**ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ, ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЮЩИХ КОФЕ**

**Родникова Екатерина Алексеевна,**

**Богатырева Тамара Хамзатовна**

Студенты

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет»

***Научный руководитель: Капустина Татьяна Викторовна***

к*.психол.н., преподаватель кафедры общепсихологических дисциплин*

*ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет»*

***Аннотация.*** В статье представлены результаты эмпирического исследования индивидуально-личностных характеристик (характеристики сферы межличностного взаимодействия и эмоциональной сферы, уровень мотивации, особенности поведения в стрессовых ситуациях) у студентов медицинского университета, часто употребляющих кофе. Результаты показали различия между девушками и юношам в группах часто и редко употребляющих кофе. Для девушек более характерна тревожность, а для юношей – мотивация к успеху. Девушек, редко употребляющих кофе, отличает стремление к избеганию неудач и зависимость.

***Ключевые слова:*** *частое употребление кофе, индивидуально-личностные характеристики, мотивация, характеристики межличностной сферы, характеристики эмоциональной сферы.*

**INDIVIDUAL AND PERSONAL TRAITS OF STUDENTS WHO OFTEN DRINK COFFEE**

**Rodnikova Ekaterina Alekseevna,**

**Bogatyreva Tamara Khamzatovna**

Scientific adviser: Kapustina Tatyana Vitorovna

***Abstract.*** The article presents the results of an empirical study of individual personality characteristics (characteristics of the sphere of interpersonal interaction and emotions, motivation, behavior in stressful situations) the medical students often use coffee. There sults showed differences between girls and boys in the groups that often and rarely use coffee. For girls who often use coffee, anxiety is more characteristic, and for young men, motivation for success. Girls who rarely use coffee are distinguished by the desire to avoid failures and dependence.

***Key words:*** *frequent coffee consumption, individual and personal characteristics, motivation, interpersonal characteristics, and emotional characteristics.*

Кофеин – это психоактивное вещество, относящееся к стимуляторам [1]. Существует множество напитков, содержащих кофеин, однако одним из самых популярных, является кофе. Часто молодые люди, в том числе и студенты, употребляют кофе не только для определенного насыщения, а для возбуждения центральной нервной системы с какой-либо другой целью, например, чтобы не спать на занятиях, проходящих ранним утром, либо при подготовке к экзаменам [6, 7]. Такой стимулирующий эффект достигается благодаря кофеину, содержащемуся в кофе.

Для здорового человека кофе в небольших количествах даже полезен [2]. Например, ученые из университета Марио Негри считают, что употребление кофе способно снизить риск развития цирроза печени почти на 50%. Американский центр по изучению заболевания Альцгеймера в Тамне, провели исследование и выяснил, что выпитые 3 чашки кофе в день помогут снизить риск развития данной болезни на 65%. Исследование, проведенное в департаменте клинических исследований и общего здоровья Университета в Милане и Департамента эпидемиологии Института Марио Негри, доказало, что употребление кофе снижает риск заболевания раком молочной и предстательной желез [3]. Однако, при частом его употреблении могут возникнуть негативные последствия, что является научно подтвержденным фактом. Например, Доктор Дж. Мандрола пишет, что частое употребление кофе может вызывать тошноту, рвоту, учащенное сердцебиение и даже привести к смерти. Профессор Мельбурнского университета С. Кроу говорит об отрицательном воздействии кофе на печень. В исследовании, проведенном в университете Карнеги-Мелон доказано, что частое употребление повышает артериальное давление и может привести к проблемам с сердцем [4].

В международной классификации болезней (МКБ-10) злоупотребление кофеином считается психическим заболеванием, которое находится под рубрикой «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением других стимуляторов (включая кофеин)» (F15) [5, 6].

Отталкиваясь от подобных исследований и наблюдений, возникает вопрос, что подталкивает людей к злоупотреблению этим напитком. Косвенно на этот вопрос можно ответить, изучив их индивидуально-личностные характеристики. И определить, отличаются ли они от людей, редко употребляющих пьющих кофе.

**Цель исследования.** *Цель* настоящего исследования: описать индивидуально-личностные характеристики студентов, часто употребляющих кофе. *Гипотеза исследования* заключается в предположении о том, что индивидуально-личностные характеристики студентов, часто и редко употребляющих кофе, отличаются.

Для сравнения индивидуально-личностных характеристик были рассмотрены следующие:

1) Мотивация личности. Ученые из Университета Британской Колумбии, исследование которых опубликовано в журнале «Neuropsychopharmacology», пришли к выводу о том, что кофеин снижает мотивацию. Исходя из этого, можно предположить, что студенты, часто употребляющие кофе, будут тревожными и неуверенными в своих силах достичь успеха.

2) Стратегии совладающего поведении. Опираясь на МКБ-10 и рассматривая кофеиновую зависимость так же, как и остальные виды зависимостей (алкогольной, наркотической, табачной), можно предположить, что в сложной для человека ситуации, он первым делом начнёт употреблять кофейный напиток до тех пор, пока ему не станет лучше, получая от этого напитка необходимый эффект, и тем самым избегая трудности.

3) Характеристики сферы межличностного взаимодействия. Можно предположить, что межличностное взаимодействие людей с кофеиновой зависимостью обладает рядом особенностей. Человек может стать более обидчив и раздражителен, что в итоге способствует увеличению конфликтных ситуаций между ним и социумом.

4) Характеристики эмоциональной сферы. Можно предположить, что при наличии у человека кофеиновой зависимости его эмоциональная сфера искажается. Это может проявляться в виде употребления кофеинового напитка для компенсации недостающих эмоций или для подавления нежелательных эмоциональных состояний.

**Материалы и методы.** Выборку исследования представили студенты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России специальностей «Клиническая психология» и «Лечебное дело в силах военно-морского флота» – 43 человека в возрасте 19-24 лет. Из их 27 юношей и 16 девушек. Для проведения эмпирического исследования в работе использовались следующие методы и методики: метод анкетирования, Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса, Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, Методика Л. Н. Собчик «Индивидуально типологический опросник», Методика «Стратегии совладающего поведения» Л. И. Вассермана и др. Для статистической обработки применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

**Результаты и обсуждение.**Эксперты, изучающие кофеин, отмечают, что 3 чашки кофе в день не оказывают негативного влияния на здоровье человека. Исходя из этого, на первом этапе исследования, испытуемые с помощью разработанной анкеты, были разделены на две группы. Группу студентов, часто употребляющих кофе, составили студенты, употребляющие больше 3 чашек кофе в день, соответственно, в группу студентов, редко употребляющих кофе, вошли студенты, употребляющие меньше 3 чашек в день. Таким образом, основную группу (часто употребляют кофе) представили 21 человек (из них 7 девушек и 14 юношей). Группу сравнения (редко употребляют кофе) представили 22 человека (из них 9 девушек и 13 юношей).

На втором этапе исследования, с помощью U-критерия Манна-Уитни, была произведена оценка различий между двумя независимыми выборками, по полученным из методик признакам (характеристики сферы межличностного взаимодействия и эмоциональной сферы, уровень мотивации, особенности поведения в стрессовых ситуациях), которая не выявила среди них значимых. Тогда было принято решение рассмотреть различия по половому признаку в каждой группе и в общем, несмотря на то, пьют они кофе часто или редко.

По результатам, указанным в первой таблице (Таблица 1), можно сказать, что в группе часто употребляющих кофе у девушек преобладает сензитивность, тревожность и конформность, у юношей – мотивация к успеху.Для того, чтобы понять, с чем связаны полученные результаты – с особенностями группы лиц, часто употребляющих кофе, или с половыми различиями в общем, проведем статистический анализ различий в индивидуально-личностных характеристиках в группе лиц, редко употребляющих кофе, и на всей выборке в общем. А затем составим сравнительную таблицу полученных данных.

**Таблица 1**

**Статистические различия в группе, часто употребляющих кофе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Шкала** | **Сравниваемые выборки** | **Значения суммы критерия Манна-Уитни, U** | **Значение верхних критических точек, Z** | **Уровень достоверности, p-level** |
| 1 | Сензитивность | Девушки/Юноши  16/27 | 21,5 | 2, 10 | 0,019 |
| 2 | Тревожность | Девушки/Юноши  16/27 | 26,5 | 1,72 | 0,047 |
| 3 | Конформность | Девушки/Юноши  16/27 | 25,5 | 1,77 | 0,040 |
| 4 | Мотивация к успеху | Девушки/Юноши  16/27 | 177,0 | -1,72 | 0,047 |

**Таблица 2**

**Статистические различия в группе, редко употребляющих кофе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Шкала** | **Сравниваемые выборки** | **Значения суммы критерия Манна-Уитни, U** | **Значение верхних критических точек, Z** | **Уровень достоверности, p-level** |
| **1** | Сензитивность | Девушки/Юноши  9/13 | 24,0 | 2,34 | 0,011 |
| **2** | Конфорность | Девушки/Юноши  9/13 | 28,5 | 2,02 | 0,022 |
| **3** | Мотивация избегания неудач | Девушки/Юноши9/13 | 28,0 | 2,04 | 0,022 |
| 4 | Зависимость | Девушки/Юноши  9/13 | 1,92 | 1,92 | 0,030 |

По результатам, указанным в Таблице 2 можно отметить, что в группе редко употребляющих кофе у девушек преобладает сензитивность, конфорность, зависимость и мотивация к избеганию неудач. У юношей преобладающих особенностей выявлено не было.

В Таблице 3 представлены результаты преобладающих особенностей у юношей и девушек независимо от кофе. Таким образом, у девушек преобладает сензитивность, тревожность, конформность, зависимость, а у юношей – мотивация к успеху.

Обобщая результаты трех таблиц, на таблице 4 мы видим, что у девушек сензитивность и конформность ярко выражены во всех трех группам, следовательно, девушкам такие особенности, в сравнении с юношами, присуще независимо от того, пьют они кофе часто или редко. Что касается тревожности, то она ярко выражена у девушек, употребляющих кофе часто.

**Таблица 3**

**Общие различия по полу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Шкала** | **Сравниваемые выборки** | **Значения суммы критерия Манна-Уитни, U** | **Значение верхних критических точек, Z** | **Уровень достоверности, p-level** |
| 1 | Сензитивность | Девушки/Юноши | 93,5 | 3,13 | 0,001 |
| 2 | Тревожность | Девушки/Юноши | 139,5 | 1,94 | 0,027 |
| 3 | Конформность | Девушки/Юноши | 112,0 | 2,62 | 0,004 |
| 4 | Мотивация к успеху | Девушки/Юноши | 144,5 | -1,80 | 0,036 |
| 5 | Зависимость | Девушки/Юноши | 122,5 | 2,37 | 0,009 |

**Таблица 4**

**Сводная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Основная группа (часто употребляющих кофе)** | **Группа сравнения (редко употребляющих кофе)** | **Общие различия по полу** |
| Д | Сензитивность | Сензитивность | Сензитивность |
| Тревожность | - | Тревожность |
| Конформность | Конформность | Конформность |
| - | Зависимость | Зависимость |
| - | - | Компромиссность |
| - | Мотивация к избеганию неудач | - |
| Ю | Мотивация к успеху | - | Мотивация к успеху |
| - | - | Положительная переоценка |
| - | - | Ригидность |

Компромиссность присуще девушкам независимо от кофе. У юношей, часто употребляющих кофе, ярко выражена мотивация к успеху, можно предположить, что это связано с тем, что кофе успокаивает организм, помогает взбодриться и сосредоточиться, тем самым, человек, выпив большое количество кофе, будет уверенно двигаться к достижению своих целей, не обращая внимания на препятствия, так как чувствует себя организованнее. Положительная переоценка и ригидность присуще юношам независимо от кофе.

**Выводы**. Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

Во-первых, у девушек, часто употребляющих кофе, ярко выражена тревожность, а юношам характерна мотивация к успеху.

Во-вторых, девушки, редко употребляющие кофе, зависимы и стремятся к избеганию неудач.

Остальные индивидуально-личностные характеристики, выявленные у обеих групп, можно отнести к свойствам индивидуальных половых особенностей, не имеющих связи с употреблением кофе.

Скорее всего, необходимые различия, предположенные нами в начале исследования, не были получены из-за того, что выборка была небольшая. Само исследование можно отнести к пилотажному варианту, для того чтобы понять, есть ли смысл исследовать его дальше. Но поскольку были получены половые различия, то можно предположить, что определённая разница в индивидуально-личностных характеристиках имеется, и для того, чтобы это выяснить, нужно расширять выборку и проводить дальнейшие исследования.

**Список литература:**

1. Белоконева О. Б., Загадки кофе // Наука и жизнь, 2009. №2. С. 33-36.

2. Гаппаров М.Г., Чашка кофе в банке // Здоровье. 2009. №9. С. 23-24.

3. Жилина Е. Кофе за и против // Веста. 2009. №3.

4. Красова Л. Д. Влияние кофе на организм человека // XIIМеждународная научно-практическая конференция Экологические проблемы региона и пути их разрешения // Омск. 2018. С. 142-145.

5. Медицинский справочник [NeBolet.com](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FNeBolet.com&cc_key=) [Электронный ресурс]. URL: <https://nebolet.com/bolezni/caffeinism.html>

6. Международная классификация болезней 10-й редакции (МКБ-10) // Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения, Москва. 2015. 303 с.

7. Пчелкина Е.П., Калашникова Ю.М. Зависимость от кофе у современной молодежи как вид зависимости от психостимулирующих веществ // Международная научно-практическая конференция Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сборник статей //ООО ГиК (Белгород). 2018. С. 300-303.