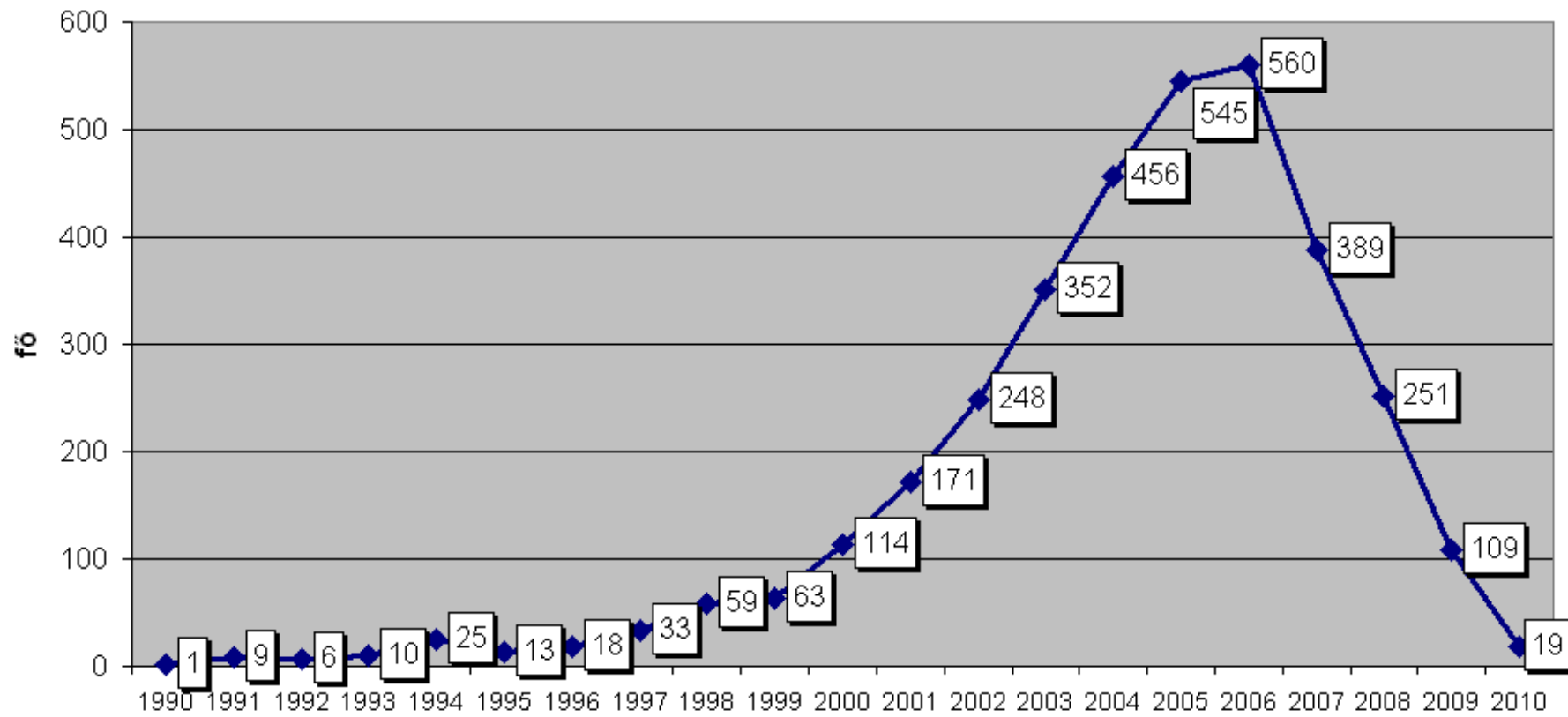
(fogyasztott-e valaha, az első kipróbáláskor milyen tapasztalatai voltak, mikor próbálta ki először, mennyire volt elégedett az ízével-árával-hatásával, hogyan hatott rá, észlelt-e negatív mellékhatást, fogyasztott-e újra, milyen alkalmakkor fogyaszt, milyen célból, kikkel, milyen napszakban, mekkora mennyiségben stb.)

IV. Attitűdök (mit gondol az energiaital fogyasztásról, "menőnek tartja-e?", mennyit költ rá, milyen márkákat fogyaszt, fontos-e számára a márka, milyen szempontok szerint választ, mit gondol mennyire egészséges vagy káros, mit gondol hány kortársa iszik rendszeresen energiaitalt, mivel keverik, miért lehet elterjedt a fiatalok körében stb.)

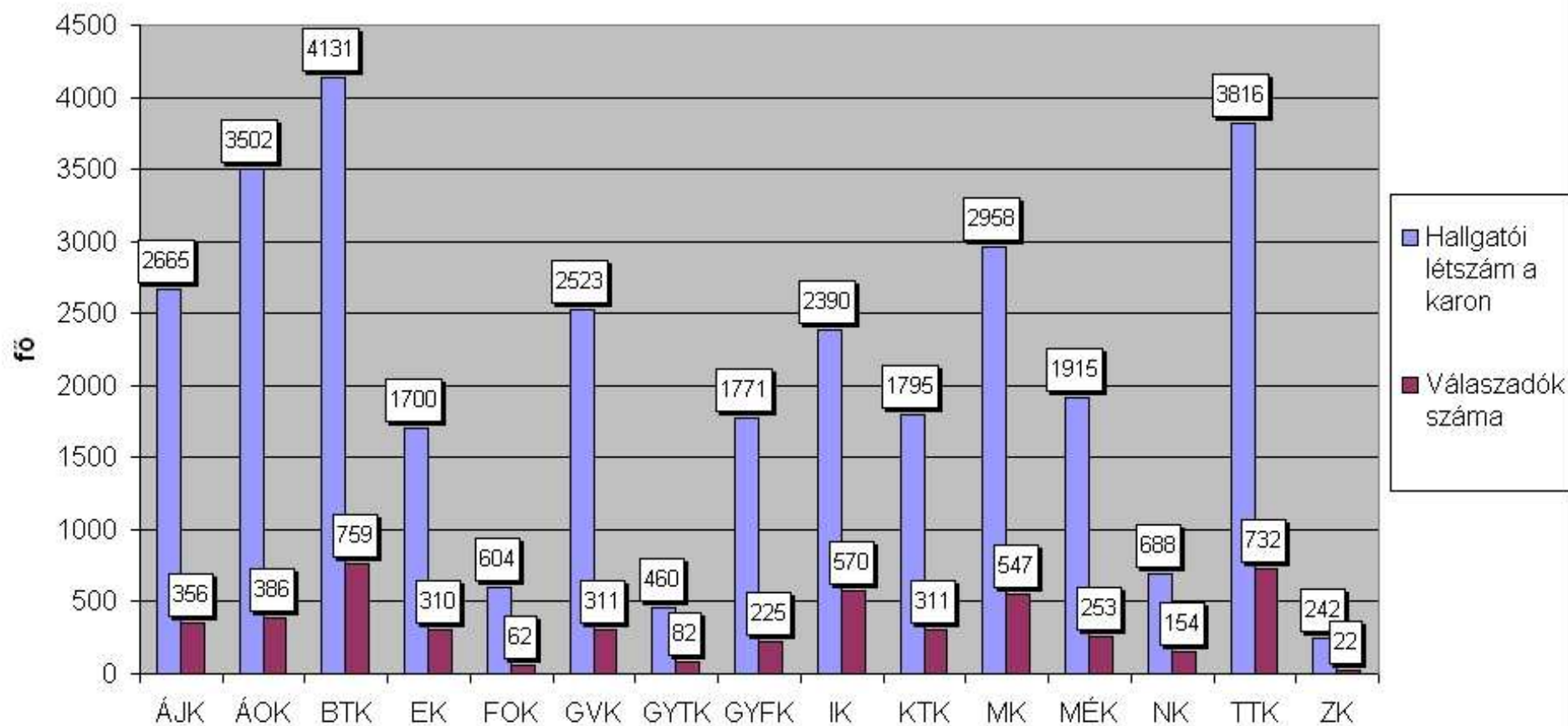
A válaszadók megoszlása nemek szerint



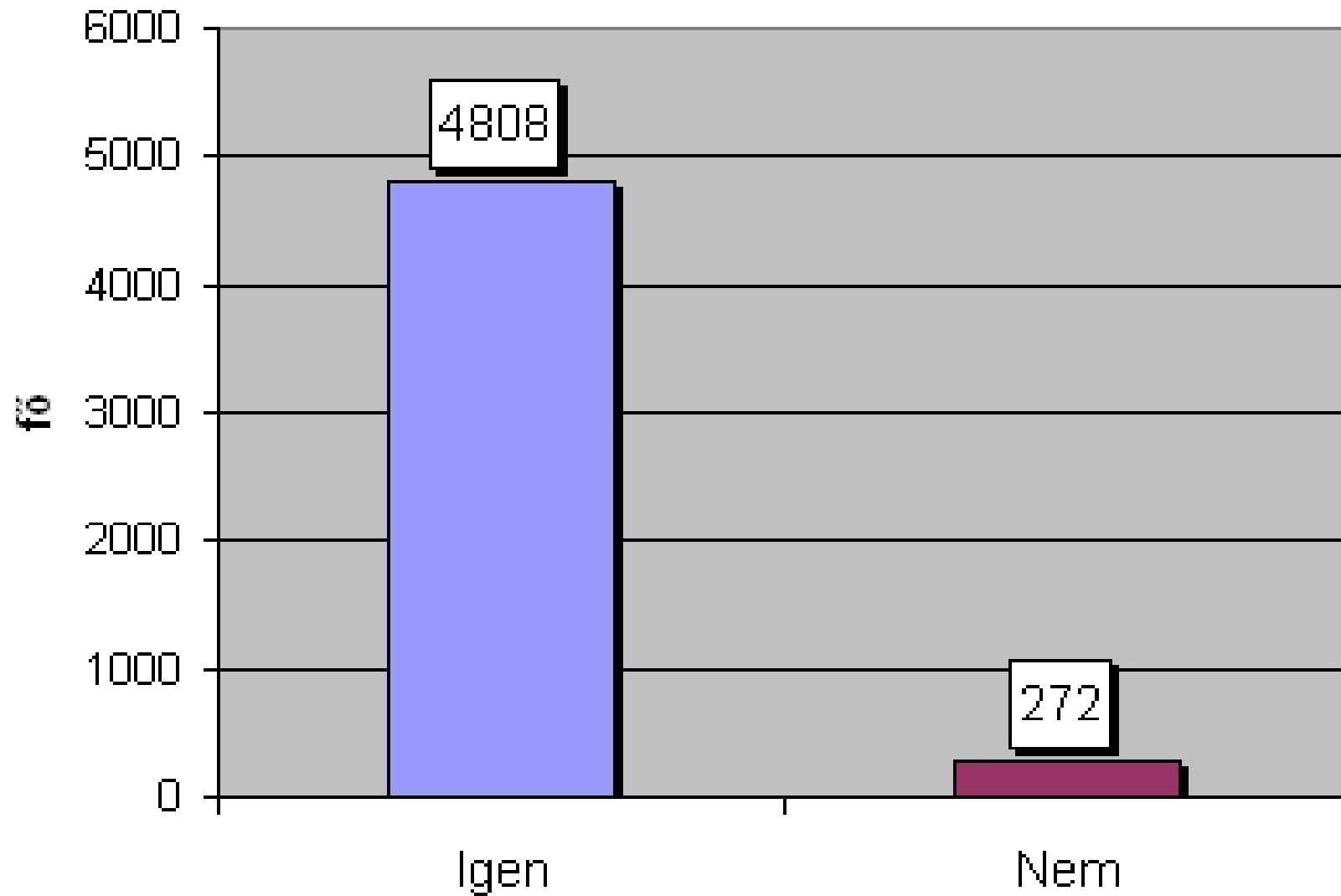
Az energiaital kipróbálásának éve



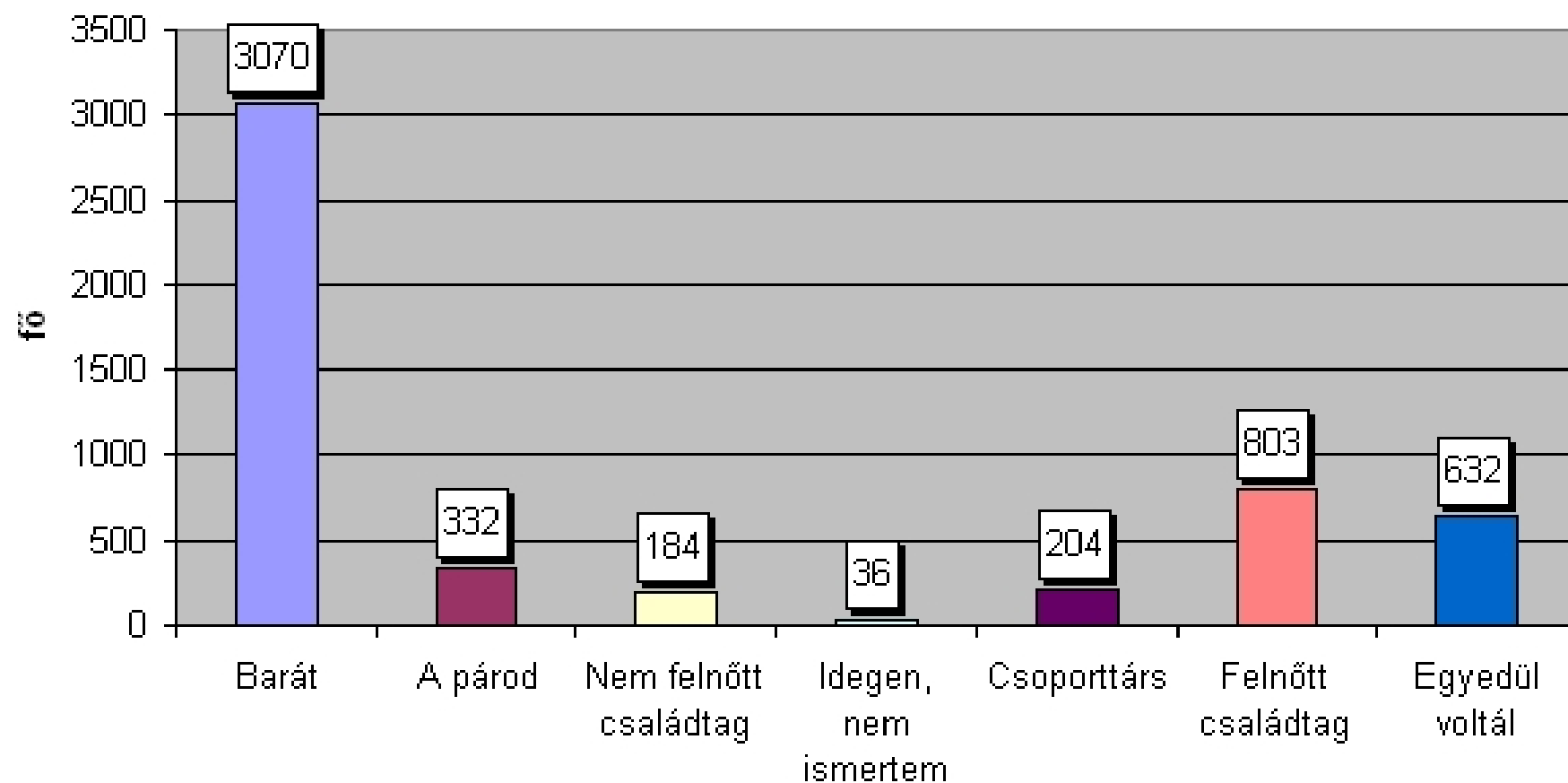
A válaszadók száma karonként



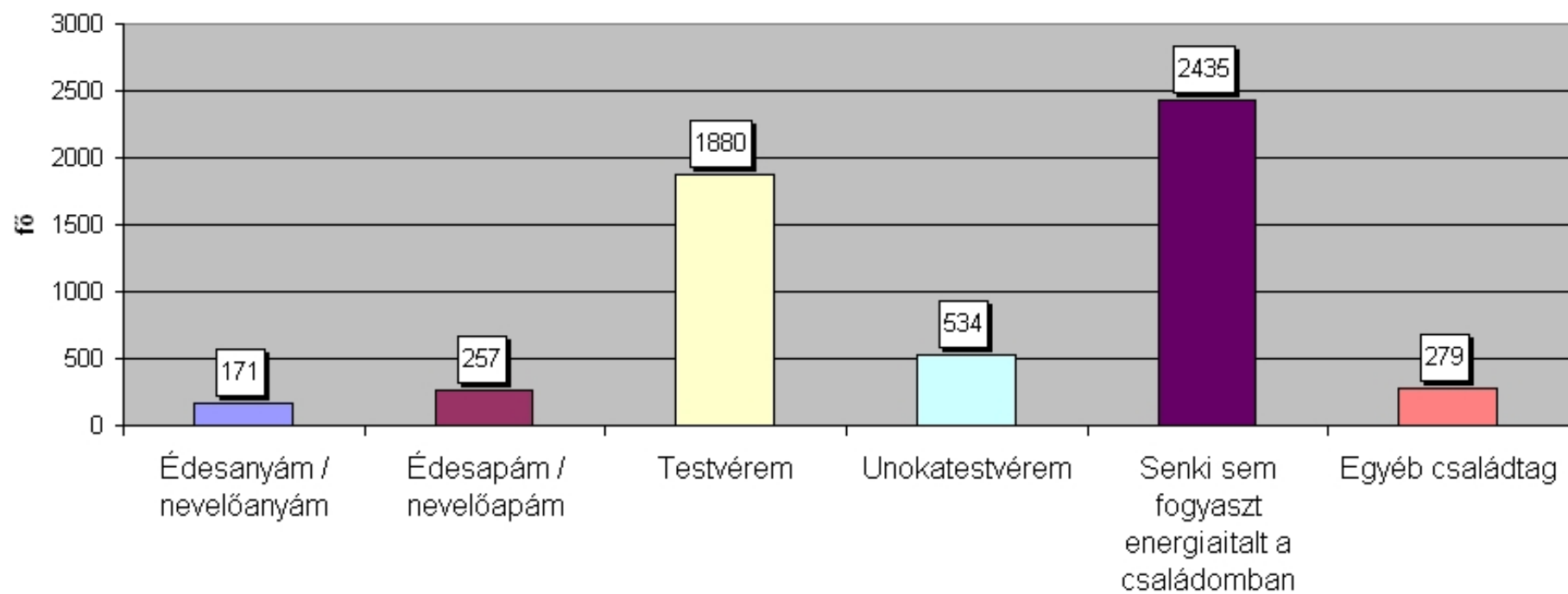
Fogyasztottál már valaha energiát?



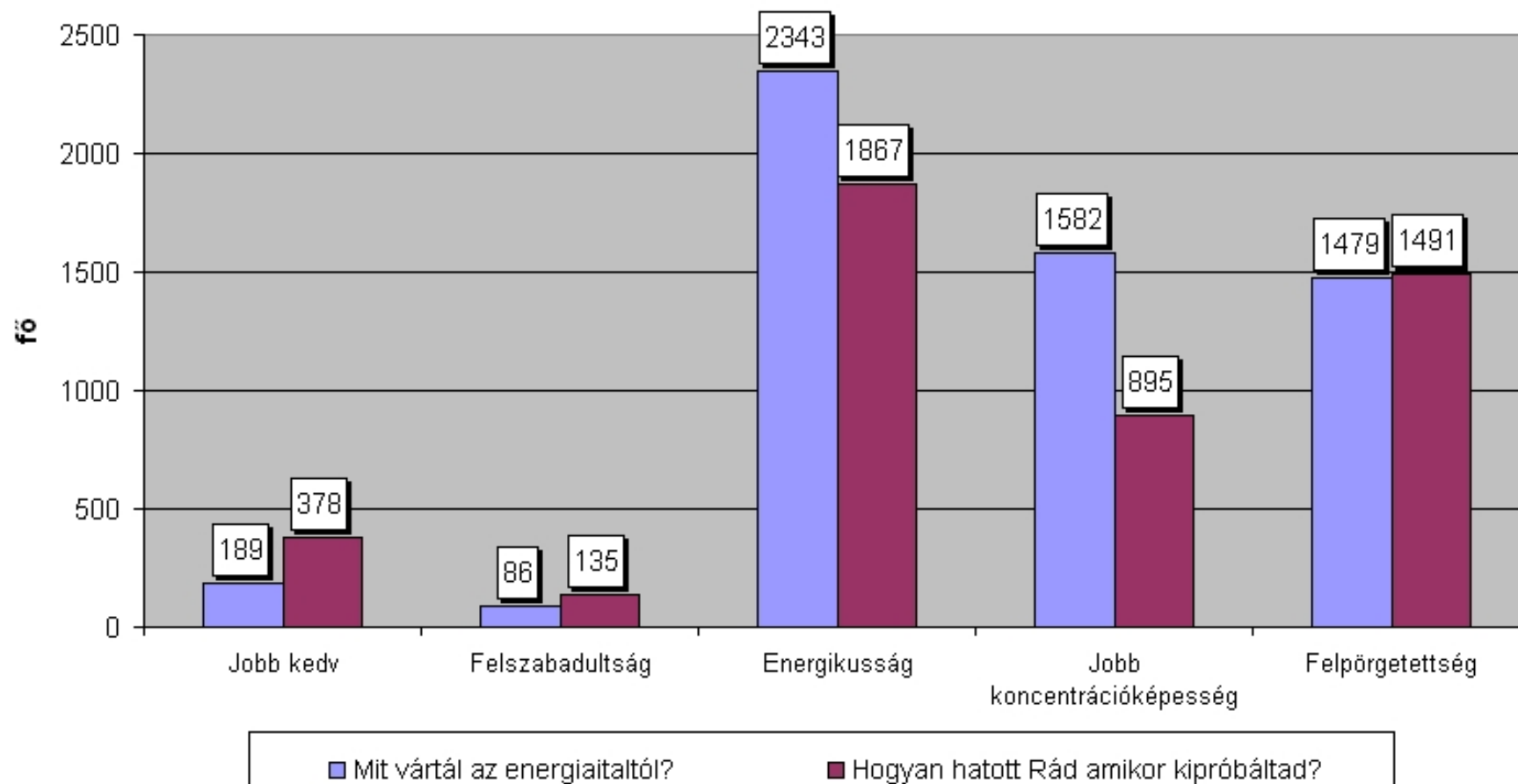
Ki volt veled az első energiatal fogyasztásodkor?



Ki fogyaszt energiáit a családban?



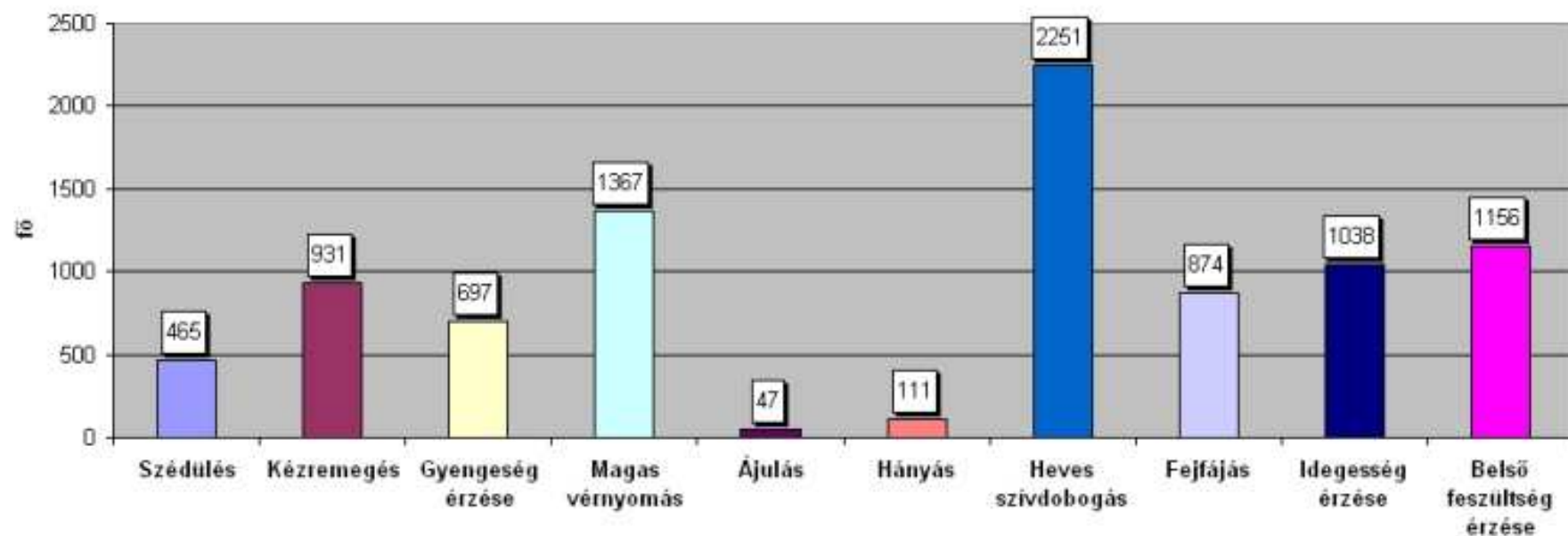
Elvárások és tapasztalatok összevetése az energiatallal kapcsolatban



Mit várnak az energiatital fogyasztástól? – a nyitott kérdése adott válaszok eredményei

- A legtöbben azt várják, hogy energikusabbak legyenek, “felpörögjenek”, jobban tudjanak koncentrálni.
- Meglepő, hogy nagyon sokan semmit nem vártak az energiatital fogyasztástól, egyszerűen csak az ízére voltak kíváncsiak, vagy pusztán szomjoltásra használják, mert sok energiatital olcsóbb, mint az üdítő, másrészt ilyen különleges “tutti-frutti” ízű üdítőket nem is árulnak.
- Sokan azért isszák, mert egészségesnek tartják, a vitamintartalma miatt.
 - “Még annyira sem káros, mint a kóla. Tudományosan bizonyított.”
- Sportteljesítmény fokozására.
- Tanuláshoz, a másnaposság és fáradtság elűzéséhez, a magasabb vérnyomás elérésért (alacsony vérnyomású embereknél)
- Kávé helyett, vagy kávé mellé.

"Észlelted már magadon valamilyen negatív mellékhatását az energiaital-bevitelnek?"



Egyéb negatív mellékhatások:

- ❑ **A leggyakrabban említett tünetek:** a fogyasztást követően, éjszaka nem tudtak aludni, gyomorbántalmak (gyomorégés, puffadás). A hatás elmúltával a fokozott kimerültség, fejfájás, dehidratáltság, izzadás jelentkezett leggyakrabban.
- ❑ **Néhányszor említett tünet,** a gyomorra gyakorolt hatást illetően: fokozott éhség, vagy éppen étvágytalanság, teltségérzet, illetve hasmenés. Ezeken kívül: a koncentráció képesség romlott, levertség, belső feszültség érzése, a testrészek zsibbadása.
- ❑ **Ritkán,** de említették a légszomjat, bőr irritációt (pl. pattanás), izomrángást, kreativitás csökkenését, empátia csökkenését, mellkasi fájdalmat, szemfájás, arcizom rángatózása, kábultság, ájulás, "lábdagadás, véres köpet". „Ha napi több energiát is elfogyasztok, tanulás közben betűket hagyok ki szavakból azok leírásánál.”
- ❑ Érdekes, de megjelent egy új dimenzió is: sokan írták, hogy függőség alakult ki náluk az energiákkal szemben!

„Próbáld megfogalmazni, ha energiáitalt iszol, hogyan hat rád!”

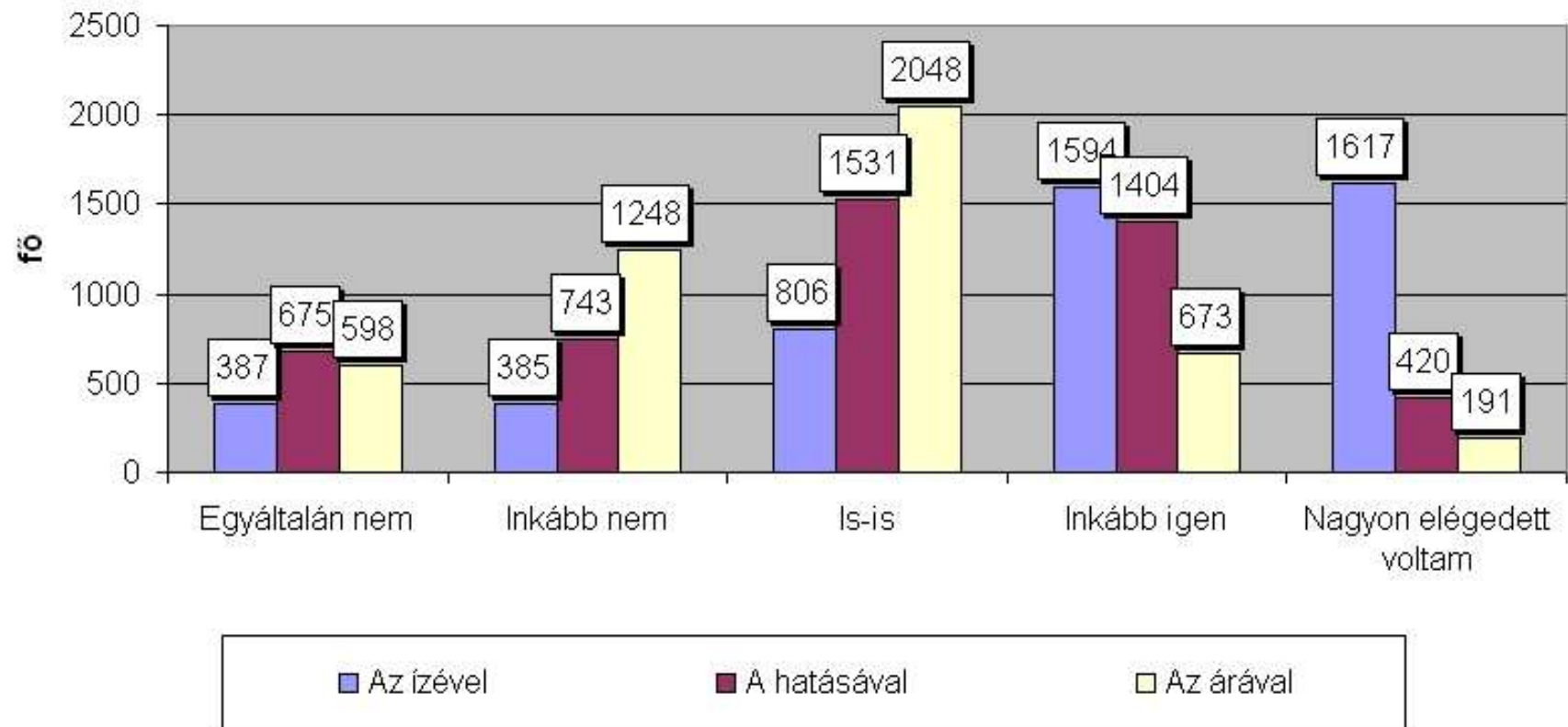
Pozitív hatások:

- Jobb koncentráció
- Jobb kedv
- Energikusság
- Teljesítmény fokozás
- Felszabadult, feldobott hangulat
- Kiegyensúlyozottság
- Összeszedettség
- Frissesség, élénkség
- Nyugtató hatás
- Elmúlik a fáradtság érzése
- Jobb közérzet
- Bátorság

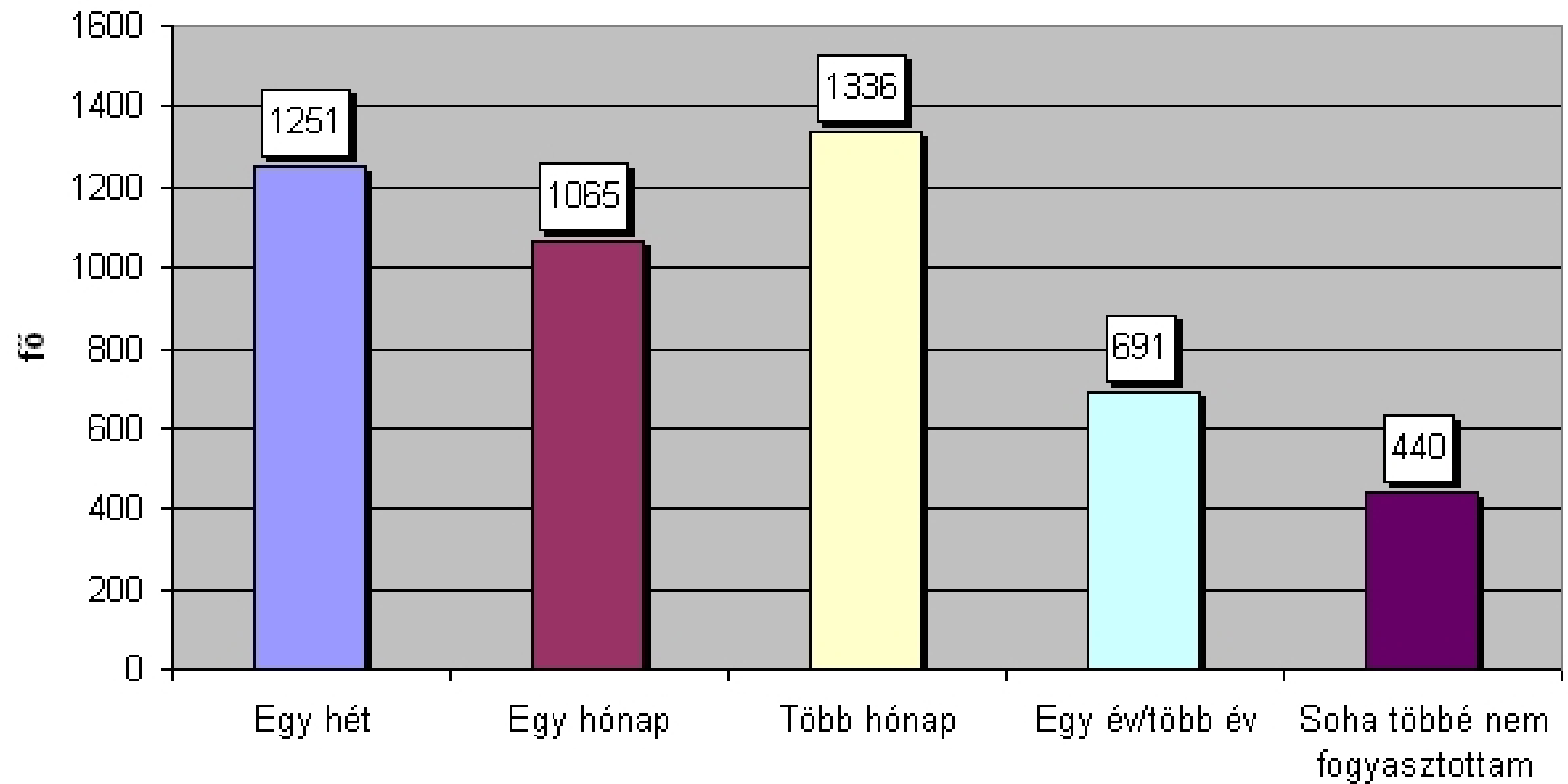
Negatív hatás:

- Ingerültség
- Belső feszültség
- Szédülés
- Heves szívverés
- Kényszeres mozgás
- Fejfájás
- Remegés
- Fokozott izzadás
- Hőhullámok
- Zsibbadás
- Fokozott érzékenység (testi-lelki)
- Kapkodás
- Gondolkodási nehézség
- Gyors légzés
- Gyomor bántalmak
- Gyengeség

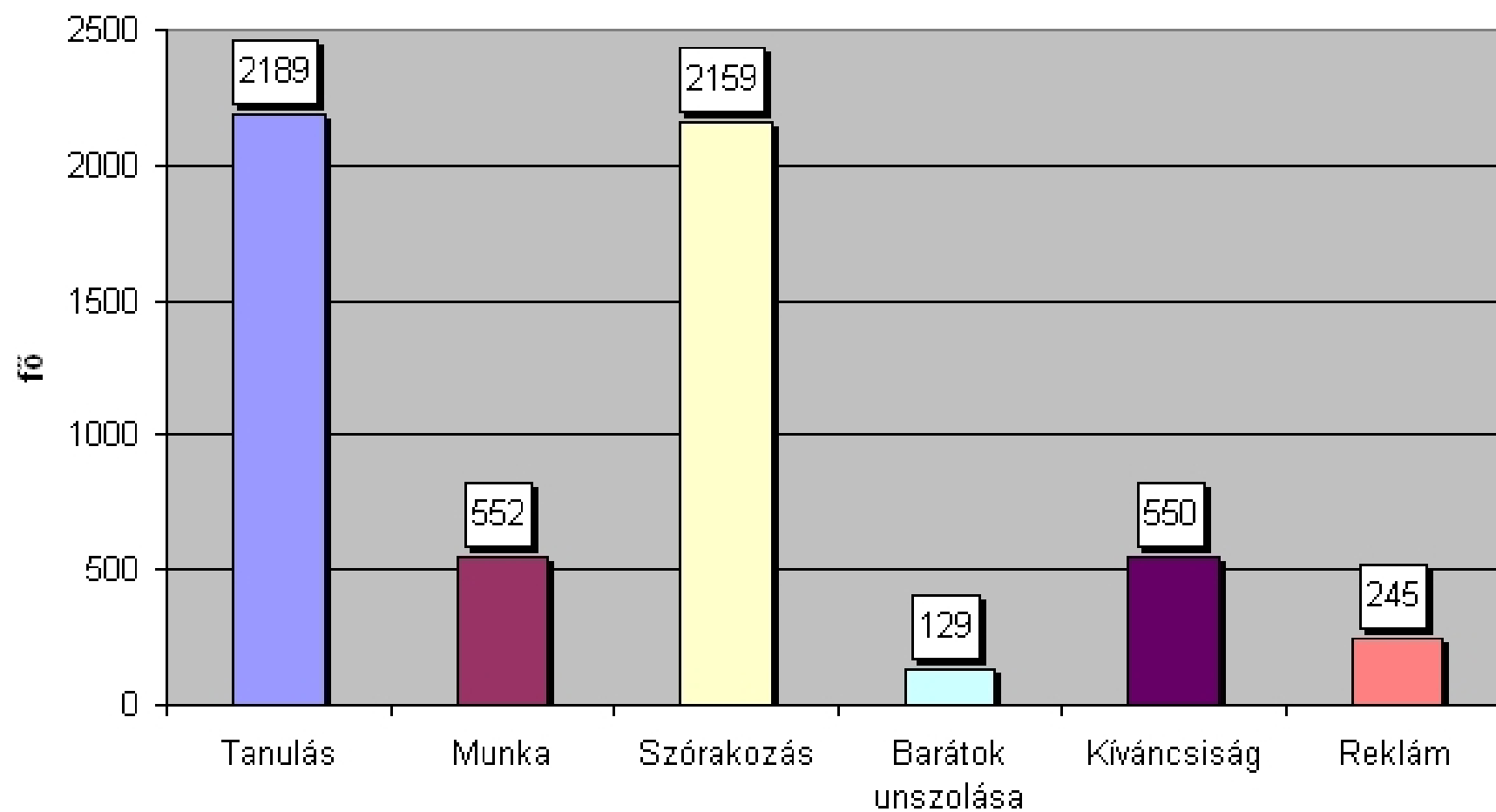
Mennyire voltál elégedett az energiáttal kapcsolatban az ízével, a hatásával és az árával, mikor először kipróbáltad?



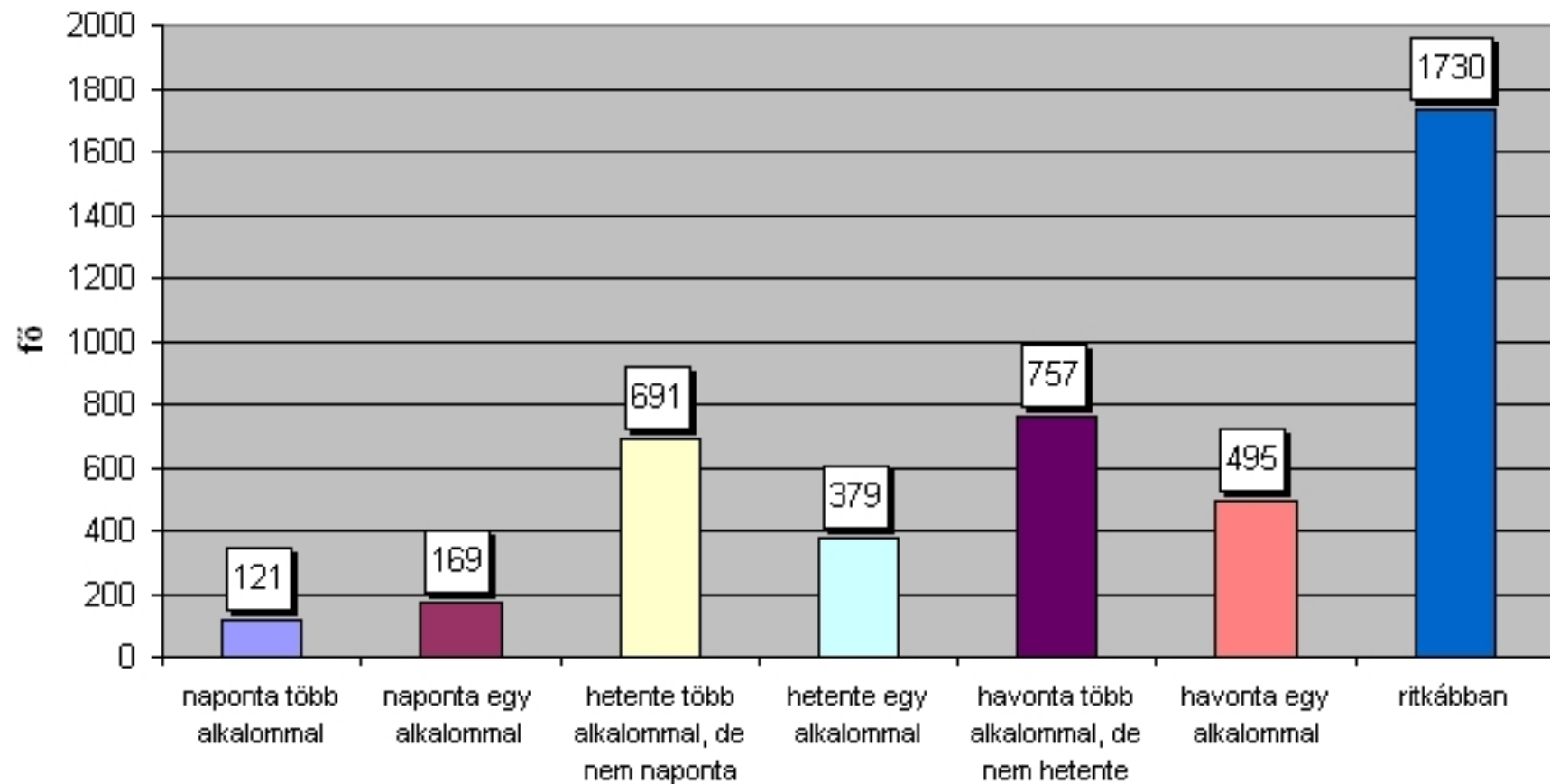
A kipróbálást követően mennyi idő múlva fogyasztottál újra energiáitalt?



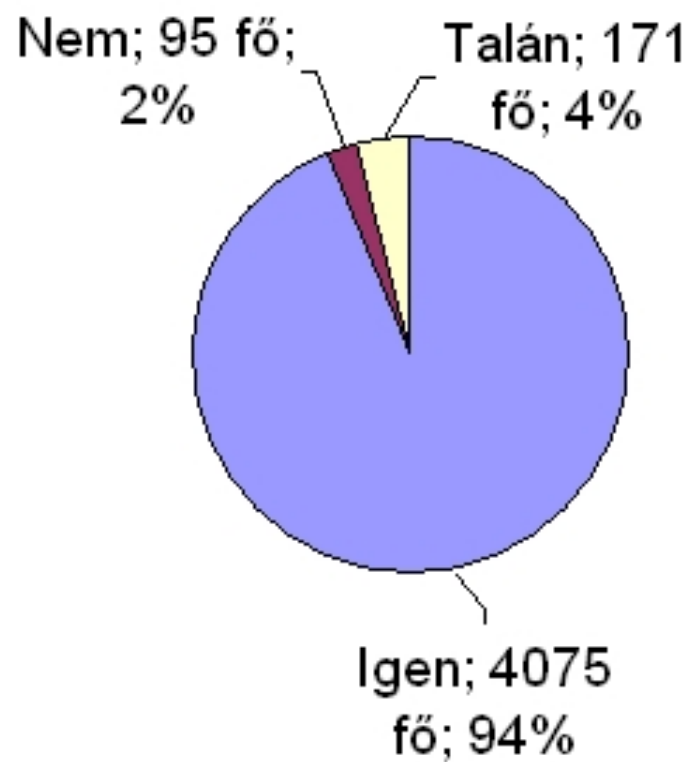
Mi volt az oka annak, hogy újra fogyasztottál?



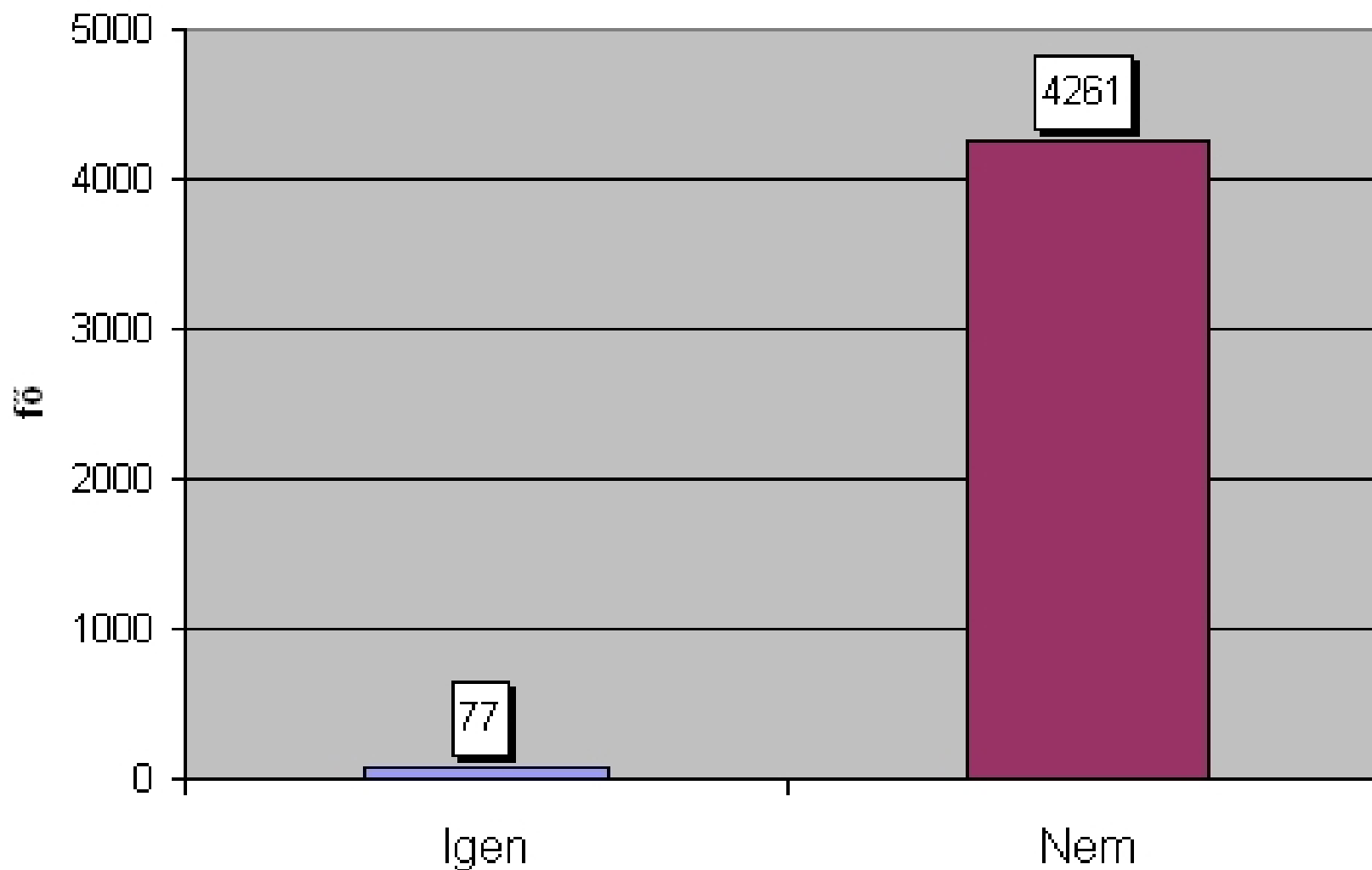
Jelenleg milyen gyakorisággal fogyasztasz energiáitalt?



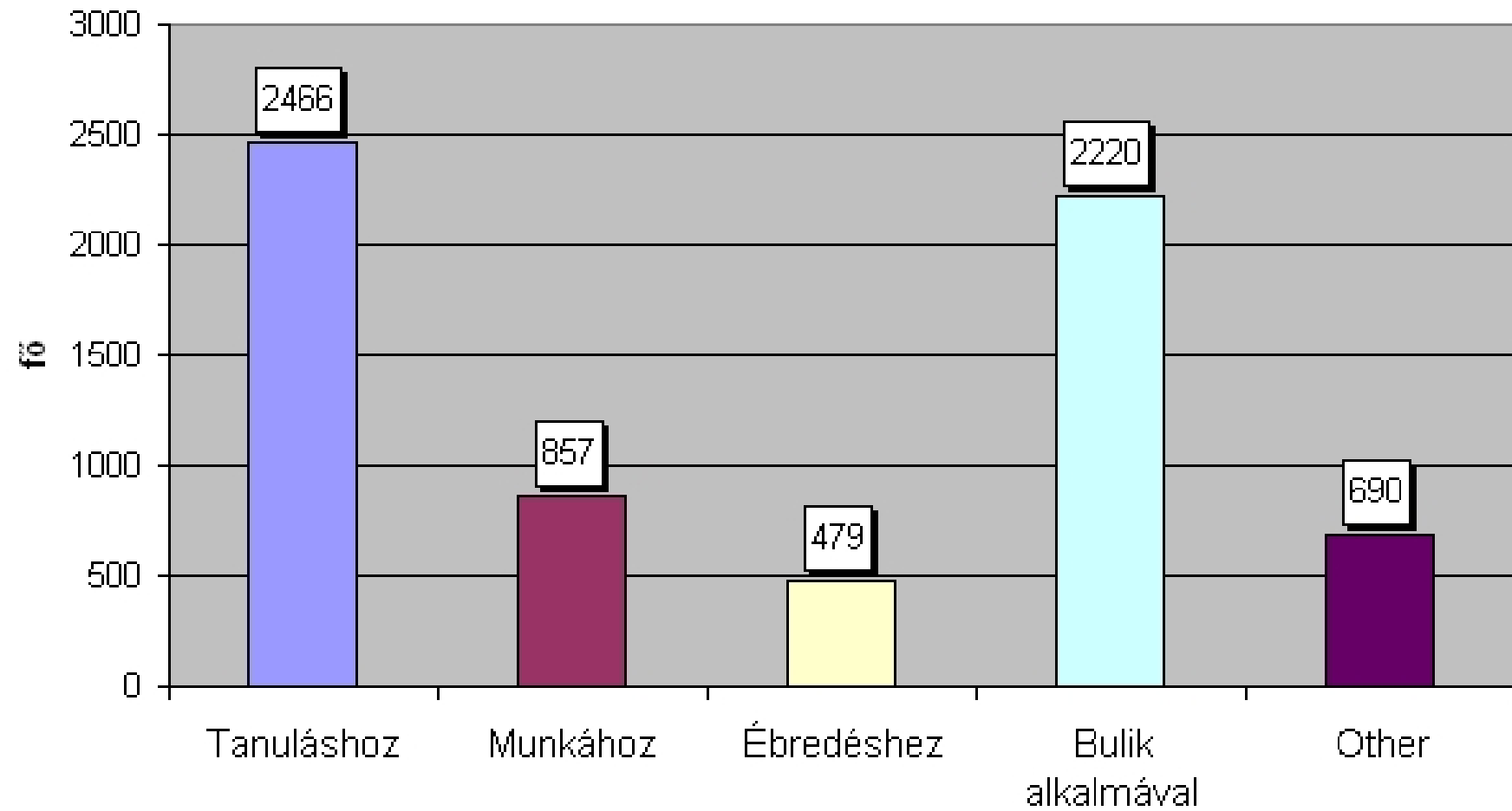
El tudnád képzelni egy napodat energiaital nélkül?



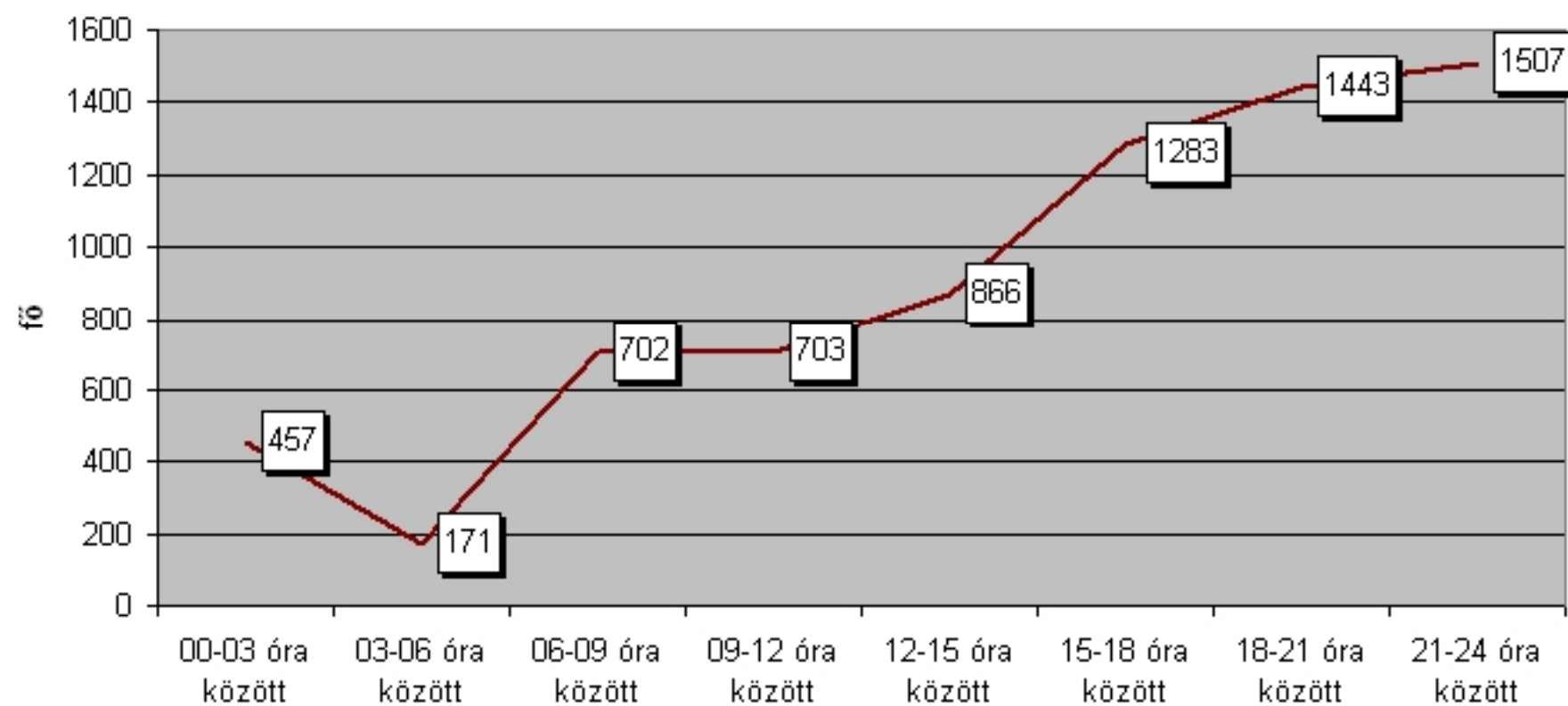
Feltétlenül szükséges az energiáital ahhoz, hogy jól érezd magad a mindennapjaid során?



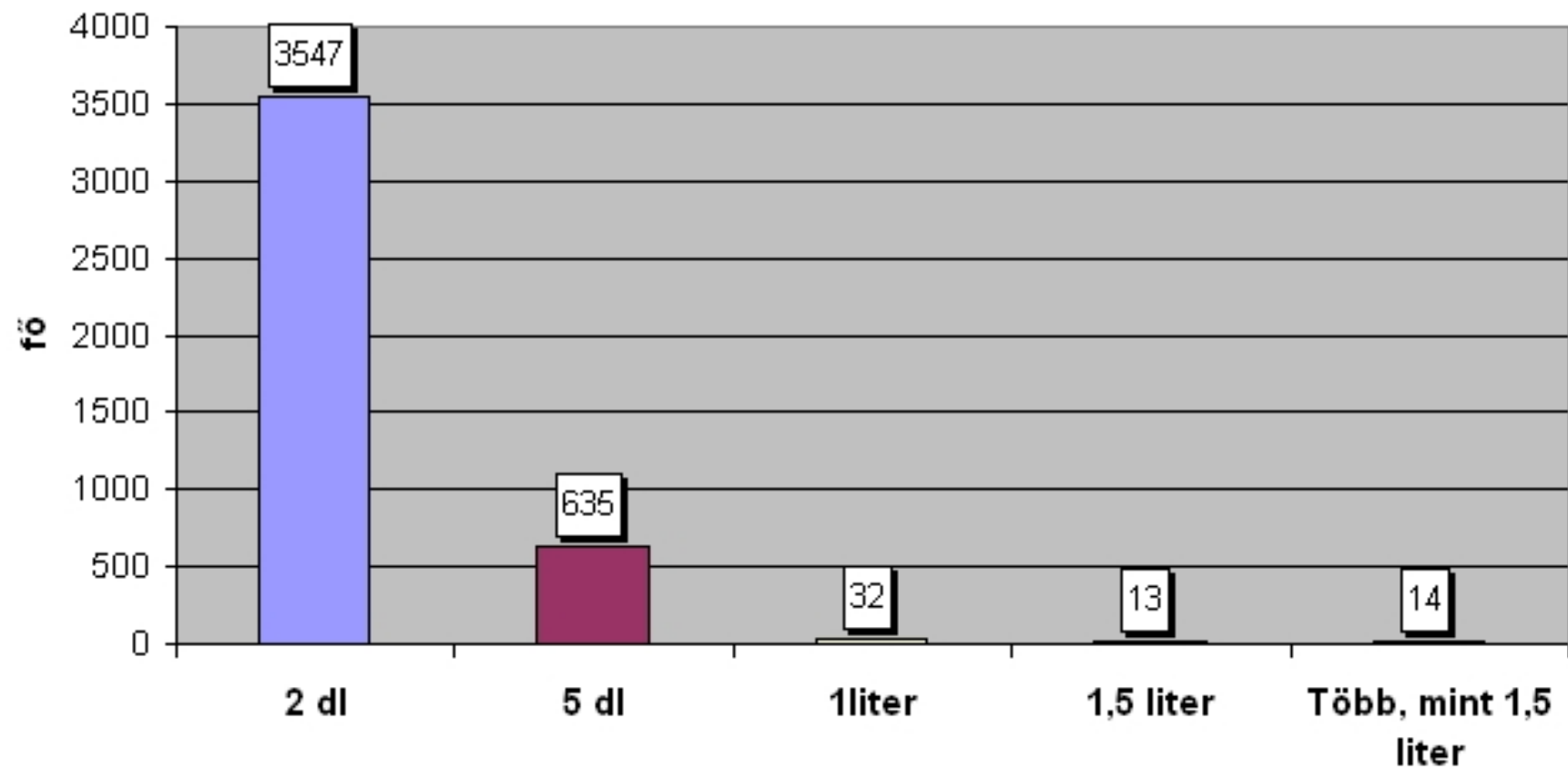
Milyen alkalmakkor fogyasztasz energiatalt?



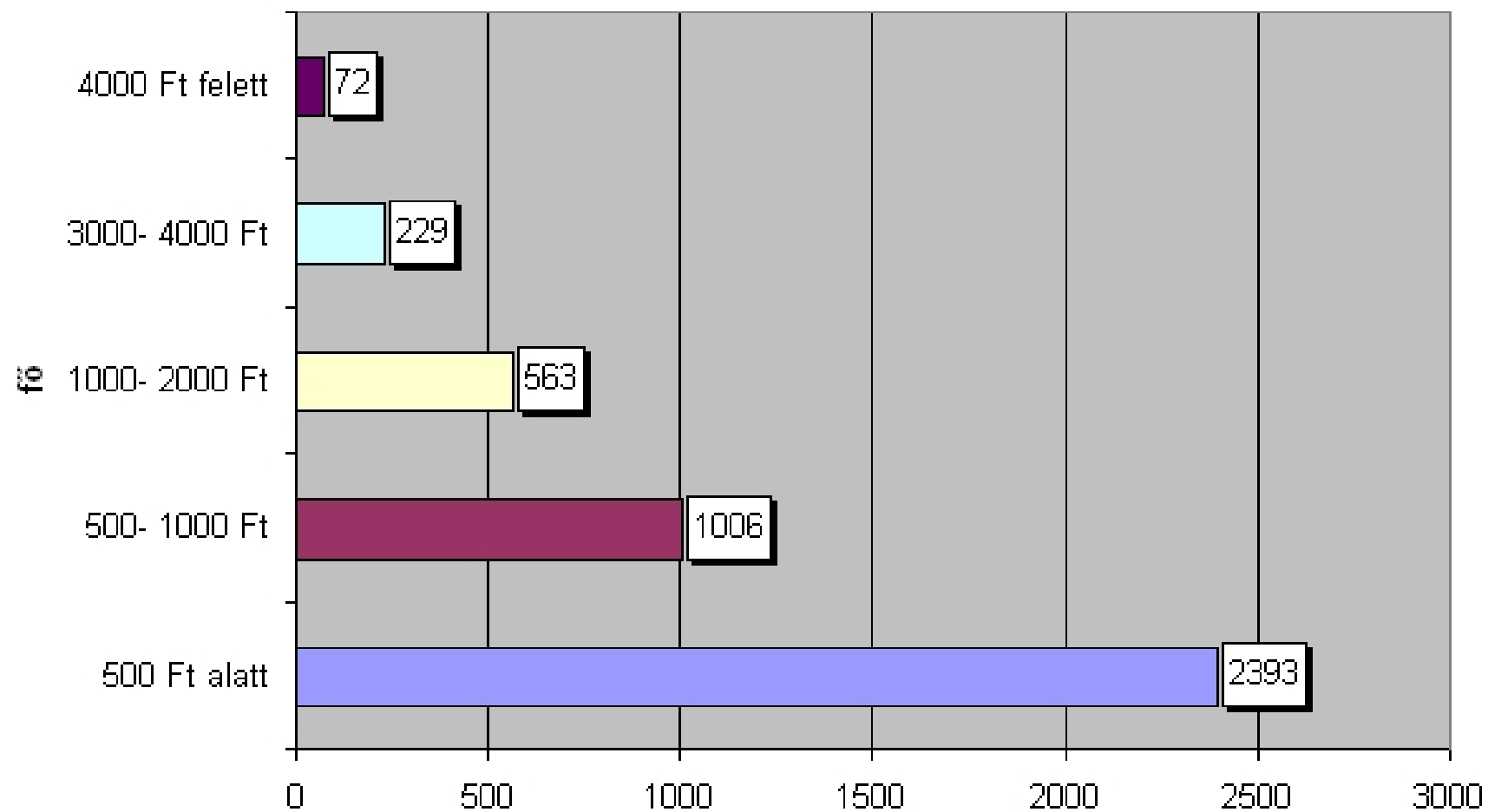
A nap melyik időszakában szoktál leggyakrabban energiáitalt fogyasztani?



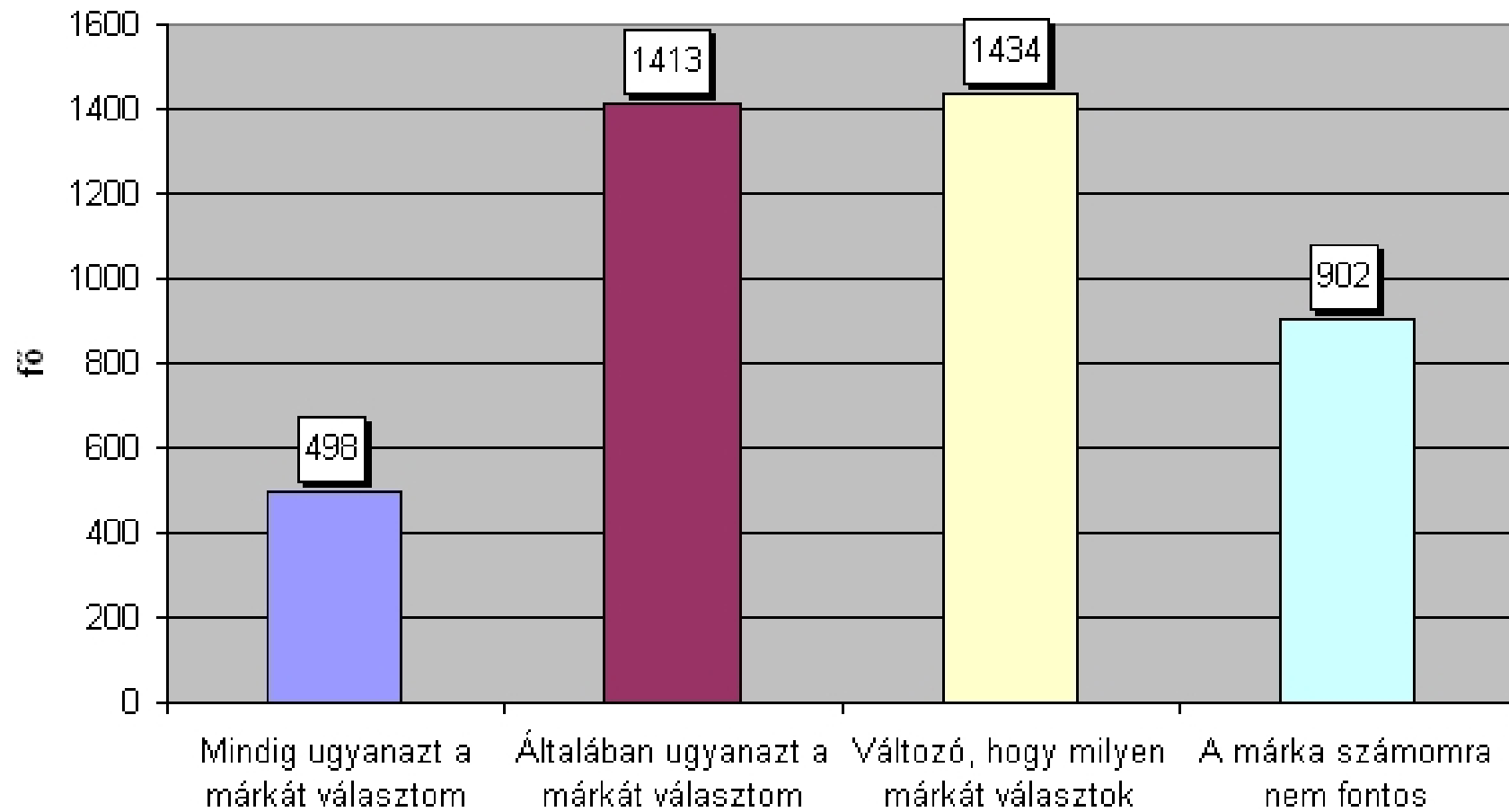
Egyszerre mekkora mennyiségben szoktál energiált fogyasztani?



Mennyit költesz energiáitálra egy hónapban megközelítőleg?



Energiaital vásárlásakor mennyire fontos számodra a márka?



„Milyen márkájú energiáitalt iszol?”

- Több, mint 30-féle márkát neveztek meg
- A tíz legnépszerűbb márka:
 1. Bomba
 2. Hell
 3. Red Bull
 4. Burn
 5. Monster
 6. Kobra
 7. Watt
 8. Adrenalin
 9. XL
 10. Tesco

Melyik állítással értesz egyet?

Az energiatalok egyáltalán nem károsak az emberi szervezetre.

184

Az energiatalok kis mértékben károsak az emberi szervezetre.

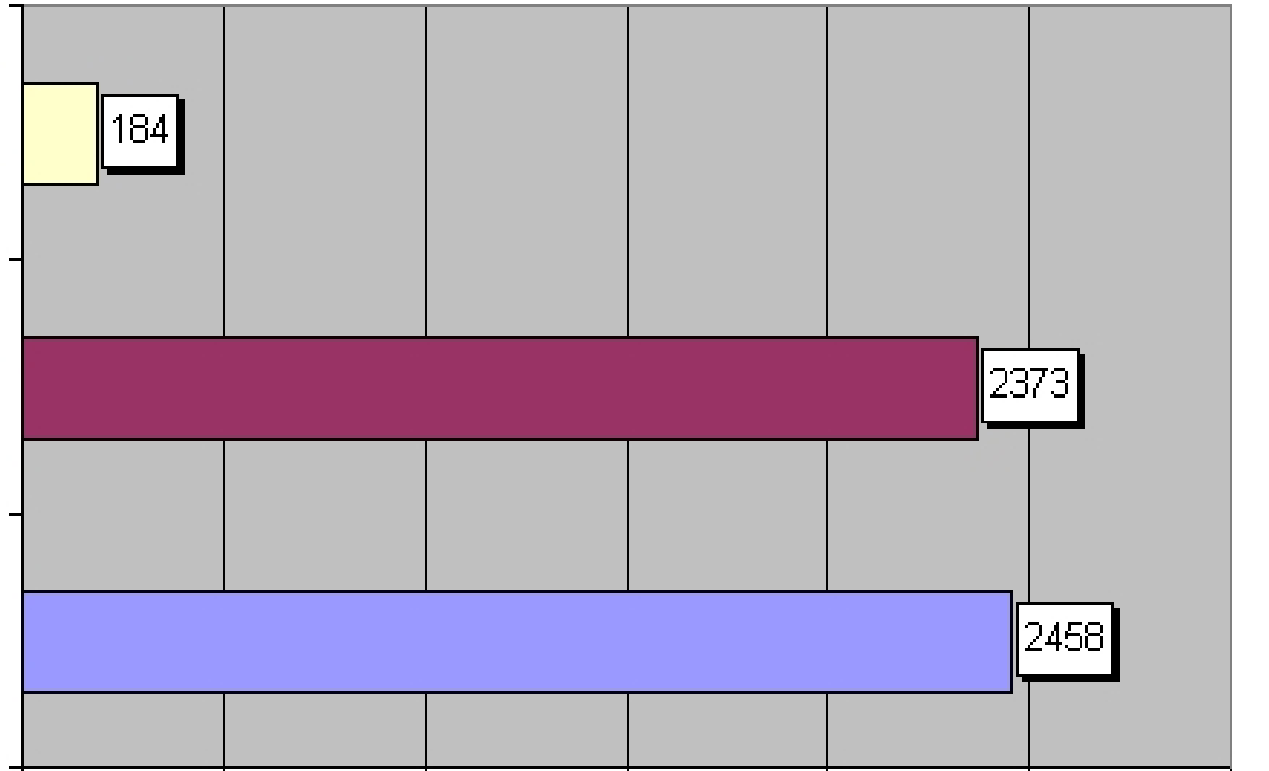
2373

Az energiatalok nagy mértékben károsak az emberi szervezetre.

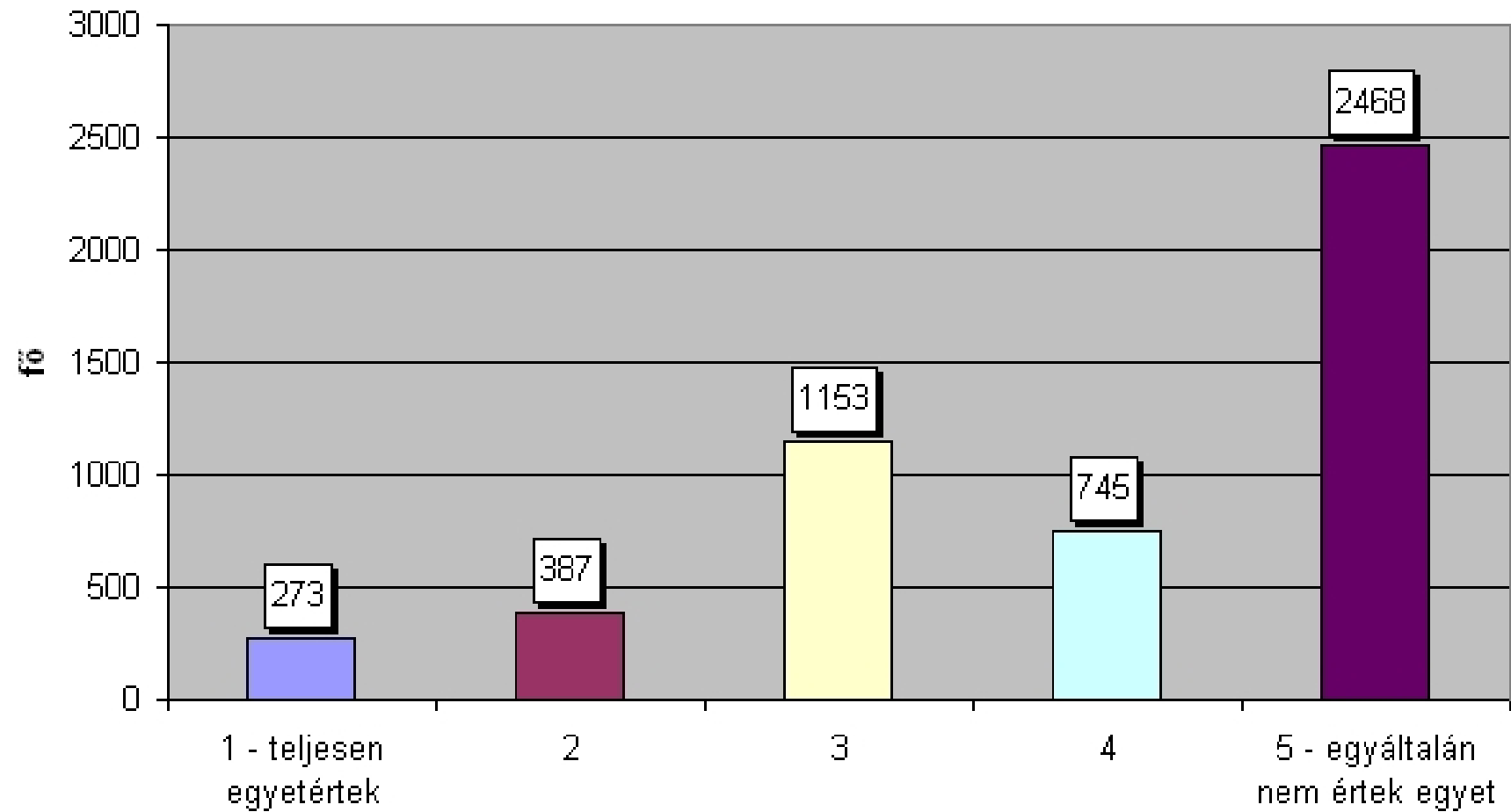
2458

0 500 1000 1500 2000 2500 3000

fő



Szerinted menő energiáitalt fogyasztani?



„Szerinted miért ilyen elterjedt napjainkban az energiáitai fogyasztása?”

1. Divatos, jó a marketingje
“Lassan aki nem iszik, az nem menő. Olyanná kezd válni, mint a cigaretta.”
2. Megfizethető és elterjedt, ezért könnyű hozzájutni (A szórakozóhelyek italkínálatában is rendszeresen szerepel.)
3. A felgyorsult élettempó, a túlhajszott élet miatt szükség van valamire, ami segít tartani a tempót, felpörget
“Az elvárások lassan meghaladják az átlag emberi teljesítményt.”
“Mert teljesíteni kell, ha nem csinálod, lesz más a helyedre. Mindenki pótolható, senki sem fontos.”
4. Kellemes íz
5. “A hat óránál több alvás már nagyon ritka”, a fáradtság leküzdéséhez, az ébren maradáshoz fogyasztják sokan
6. Fokozza az alkohol hatását
7. Különböző kiegészítésekben kapható, a legtöbb fajta kis helyen lefér, mégis könnyebben hordozható és tárolható mint a kávé
8. Korlát nélkül vásárolható
9. Sokan függővé váltak, “engedélyezett drog”
10. A negatív hatásairól nincs elég információ; a doboz felületén feltüntetett “vitamin-áradat” is a pozitív hatást hangsúlyozza, “az emberek vitaminforrásnak gondolják.”

Érkeztek olyan válaszok is, melyekre nem számítottunk: “olcsóbb, mint a szénsavas üdítő, sokan üdítőital helyett fogyasztják.”

Valamint nagyon sokan számoltak be arról, hogy az energiáitai hatást a placebo hatásnak tulajdonítják: hisznek benne, hogy hat, ezért hat.

„Szerinted milyen szerekkel fogyasztják együtt az energiitalokat?”

- ❑ *“VBK: Vodka Bomba Kataflam, és ez nem vicc.”*
- ❑ *“Egyéb koffein tartalmú italokkal, koffeintablettával kombinálva, különböző alkohol termékek /whiskey, vodka/ keverve /illetve már gyárilag keverve/, nagyobb diszkókban a lassító drogok ezen hatását kiegyenlítendő.”*
- ❑ *“Nem tudom, de vannak, akik gyógyszer szedése mellett is isszák.”*
- ❑ *“Sokan gondolom gyógyszerrel és pezsgővel pl buliban. Én ezek nélkül.”*
- ❑ *“Hát bulikban tudatmódosító szerekkel szokták együtt fogyasztani.”*
- ❑ *“Alkohol, gyógyszer, étrendkiegészítőkkal, kábítószerekkel (főleg tudatmódosító hatása miatt).”*
- ❑ *“Cigarettával, pezsgővel és más alkoholos italokkal, esetleg könnyű drogokkal.”*
- ❑ *“Alkoholos italokkal (többnyire whisky-vel, rummal, vodkával).”*
- ❑ *“Alkohollal ugye nem javasolt fogyasztani, de úgy jobban "üt", ezért mindenki kihasználja ezt.”*

Az eredmények összefoglalása



Köszönöm a figyelmet!

