International Journal of Research Studies in Education
2026 Volume 15 Number 12, 121-128

Kultura ng kape at akademikong pagganap ng mga Kabataang mag-aaral

De Ramon, Natividad L.
Sorsogon State University, Sorsogon, Philippines (deramon.natividad@sorsu.edu.ph)

Received: 20 April 2026 **Revised**: 13 May 2026 **Accepted**: 14 May 2026
Available Online: 15 May 2026 **DOI**: 10.5861/ijrse.2026.26153

ISSN: 2243-7703
Online ISSN: 2243-7711

OPEN ACCESS

Abstract

Ang karamihan sa mga mag-aaral ay nakatuon lamang sa: dami ng iiinom na kape at epekto ng coffaine sa utak o katawan. Ang pagkakaiba nito ay hindi lang "pag-inom" ang tinitingnan kundi ang kultura ng kape-kabilang ang oras ng pag-inom, ang iba ay may dahilan kaya sila nag-iinom ng kape at ang iba ay ginagawang simbolismo-ito yong kape bilang kasama sa pag-aaral. Ngunit ang labis na pag-inom nito ay nagdudulot ng negatibong epekto sa kalusugan at pagkatuto, samantalang ang katamantamang pag-inom ay nakakatulong sa pagiging alerto sa klase. Ang pananaliksik na ito ay ginamitan ng quantitative-correlational research design na naglalayong tukuyin ang ugnayan ng kultura ng kape at akademikong pagganap ng mga kabataang mag-aaral. Ang correlational design ay akma sa pag-aaral ng kabataan dahil ito ay nagbibigay-daan upang makita kung may statistical na kaugnayan ang kape bilang bahagi ng kanilang kulturang popular at kanilang akademikong pagganap. Sa mga natuklasang datos, lumalabas na ang kultura ng kape ay isang karaniwang gawi sa mga kabataang mag-aaral. Marami ang sumasang-ayon na ang pag-inom ng kape ay bahagi ng kanilang pag-aaral, na nakatutulong upang maging alerto, gising at mas handa sa pagganap ng kanilang mga akademikong gawain. Sa naging resulta, malinaw na ang kape ay nakikita bilang praktikal na nakatutulong, lalo na kapag may mga pagsusulit o mabibigat na takdang aralin. Makikita rin na hindi lahat ng mag-aaral ay lubusang naniniwala na ang kape ay direktang nagpapataas ng marka o ng kabuuang pagganap. Ang kape kadalasan, nakikita bilang pansamantalang suporta lamang na nakapagpapalakas ng konsentrsyon ngunit hindi ito garantiya na ang mga mag-aaral ay nakakakuha ng mataas na marka sa pagganap. Lumabas din sa pag-aaral na ang kultura ng kape ay higit pa sa simpleng pag-inom; ito ay nakaugnay sa mga nakikita sa "social media", at nakikilala ng kabataan bilang mga modernong mag-aaral. Malaking bilang ng mga mag-aaral ang nakaranas ng puyat dahil sa sobrang pag-inom ng kape, na nagdudulot ng negatibong epekto sa pagganap. Ipinakita ng pag-aaral na ang kape ay may magkahalong positibo at negatibong epekto sa mga mag-aaral: para sa positibong epekto ito ay nakakatulong sa mental alertness at focus sa akademikong pagganap ngunit ito ay nagdudulot ng pagkapuyat kapag ito'y nasobrahan. Ang kultura ng kape sa mga mag-aaral ay isang dinamikong bahagi ng pag-aaral kapaki-pakinabang kung wasto, ngunit may panganib kung hindi kontrolado.

Keywords: kape, kultura, kabataan, mag-aaral, akademiko

© The Author(s) / Attribution-NonCommercial-NoDerivs CC BY-NC-ND

Kultura ng kape at akademikong pagganap ng mga Kabataang mag-aaral

1. Introduksyon

Sa mga paaralan at pamantasan mapaprebado at pampubliko man ito'y mapupuna ang pagdami ng mga estudyanteng umiinom ng kape, kapansin-pansin na hindi pa nga nagsisimula ang klase kape na agad ang kaharap. Ilan sa mga sagot ng ilang mga nainterbyu ay upang manatiling gising, masigla ang diwa, at nakahanda sa mga gawaing pang-akademiko. Sa kabilang banda, ang kape ay sumisimbolo ng pagkakaisa at karaniwang tinatangkilik lalo na doon sa mga nag-uusap, pagtitipon, at maging sa mga gawaing panggrupo ng mga mag-aaral na nag-aaral ng leksyon o sa tuwing may mga okasyon. Nagbubukas din ito ng mga katanungan hinggil sa epekto ng kulturang sa akademikong pagganap. Habang itinuturing ng ilan na nakatutulong ang kape sa kanilang konsentrasyon at pagiging produktibo, may mga pag-aaral ding nagpapakita ng posibilidad ng negatibong epekto nito sa kalusugan at pangmatagalang atensyon ng mag-aaral. Sa kontekstong ito, mahalagang siyasatin kung paanong ang kultura ng kape ay nakaaapekto, tuwiran man o di-tuwiran, sa pagganap ng mga kabataang mag-aaral sa kanilang akademikong pag-aaral.

Sa iba't ibang dako ng daigdig, ang pag-inom ng kape ay bahagi na ng pang-araw-araw na buhay ng mga mag-aaral. Sa bansang Jordan, lumabas na malaking bahagi ng mga estudyante ang umaasa sa kape tuwing mayroong mga pagsusulit upang manatiling gising at makapokus sa aralin. Bagama't nakatutulong ito sa pansamantalang konsentrasyon, napag-alaman din na ang labis na pag-inom ay nagdudulot ng pagkabawas sa oras ng pagtulog at posibling makaapekto sa pangmatagalang memorya (Al-Sawalha et al.,2020). Sa korea, isang pag-aaral sa mga medical students ang nagsiwalat na higit sa kalahati ng mga respondente (60.9%) ay umiinom ng coffeine upang mapabuti ang kanilang akademikong pagganap. Gayunpaman, marami rin sa kanila ang nakaranas ng mga side effects gaya ng palpitations, anxiety, at indigestion. Ang ganitong kalagayan ay nagpapakita ng trade-off sa pagitan ng pagnanais na maging produktibo at ng panganib sa kalusugan (Kim et al., 2023).

Sa Saudi Arabia, ang Arabic coffee ay hindi lamang inumin kundi bahagi ng kanilang kultura ng pakikipagkapwa. Ipinapakita sa pag-aaral na ito na bagamat nakatutulong ang moderate na pag-inom ng kape sa pagiging alerto, ito rin ay nakapaloob sa mga ugnayang panlipunan at ritwal, na may impluwensya sa lifestyle ng kabataan(Hassan & Alqahtani, 2022). Ipinapakita ng mga Internasyonal na pag-aaral na ang kultura ng pag-inom ng kape sa hanay ng kabataan ay may halong positibo at negatibong implikasyon. Bagamat ito ay karaniwang nakikita bilang kasangkapan upang mapanatili ang gising at pokus sa pag-aaral, wala pa ring malinaw na ebidensya na ito ay direktang nagdudulot ng mataas na akademikong pagganap. Sa halip, mas lumilitaw na ang epekto ng kape ay nakadepende sa dami ng konsumo, kalidad ng pagtulog, pisikal na kalusugan, at konteksto ng kultura at sosyo-ekonomikong kalagayan ng mga mag-aaral.

Sa Pilipinas, may ilang pananaliksik na tumatalakay sa kaugnayan ng pag-inom ng kape at mga gawi sa pag-aaral ng mga kabataan. Sa isinagawang pag-aaral sa Cavite State University-Imus Campus, sinuri ang "*Coffee Consumption & its Perceived Effects on the Study Habits of Higher Education Students". G*umamit ng survey methods sa 208 na mag-aaral ay lumabas na 76.44% ng mga respondente ang umiinom ng kape araw-araw. Karamihan sa kanila ay umaayon na parehong nakabubuti ang mainit at malamig na uri ng kape sa kanilang pag-aaral. Inilahad din na nakatutulong ang kape sa pagpapabuti ng kosentrasyon, sigla, at pagiging produktibo, gayun din sa pag-taas ng motibasyon at positibong disposisyon ng mga mag-aaral (Abad et al., 2021).

Samantala, isinagawa ang pag-aaral na *"Evaluating the Effects of Coffeinated Coffee Consumption to the Study Habits of Selected Private Senior High School Students in Dasmarinas, Cavite*." saklaw nito ang mga mag-aaral sa tatlong pribadong senior high schools sa lungsod. Ipinapakita ng resulta na naniniwala ang mga mag_aaral na ang kape ay nakatutulong upang mapahusay ang kanilang pagtutok, motibasyon, at kakayahang tapusin ang mga gawaing pang-akademiko sa itinakdang oras. Napag-alaman ding may epekto ito sa pattern ng kanilang

pagtulog, bagaman inilarawan bilang katamtaman at hindi labis na nakakaapekto sa pang-araw-araw na gawain (De Castro et.al., 2019).

Dagdag pa rito, isang pag-aaral mula sa Ateneo de Zamboanga University at University of the Philippines Mindanao ang nagsuri sa epekto ng coffeine-based products sa *study routine at quality of rest* ng mga nursing students. Lumalabas na ang mga mag-aaral ay may positibong pananaw hinggil sa kakayahan ng coffeine na makatulong sa kanilang pagiging gising at alerto sa pag-aaral, partikular sa panahon ng pagsusulit at gawaing pangkurso. Ipinakita rin ng resulta na neutral ang kanilang pananaw sa epekto ng coffeine sa kalidad ng kanilan patulog. Bagaman may kamalayan sila sa mga posibleng panganib ng labis na pag-inom, tulad ng pananakit ng ulo at paghihina, nananatiling bahagi ng kanilang pang-araw-araw na akaedemikong gawain ang pag-inom ng mga produktong may caffein (Garcia et. Al., 2020).

Ipinapakita ng mga pambansang pag-aaral na sa konteksto ng Pilipinas, ang pag-inom ng kape ng mga kabataan ay higit na nakikita bilang suporta sa kanilang akademikong gawain. Nakapagdudulot ito ng positibong epekto sa konsentrasyon at produktibidad, ngunit kalakip din ang ilang hamon gaya ng pagbabago sa pattern ng pagtulog at posibleng negatibong epekto sa kalusugan kung ito ay sobra-sobra. Ang pananaliksik na ito ay nakabatay sa ilang umiiral na batas at patakaran sa Pilipinas na naglalayong pangalagaan at paunlarin ang edukasyon, kabataan, at kultura. Una, 1987 Philippine Constitution, Article XIV, Seksyon 1) na tunkulin ng Estado na tiyakin ang isang sistemang pang-edukasyon na makapagpapaunlad sa lahat ng mamamayan. Kaugnay nito, ipinagtitibay ng Republic Act No. 9155 (Governance of Basic Education Act of 2001) ang responsibilidad ng mga paaralan na lumikha ng kapaligirang nakapagpapaunlad sa kabuuang pagkatuto ng mga mag-aaral.

Ang pag-aaral na ito ay nakabatay sa Yerkes-Dodson Law (1908) na nagsasaad na may umiiral na *optimal level of arousal* na nakatutulong upang maging mahusay ang paggnap ng tao. Sa konteksto ng pag-aaral ang caffeine mula sa kape ay nagsisilbing stimulant na nagpapataas ng antas ng *arousal* ng utak. Sa tamang dami, nakapagpapabuti ito ng atensyon, konsentrasyon, at kakayahang mag-retain ng impormasyon na mahalaga sa akademikong pagganap ng mga mag-aaral. Subalit kapag lumagpas sa optimal level, maaari namang magdulot ng sobrang pagka-alerto na nauuwi sa anxiety at pagbaba ng performance. Kalakip nito, mahalaga ring gamitin ang Information Processing theory nina Atkinson at Shiffrin (1968) na nagpapaliwanag sa proseso ng pagkatuto:mula sa sensory memory patungo sa short-term at long-term memory. Ang pag inom ng kape ay maaaring makatulong sa mas matagal na atensyon at mas epektibong encoding ng impormasyon, kaya't nagiging mas malinaw at mabilis ang pagkatuto. Ipinapakita ng mga teoryang ito na ang kape, bilang bahagi ng kabataan, ay may potensyal na positibong maka-apekto sa kanilang learning performance kung ito ay iniinom sa katamantamang antas.

Samantala, sa mga lokal na pag-aaral wala pang tukoy na mga pananaliksik para sa Kape at akademikong pagganap lalo na dito sa probinsya ng Sorsogon. Kaya ito ay isang *research gap* na tutugunan ng mananaliksik. Ang pangunahing benepisyaryo ng pag-aaral na ito ay: *Una*, Kabataang Mag-aaral, bilang pangunahing tagapagtaguyod ng coffee culture at kalahok sa pananaliksik. *Pangalawa,* Mga edukador at Institusyong Pang-akademiko, na maaaring gamitin ang resulta para sa paghubog ng mga programa sa kabataang pag-unlad, sa wika at kultura. *Pangatlo*, Local cofe' owners, coffee producers, at lokal na pamahalaan upang higit nilang mapa-unlad ang kanilang produksyon. Pang-apat, paggamit sa resulta ng pananaliksik bilang basehan ng mga programang pangkabataan, pangkultura, at pangkabuhayan. Panglima, Pag-ambag sa pambansang adhikain sa dokumentasyon at pagpapaunlad ng kulturang Filipino sa gitna ng makabagong panahon.

Mula sa pag-aaral na ito, maaaring mabuo ang ilang makabuluhang output. Una, isang komprehensibong pananaliksik na papel na magsisilbing sanggunian tungkol sa ugnayan ng kultura ng kape at akademikong pagganap ng mga kabataan. Ikalawa,maaaring makabuti ng policy brief o rekomendasyon para sa mga paaralan hinggil sa tamang regulasyon ng pagbebenta at pagkonsumo ng kape, ikatlo, seminar at information campaign sa pamamagitan ng poster o leaflets upang maipaalam ang epekto ng kape sa kalusugan at pag-aaral. Panghuli, integrasyon sa kurikulum at extension program na layong itaguyod ang balanseng pamumuhay at mas mataas na akademikong pagganap ng mga kabataang mag-aaral.

Layunin - Ang pananaliksik na ito ay naglalayong alamin ang unayan ng kape at akademikong pagganap ng mga kabataang mag-aaral ng Sorsogon State University: ***Una***, ano ang demograpikong profyl ng mga respondente batay sa: a) Kasarian b)Edad c) Antas ng edukasyon d) Kurso/Strand e) Average na grado sa huling semestre o grading period ***Pangalawa***, Ano ang antas ng kultura ng kape ng mga kabataang mag-aaral batay sa: a) konsumo at gawi sa pag-inom ng kape ***Pangatlo***, Ano ang antas ng akademikong pagganap ng mga kabataang mag-aaral batay sa kanilang pananaw? ***Pang-apat,*** May kabuluhang ugnayan ba ang kultura ng kape at akademikong pagganap ng mga kabataang mag-aaral. ***Panglima***, Ano ang implikasyon ng kultura ng kape sa akademikong pagganap ng mga kabataang mag-aaral at ano ang mga rekomendasyon para sa mas epektibong paggamit nito sa pag-aaral?

2. Metodo

Disenyo ng pananaliksik - Ang pananaliksik na ito ay ginamit ang *quantitative-correlational research design* nanaglalayong tukuyin ang ugnayan ng *kultura ng kape* at *akademikong pagganap* ng mga kabataang mag-aaral. Pinili ang ganitong disenyo sapagkat nais ng mananaliksik na suriin ang natural na relasyon ng dalawang variables nang hindi binabago ang kanilang kalagayan sa tunay na kapaligiran. Ang correlational design ay akma sa pag-aaral ng kabataan dahil ito ay nagbibigay-daan upang makita kung may statistical na kaugnayan ang kape bilang bahagi ng kanilang kulturang popular at kanilang academic performance. Ang mga respondente ng pag-aaral ay mga kabataang mag-aaral ng Sorsogon State University, mula sa undergraduate students, 29 BTVTED 2A, 46 BSED Filipino 1A at 3A, 37 BEED 1A, 30 BSHM 4H. Gumamit ng purposive sampling upang piliin lamang ang mga estudyanteng aktibo sa pag-aaral at umiinom ng kape, kahit paminsan-minsan. Ang inaasahang respondente ay 142 upang matiyak ang sapat na datos para sa statistical analysis.

Paraan ng pagkalap ng Datos - Gagamitin ang mga sumusunod na proseso para sa pangangalap ng datos. Una, ipapaalam sa mga respondente ang layunin ng pag-aaral at ang kanilang karapatan sa confidentiality at voluntary patisipasyon. Pangalawa, ipamimigay ang talatanungan sa pamamagitan ng printed forms at bibigyan ng 10-30 minuto para sagutin ang bawat tanong. Pangatlo, kolektahin at susuriin ang mga talatanungan upang matiyak ang kumpletong datos. Pang-apat, I-encode ang mga sagot sa excel o SPSS, gamit ang coding scheme: 4=LSA, 3=LSA,2=HAS, 1LHSA.

Pamamaraan ng pagsusuri ng datos - Descriptive statistics: frequency at percentage, ito ay gagamitin upang ilarawan ang demoraphic profile ng mga respondente. gagamitin ang weighted mean upang matukoy ang antas ng kultura ng kape at akademikong pagganap. Inferential statistics: Pearson correlation coefficient (r) ito ay gagamitin upang suriin kung may ugnayan ang kultura ng kape at akademikong pagganap. At gagamitin din ang signifinace level: $p<0.05$

Ethical consideration - Sisiguraduhin ang confidentiality at anonymity ng mga respondente. Ang partisipasyon ay boluntaryo, at may karapatang huminto anumang oras. Ang lahat ng datos ay gagamitin lamang para sa akademikong layunin.

Research instrument - Ginamit ng mananaliksik ang isang *structured questionnaire* na nahati sa apat na bahagi: una, demographic profile na kung saan ito ay kinabibilangan ng kasarian, edad,antas ng edukasyon, kurso , at average grade sa huling semestre o grading period. Pangalawa, kultura ng kape na susuriin ang konsumo at gawi sa pag-inom ng kape, pati na rin ang kahalagahan nito bilang bahagi ng kulturang popular. Pangatlo, Akademikong pagganap kung saan tinutukoy ang pananaw ng mga estudyante sa epekto ng kape sa kanilang pag-aaral. Pang-apat, naglalayong makuha ang personal na pananaw ng respondente hinggil sa epekto ng kape sa pag-aaral at posibleng rekomendasyon. Upang matiyak ang validity at reliability ng instrumento, ito ay susuriin muna ng eksperto sa edukasyon at kulturang popular at isasailalim sa pilot testing sa 20- 30 mag-aaral bago opisyal na ipamahagi sa target na respondents.

3. Resulta at Diskasyon

Ito ay naglalaman ng presentasyon, analisis, at interpretasyon ng mga datos na nakalap mula sa mga guro na nagtuturo sa Filipino at mga mag-aaral hinggil sa kanilang karanasan. Obserbasyon, at pananaw sa paggamit ng tula bilang kasangkapan sa pagkatuto sa makabagong panahon. Ginamit ang thematic analysis ni Braun at Clarke (2006), nauri ng mga kasagutan ayon sa mga sumusunod na temang lumitaw mula sa panayam.

Talahanayan I
Demographic Profile ng Respondents

Baryabols	Frequency (f)	Percentage (%)
1.Kasarian		
Lalaki	52	35.14%
Babae	94	63.51%
Iba pa	2	1.35%
2.Edad		
15-17	4	2.68%
18-20	100	67.11%
21-pataas	45	30.20%
3.Antas		
Senior High School	4	2.63%
Kolihiyo	148	97.37%
4.Kurso/Strand		
BSED Fil 1A & 3A	46	32.39%
BTVTED 2A	29	20.42%
BSHM 4H	30	21.13%
BEED 1A	37	26.06%
5.*Average grades*		
90 pataas	108	71.05%
85-89	32	21.05%
80-84	4	2.63%
79 pababa	0	0%
No answer	8	5.26%

Ang bahaging ito ng pag-aaral ay naglalahad at naglalarawan sa demograpikong katangian ng mga kabataang mag-aaral na lumahok sa pananaliksik hinggil sa kultura ng pag-inom ng kape at kung paano ito maaaring maiugnay sa kanilang akademikong pagganap. Mahalaga ang impormasyong ito dahil nagbibigay ito ng konteksto sa kanilang mga pag-uugali, gawi, at karanasan sa pag-inom ng kape na maaaring makaapekto sa kanilang performance sa pag-aaral. Sa kabuuang 148 na respondents, ang karamihan ay babae (94 o 63.5%), sinundan ng lalaki (52 o 35.1%), at 2 (1.4%) na nagbigay ng ibang kasarian. Ipinapahiwatag nito na mas Malaki ang bilang ng kababaihang mag-aaral na consumer ng kape at maaaring may natatanging gawi, dahilan, o pananaw sila sa pag-inom ng kape na posibleng makaapekto sa kanilang akademikong pagganap.

Karammihan sa mga respondents ay nasa edad 18-20 taong gulang (100 o 67.6%), habang 45 (30.4%) ang nasa 21 pataas, at 4 (2.7%) ang nasa 15-17. Makabuluhan ito sapagkat ang edad na 18-21 pataas ay karaniwang panahon kung kalian lumalaki ang exposure ng kabataan sa kape, lalo na sa harap ng mabibigat na akademikong gawain, requirements, at puyat. Samakatuwid, ang gawi sap ag-inom ng kape ay maaaring malakas sa grupong ito. Halos lahat ng kalahok ay nasa kolihiyo (148 o 100%), samantalang kakaunti lamang (4 o 2.7%) ang mula sa high school. Dahil dito, makikitang ang pag-aaral ay nakatuon talaga sa ma kabataang nasa mas mataas na antas ng edukasyon-isang grupo na mas madalas ma-stress sa akademikong pangangailangan, kaya mas posibleng umasa sa kape bilang pantulong sa konsentrasyon at pagpupuyat.

Pinakamaraming respondente ay mula sa BSED Fil. !A at 3A (46 o 31.1%), sinundan n BEED 1A (37 o 25%), BSHM 4H (30 o 20.3%), at BTVTED 2A (2 o 1.6%). Ang iba't ibang kinabibilangang kurso ay nagpapakita na malawak ang representasyon ng mga mag-aaral mula sa larangan ng edukasyon, bokasyonal, at hospitality management. Maaaring mag-iiba rin ang kanilang kultura ng pag-inom ng kape batay sa academic workload, klase ng schedule, at pang-araw-araw na gawain. Karamihan sa mga mag-aaral ay may mataas na akademikong performance: 108 (73%) ang may grading 90 pataas, 32 (21.6%) ang nasa 85-89, 4(2.7%) ang nasa 80-84, 0 ang

79 pababa, at 8(5.4%) ang hindi nagbigay ng sagot. Ipinapahiwatig nito na ang mga kalahok ay masasabing mataas ang antas ng akademikong pagganap. Kaugnay ng pag-aaral, nagbibigay ito ng mahalagang pananaw kung ang pag-inom ng kape ay isang nakatutulong na gawi upang mapanatili ang mataas na performance, o kung ito ay isang coping mechanism lamang na dulot ng mabigat nap ag-aaral.

Talahanayan II
Kultura ng Kape

Pahayag	4-LSA	3-SA	2-HSA	1-LHSA
Konsumo at gawi sapag-inom ng kape				
1.Madalas akong uminom ng kape bago o habang nag-aaral.	32	46	37	38
2.Mas gusto kong uminom ng kape kaysa ibang inumin.	29	39	41	44
3. Hindi kompleto ang aking araw sa p ag-aaral kung walang kape.	26	31	49	48
4.Mas napipilitan ako mag-inom ng kape kapag malapit na ang pagsusulit	16	43	45	48
Kape bilang bahagi ng kulturang popular.				
1.Ang kape ay itinuturing kong nakakatulong sa aking pag-aaral.	23	71	38	21
2.Ang coffee shops ay nagsisilbing lugar hindi lamang para sa inumin kundi para sa social life at pag-aaral.	51	77	19	5
3. Nakakaimpluwensiya ang social media sa aking pagtingin sa kape.	25	57	46	25
4. Ang pag-inom ng kape ay bahagi ng aking pagkakakilanlan bilang estudyante.	17	49	48	37

Batay sa mga sagot, makikitang karaniwan ngunit hindi ganap na dominante ang gawi ng regular na pag-inom ng kape sa mga mag-aaral. Marami an sumasang-ayon na umiinom sila ng kape bago o habang nag-aaral, na nagpapahiwatig na ginagamit nila ang kape bilang pantulong sa konsentrasiyon at pagpapanatili ng gising sa panahon ng pag-aaral. Gayunpaman, makikita rin na may malaking bilang ng mag-aaral na hindi masyadong umaasa sa kape, gaya ng ipinapakita ng mataas na bilang ng hindi gaanong sumasang-ayon at lubos na hindi sumasang-ayon sa ilang pahaya. Ipinapahiwatig nito na ang kape ay hindi pa rin lubusan naka-ugat sa pang-araw-araw na study routine ng lahat, at maaaring ang pag-inom nito ay situational lamang-halimbawa ay kapag pagod, puyat, o malapit na ang pagsusulit. Nangangahulugan ito na ang kape ay hindi pa rin tinitingnan bilan isan "necessity" bagkus ay isan optional study aid na ginaamit depende sa pangangailangan o ritmong akademiko ng mag-aaral.

Sa ikalawang bahagi, malinaw na ipinapakita ng datos na ang kultura ng kape ay may malakas na presensya sa social at academic lifestyle ng kabataang mag-aaral. Karamihan ay naniiwalang nakakatulong ang kape upang ganahan silang mag-aral. Mas kapansin-pansin pa, ang mga coffee shop ay itinuturing na hindi lamang simpleng lugar para bumili ng inumin, kundi isang espasyo para sap ag-aaral, social interaksyon, group work, at pagpapahinga. Makikita rin na Malaki ang impluwensya ng social media sa pagbuo ng imahe ng kape sa kabataan. Dahil dito, nagiging bahagi ang kape ng kanilang modern student identity, kun saan ang pagpunta sa coffee shops, pag-order ng trending drinks, at pagpo-post ng mga litrato ng "study setup" ay nagiging bahagi ng kanilang online at social lifestyle.

Gayunpaman, hindi pa rin ganap na sinasabi ng lahat ng mag-aaral na ang kape ay bahagi na ng kanilang pagkakakilanlan bilang estudyante, na nangangahulugang may iba pa ring mag-aaral na hindi nakikilahok sa "coffee-centered student culture." Sa kabuuan, ipinahihiwatig ng Talahanayan II na ang kultura ng kape sa mga kabataang mag-aaral ay: malawak ngunit hindi pare-pareho-marami ang nakikibahagi ngunit hindi lahat ay heavy coffee drinkers. Functional at motivational-ginagamit bilang pampakonsentra, pampagising, at pampagana sap ag-aaral. Malakas ang impluwensya ng social media at coffee shop culture-nagiging bahagi ng social at academic routine. Hindi parin ganap na identity marker para sa lahat, ngunit Malaki na ang papel nito sa modernong buhay ng mga estudyante. Ipinapakita ng mga result ana an kape ay hindi na lamang isang inumin; ito ay nagiging simbolo

ng lifestyle, productivity, at community sa mga kabataan ngayon.

Talahanayan III
Akademikong pagganap

Pahayag	4-LSA	3-SA	2-HSA	1-LHSA
1.Ang pag-inom ng kape ay nakatutulong sa aking pagiging alerto at gising sa klase.	60	53	29	31
2.Nakakatulong ang kape upang makapag-pokus ako sa pag-aaral.	17	53	51	32
3. Dahil sa kape, mas napapahaba ko ang oras ng pagbabasa at paggawa ng takdang-aralin	28	51	42	32
4. Kapag umiinom ako ng kape, mas mataas ang aking tsansa na makapasa o makakuha ng mataas na marka.	5	32	65	38
5.Ang sobrang kape ay minsan nagdudulot ng puyat at pagbaba ng aking performance.	24	47	52	24
6.Ang kape ay may direktang epekto sa aking pangkalahatang akademikong pagganap.	8	52	58	30
TOTAL	341	701	620	453

Ipinapakita ng resulta na may bahagyang positiong epekto ang kape sa pagganap ng mga kabataang mag-aaral, ngunit hindi ito itinuturing na pangunahing salik ng mataas na marka. Karamihan sa mga mag-aaral ay naniniwalang nakatutulong ang kape upang maging alerto, magising, at magkaroon ng higit na focus, gayundin upang mapahaba ang oras ng pagbabasa at paggawa ng gawain. Gayunpaman, hindi gaanong kumbinsido ang mga mag-aaral na ang pag-inom ng kape ay direktang nagpapataas ng marka o ng pangkalahatang akademikong pagganap. Malinaw ding lumitaw na kapag sumobra ang pag-inom ng kape, ito ay magdudulot ng puyat, pagod, at pagbaba ng performance. Sa kabuuan, ang kape ay nakikita bilang pansamantalang tulong sap ag-aaral-nakapagpapagising at nakakatulong sa ilang gawain ngunit hindi garantiya ng mas mataas na akademikong tagumpay, lalo na kung hindi wasto ang paggamit nito.

4. Pananaw tungkol sa Kape

Batay sa mga nakalap na tugon, lumilitaw ang ilang mahalagang pananaw ng mga respondent hinggil sa kanilang pag-inom ng kape. Marami sa kanila ang naniniwala na ang kape ay isang mabisang pampagising at pampalakas ng kosentrasyon, lalo na kapag may mga gawaing pang-akademiko. Ayon sa ilang mag-aaral, mas nagiging alerto sila at mas napapahaba ang oras ng kanilang pag-aaral kapag umiinom sila ng kape. Para sa kanila, ang kape ay nagsisilbing “kaagapay” sa paggawa ng takdang-aralin at paghahanda para sa pagsusulit. May ilan ding nagsabi na ang kape ay hindi lamang inumin, kundi bahagi na ng kanilang pang-araw-araw na routine bilang estudyante. Ang pag-inom nito bao magklase o habang nagrereview ay nakikita nilang bahagi na ng kanilang identity at study habits. Dagdag pa, ilang respondent ang nagsabing naiimpluwensiyahan sila ng social media at ng coffee shop culture, na nagiging dahilan upang mas maging pamilyar at mas ma-enganyo sila sap ag-inom ng kape. Gayunman, may mga respondent ding umamin na ang labis nap ag-inom ng kape ay minsan nagdudulot ng puyat, pagod, at hirap sa pagtulo na posiblin maka apekto sa kanilang performance sa kalaunan, kahit nakatutulong ito sa ilan sitwasyon, sinasabi nilang hindi dapat umasa nang lubos sa kape bilang solusyon sa problema sa oras, pagod, o stress. Sa kabuuan, makikita na ang pag-inom ngkape ay may halo-halong pananaw mula sa mga mag-aaral nakikita ito bilang tulong sap ag-aaral, bahagi ng kultura ng kabataan, ngunit may kaakibat ding panganib kapag hindi wasto ang paggamit.

Implekasyon ng kultura ng Kape - Ipinapakita ng pag-aaral na ang kultura ng kape ay may makabuluhang implikasyon sap ag-aaral at pang-araw-araw na gawain ng mga kabataang mag-aaral. Una, ang kape ay nagiging pansamantalang tulong upang mapataas, ang antas ng alertness, focus, at motibasyon, lalo na sa mga sitwasyong may mabibigat na gawain o paparating na pagsusulit. Dahil dito, nagiging bahagi ang kape ng kaniang study habits at nag-aambag sa mas epektibong pagtuon sa akademikong gawain. Ikalawa, ang malawak na impluwensya ng social media at coffee shop culture ay nagpapakita na ang kape ay hindi lamang inumin, kundi bahagi ng social identity ng kabataan. Nagiging simbolo ito ng pagiging masipag, produktibo, at nakikiayon sa modernong lifestyle,

na maaaring magtulak sa iba na sumunod sa parehong gawi. Sa kabuuan, ang kultura ng kape ay may positibo at neatibong implikasyon sa mga mag-aaral nanakatulong ito sap ag-aaral ngunit may mga limitasyon at panganib kapag hindi wasto ang paggamit.

5. Kongklusyon at rekomendasyon

Batay sa mga natuklasang datos, lumalabas na ang kultura ng kape ay isang karaniwang gawi sa mga kabataang mag-aaral. Marami sa kanila ang sumasang-ayon na ang pag-inom ng kape ay bahagi ng kanilang pag-aaral, na nakatutulong upang sila ay maging alerto, gising at mas handa sa pagganap ng kanilang mga akademikong gawain. Mula sa resulta, malinaw na ang kape ay nakikita bilang praktikal na tulong, lalo na kapag may mga pagsusulit o mabibigat na takdang aralin. Makikita rin na hindi lahat ng mag-aaral ay lubusang naniniwala na ang kape ay direktang nagpapataas ng marka o ng kabuuang akademikong pagganap. Kadalasan, nakikita nila ito bilang pansamantalang suporta lamang na nakapapapalakas ng konsentrsyon ngunit hindi garantiya ng mataas na performance. Lumalabas din sa datos na ang kultura ng kape ay higit pa sa simpleng pag-inom; ito ay nakaugnay sa social media, coffe shop culture, at identity ng kabataan bilang mga modernong mag-aaral. May malaking bilang ng mga estudyanteng nakaranas ng puyat at pagod dahil sa sobrang pag-inom, na nagdudulot naman ng negatibong epekto sa kanilang performance. Ipinapakita ng pag-aaral na ang kape ay may magkahalong positibo at negatibong epekto sa mga mag-aaral: para sa positibong epekto ito ay nakakatulong sa mental alertness at focus ngunit maaaring magdulot ng puyat at pagbaba ng performance kapag nasobrahan. Samakatuwid, ang kultura ng kape sa mga mag-aaral ay isang dinamikong bahagi ng kanilang pag-aaral kapaki-pakinabang kung wasto, ngunit may panganib kung hindi kontrolado.

Rekomedasyon - Narito ang ilang mga rekomendasyon: 1) Magbigay ng alternatibong paraan para mapanatili ang alertness at focus. Dahil hindi lahat ay umaasa lamang sa kape, maaaring hikayatin ang mga mag-aaral na gumamit din ng ibang healthy strategies tulad ng sapat na tulog, tamang oras ng paghinga, at organisadong study schedule. 2) Maglunsad ng maikling orientation o information drive tunkol sa caffeine consumption. 3) Kilalanin at gamitin ang coffee shop study culture bilang oportunidad sap ag-aaral. 4) Bigyan-diin na ang kape ay suporta lamang, hindi solusyon. 5) Para sa mga susunod na mananaliksik: inirerekomenda ang pagsasagawa ng mas malaim na pagsusuri, gaya ng interview at paghahambing ng light to moderate, at heavy coffee drinkers upang mas makita ang tunay na epekto ng kape sa performance.

6. Sanggunian

Department of Trade and Industry. (2021). Philippine coffee industry roadmap. https://www.dti.gov

Elias, M. & SChroeder. R. (2021). The Global coffee market and its local meanings. Cultural studies of everyday coffee practices. Cultural Sociology, 15(3)287-305.

Hino, A. (2022). Youth, identity, and coffee shops: A social anthropology perspective: Asian journal of youth studies, 9(2), 98-112.

Lopez, R. V. (2020). Kape, kabataan, at kultura: Isang pagsusuri sa cafe spaces sa Quezon City (Undergraduate thesis, Polytechnic University of the Philippines) PUP Library Archives.

Magno, C. (2021). Gawi ng kabataan sa pagpili ng espasyo: Cafe' bilang pook ng edukasyon at kultura. Sikolohiyang Pilipino Journal, 12(1), 145-165.

National Youth Commission (2022). Youth lifestyle report: Understanding GenZ behavior in the Philippines. https://nyc.gov.ph

Purnell, R.D. (2020). Coffee culture: Local experiences, global connections. Routledge.

Soriano, J. M. (2019). Ang Kape at kulturang popular sa Pilipinas: Mula sa barako hanggang frappuccino. Daluyan journal ng wikang Filipino, 20(2), 88-110.

Statista Research Department. (2023). Coffee consumption among young adults in Southeast Asia.