MÍRA ZÁVISLOSTI NA KÁVĚ (MZK)

Alžběta Machů, Markéta Duchková, Tereza Hošťálková, Veronika Radilová

Závislost na kávě

V současné době je kofein považován za jednu z nejrozšířenějších stimulačních látek a díky jeho účinkům je hojně užíván po celém světě. Nejčastěji ho konzumujeme v kávě, ale nacházíme ho taktéž v různých druzích čajů či nápojů (energetické nápoje, Coca Cola apod.). Kofein příznivě působí na lepší koncentraci, náladu, bdělost a celkově ovlivňuje výkonnost člověka k lepším výsledkům. A právě z těchto důvodů je závislost na kofeinu považována za nejrozšířenější a nejběžnější závislost světě (Kohout, nedat).

Účinky kofeinu nastupují velmi rychle, zhruba 30 minut po jeho užití. Je to dáno tím, že se dobře vstřebává v tenkém střevě a v žaludku. Příznivě působí na funkci srdce, odvodňuje organismus a zvyšuje krevní tlak. Jelikož zrychluje metabolismus a snižuje chuť k jídlu, využívá se také jako přípravek k hubnutí. Ovšem při překročení doporučené denní dávky kofeinu může vzniknout závislost (Fitline.cz, nedat.).

Jeden šálek kávy obsahuje 60 – 140 mg kofeinu, přičemž vypití 3 káv denně je považováno za normu. Pokud konzument pravidelně vypije více než 500 mg kávy denně, pravděpodobně se u něj při vynechání dávky objeví první příznaky závislosti. (http://www.rehabilitace.info/nemoci/zavislost-na-kofeinu-muze-nam-nejak-ublizit/).

Mezi typické počáteční příznaky závislosti na kofeinu patří neklid bolest hlavy, která je později doprovázena nespavostí, třasem rukou a silnou nevolností. Velmi častý je také pocit úzkosti. Při silné závislosti dochází ke zvracení, průjmu a nechutenství (Atlas nemocí.cz, 2013).

Konzumace kávy se stala společenskou záležitostí, takže je pro mnoho lidí přirozené vypít během dne i 5 káv. V takovém případě již nemá káva prospěšný vliv na organismus, ale začne mu škodit. Káva také velmi často slouží jako náhrada jiné návykové látky (https://mineralfit.cz/clanek/zavislost-na-kofeinu-kofeinismus).

Tvorba položek a testových škál

Celkem jsme vytvořily 15 položek ve formě tvrzení a 1 položku ve formě otázky, z nichž ani jedna není inverzní. Tvrzení nám přišla jako nejvhodnější způsob, jak tuto problematiku zkoumat. Položku 16 jsme zvolily formou otázky, nenašly jsme totiž vhodné tvrzení, které by přesně vystihovalo to, co jsme chtěly položkou pokrýt.

Při tvorbě položek jsme vycházely hlavně z teorie týkající se závislosti, konkrétně na kofeinu. Z různých definic závislosti jsme si odvodily, že člověk závislý na kávě, nedokáže bez dostatečného množství kávy denně běžně fungovat, cítí se nesvůj. Z tohoto vycházejí hlavně položky č. 1, 2, 8, 9, 12, 13 a 15. Naopak člověk, který závislý není, si dá kávu méně často, například když na ni má jednou za čas chuť, nebo je zvyklý si u šálku kávy občas odpočinout, z tohoto vychází položka č. 6. Dále jsme se zaměřily na účinky kofeinu. Z toho vychází položka č.7. Mnoho lidí má po požití kofeinu problémy s usínáním, lidé kteří konzumují kávu často a ve větším množství, nemají problém usnout chvíli po dopití kávy. Na tohle se ptáme v položce č. 10. U položek č. 3, 4, 5, 11, 14 jsme uvažovaly tak, že člověk, který je opravdu závislý, bude mít potřebu kávy opravdu všude – ať už s přáteli, nebo ve volné chvíli – a nebude mu vadit, zajít si na kávu i za cenu toho, že by měl v kavárně sedět sám.

Položku č. 16 jsme zvolily tak, abychom zjistily, zda zrakový podnět dokáže u respondenta vyvolat chuť na kávu. Během zpracovávání dat jsme si uvědomily, že u této položky nebylo vhodné zvolit fotografii cappuccina. Několik respondentů obrázek okomentovalo tím, že kávu by si sice dali, ale cappuccino zrovna nepijí. Příště by bylo vhodné přidat více fotografií různých typů kávy.

Participantům byly položky předkládány přesně v pořadí, které je uvedeno v tabulce 1.

#	Znění položky
1	Kávu piji každý den.
2	Nedokáži si svůj den představit bez ranního šálku kávy.
3	Když navštívím kavárnu, vždy si objednám kávu.
4	Když mám volno mezi přednáškami, zajdu si na kávu.
5	Při posezení s přáteli si raději dám kávu než něco jiného.
6	Denně vypiji maximálně dva šálky kávy.
7	Lépe se koncentruji až po vypití kávy.
8	Když si nedám kávu, necítím se ve své kůži.
9	Neumím si představit svůj život bez kávy.
10	Nemám problémy s usínáním ani po vypití kávy.
11	Když cítím vůni kávy, mám na ni také chuť.
12	Raději přijdu pozdě s kávou v ruce než bez kávy.
13	Denně vypiji tři a více šálků káv.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

14	Do kavárny chodím i sama.
15	Myslím si, že jsem závislá na konzumaci kávy.
16	Máte chuť?

Tabulka 1: *Testové položky*

Odpovědi proband vybíral na pětibodové škále, která byla bodována čísly 0, 1, 2, 3 a 4. Možnosti odpovědí zněly: určitě nevystihuje (0), spíše nevystihuje (1), nevím (2), spíše vystihuje (3) a určitě vystihuje (4). Hrubý skór získáme sečtením bodů všech odpovědí. Respondent tedy mohl získat 0 až 64 bodů.

Standardizační soubor

Pro ověření funkčnosti jsme tuto škálu administrovaly 453 respondentům, z toho 343 ženám a 110 mužům.

Při čištění dat jsme byly nuceny 8 respondentů vyřadit, protože jejich odpovědi na jednotlivé položky si odporovaly. Jednalo se o 3 muže a 5 žen. Soubor, na němž jsme prováděly analýzy, tedy čítal 445 respondentů, z toho 337 žen a 108 mužů. Věkový průměr byl 26,5 ± 9,9 let (maximální věk našich respondentů je 78 let, minimální věk 12 let).

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Vnitřní konzistence je velmi vysoká (Cronbachovo α = 0,93). Tabulka 2 poskytuje přehled korigovaných korelací položek ve vztahu k celkové škále.

Položka	Korigovaná korelace položky a celku	*α* po vyřazení
p1	0,830	0,916
p2	0,771	0,918
p3	0,765	0,919
p4	0,725	0,920
p5	0,689	0,921
p6	0,083	0,938*
p7	0,641	0,922
p8	0,770	0,919
p9	0,838	0,917
p10	0,477	0,927
p11	0,747	0,919
p12	0,622	0,923
p13	0,609	0,923
p14	0,438	0,928
p15	0,761	0,919
p16	0,651	0,922

Tabulka 2: *Korigované korelace položek a celkové škály. Hvězdičkou je označena položka, jejíž vyřazení by přispělo ke zvýšení vnitřní konzistence.*

I přes obavy spojené s položkou č. 16 nebyla vnitřní konzistence škály snížena. Naopak na první pohled bezproblémová položka č. 6 vykazuje velmi nízkou korigovanou korelaci.

Zamýšlely jsme se nad tím, proč zrovna položka č. 6 (p6: Denně vypiji maximálně dva šálky kávy) vykazuje tak nízkou korigovanou korelaci oproti ostatním položkám. Většina lidí, kteří nepijí kávu, mohla pochopit tvrzení jako „Piji denně 2 šálky kávy“. A tak odpovídají na tuto položku nesouhlasem. My vycházely z toho předpokladu, že pokud člověk pije 0 šálků denně, na položku č. 6 odpovídá souhlasem.

Stabilita v čase

S odstupem času nám test vyplnilo znovu pouze 22 respondentů. Průměrně nám test respondenti vyplňovali s odstupem 13,68 dní. Nejkratší doba, za jakou respondent vyplnil test podruhé, byla 7 dní, nejdelší 25 dní. Medián rozestupu vyplnění testů je 13,5. Modus rozestupu vyplnění testů je 18, 8 a 7, kdy se tyto rozestupy vyskytly vždy u 3 respondentů.

Test se jeví jako velmi stabilní v čase – korelace test-retest je velmi vysoce signifikantní: $r(20) = 0{,}95$; $p < 0{,}001$).

Náš inventář je velmi spolehlivým ukazatelem závislosti na kávě. Počet položek je dostačující.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Pro ověření validity naší metody jsme využily validizační otázku. Ptáme se na počet vypitých šálků káv za týden, tzn. 7 dnů. Shodly jsme se, že doba sedmi dnů není nikterak dlouhá ani krátká. Taktéž, že by neměl být problém rozpomenout si, co pil v posledních 7 dnech.

Při zjištění validity naší metody jsme pracovaly se souborem obsahujícím 298 respondentů (227 žen, 71 mužů). Byly jsme nuceny 147 respondentů vyloučit. Důvodem bylo, že nám uváděli, že nevypili ani jeden šálek za týden, nebo jejich odpověď byla nejasná.

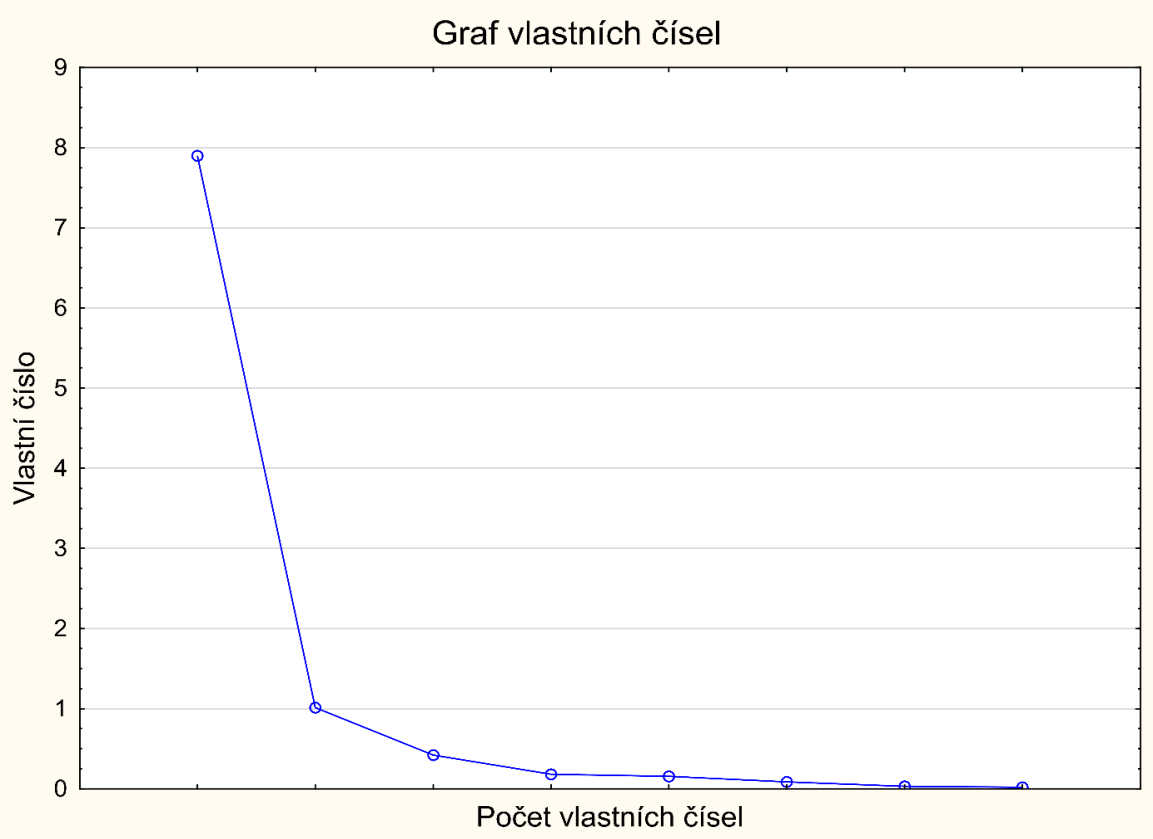
Dále jsme provedly korelaci mezi hrubým skórem naší míry závislosti na kávě a validizačním kritériem, který se ptal na počet vypitých šálků kávy za týden.

Hodnota korelace je poměrně silná ($r(296) = 0{,}66$, $p = < 0{,}05$) a ukazuje se v očekávaném směru. Náš inventář tedy lze považovat za validní.

Faktorová struktura inventáře

Pro zjištění faktorové struktury našeho inventáře jsme pracovaly se všemi 16 položkami. Jako metodu extrakce faktorů jsme zvolily metodu hlavních os. Na základě scree plotu (obr. 1) jsme usoudily, že náš inventář vykazuje jednofaktorovou strukturu.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.



Obrázek 1: *scree plot*

Dále jsme se tedy rozhodly pracovat s jednofaktorovým řešením. Náš jeden faktor (vlastní číslo = 7,84) vysvětluje 49 % rozptylu.

Tabulka 3 shrnuje faktorový náboj a komunalitu položek:

Položka	Faktorový náboj	Komunalita	Znění položky
p9	**0,87**	76 %	Neumím si představit svůj život bez kávy.
p1	**0,86**	74 %	Kávu piji každý den.
p2	**0,82**	68 %	Nedokáži si svůj den představit bez ranního šálku kávy.
p15	**0,82**	67 %	Myslím si, že jsem závislá na konzumaci kávy.
p8	**0,82**	67 %	Když si nedám kávu, necítím se ve své kůži.
p3	**0,77**	59 %	Když navštívím kavárnu, vždy si objednám kávu.
p4	**0,75**	56 %	Když mám volno mezi přednáškami, zajdu si na kávu.
p11	**0,74**	55 %	Když cítím vůni kávy, mám na ni také chuť.
p5	0,69	48 %	Při posezení s přáteli si raději dám kávu než něco jiného.
p13	0,66	44 %	Denně vypiji tři a více šálků káv.
p7	0,66	44 %	Lépe se koncentruji až po vypití kávy.
p16	0,66	43 %	Máte chuť?
p12	0,65	42 %	Raději přijdu pozdě ale s kávou než včas bez kávy.
p10	0,47	22 %	Nemám problémy s usínáním ani po vypití kávy.
p14	0,43	19 %	Do kavárny chodím i sám.
p6	0,07	1 %	Denně vypiji maximálně dva šálky kávy.

Tabulka 3: *Faktorové zátěže a komunality položek*

Faktor jsme se rozhodly pojmenovat **Závislost na kávě**.

Podle výše uvedené tabulky je faktor nejvíce sycen položkami p9 až p11 a naopak nejméně je sycen položkou p6, což odpovídá výsledku Cronbachovo α**.**

Orientační normy

Na základě racionální úvahy jsme zhodnotily, že normy bude smysluplné diferencovat nikoli pro pohlaví, ale pro jednotlivé věkové skupiny. Věkové skupiny jsme stanovily rovněž na základě úvahy, kdy jsme se přemýšlely, v jakém věku se od sebe lidé mohou v míře konzumace kávy začít lišit.

Věková skupina	N	Průměr	Sm. odch.
20 a méně let	56	37,61	15,13
21 – 39 let	341	41,06	16,41
40 a více let	48	49,52	16,42

Tabulka 4: *Rozsahy jednotlivých věkových skupin. Průměry a směrodatné odchylky hrubých skórů v rámci jednotlivých věkových skupin.*

Následující tabulka poskytuje návod pro převod hrubého skóru na T- skór dle věkových skupin.

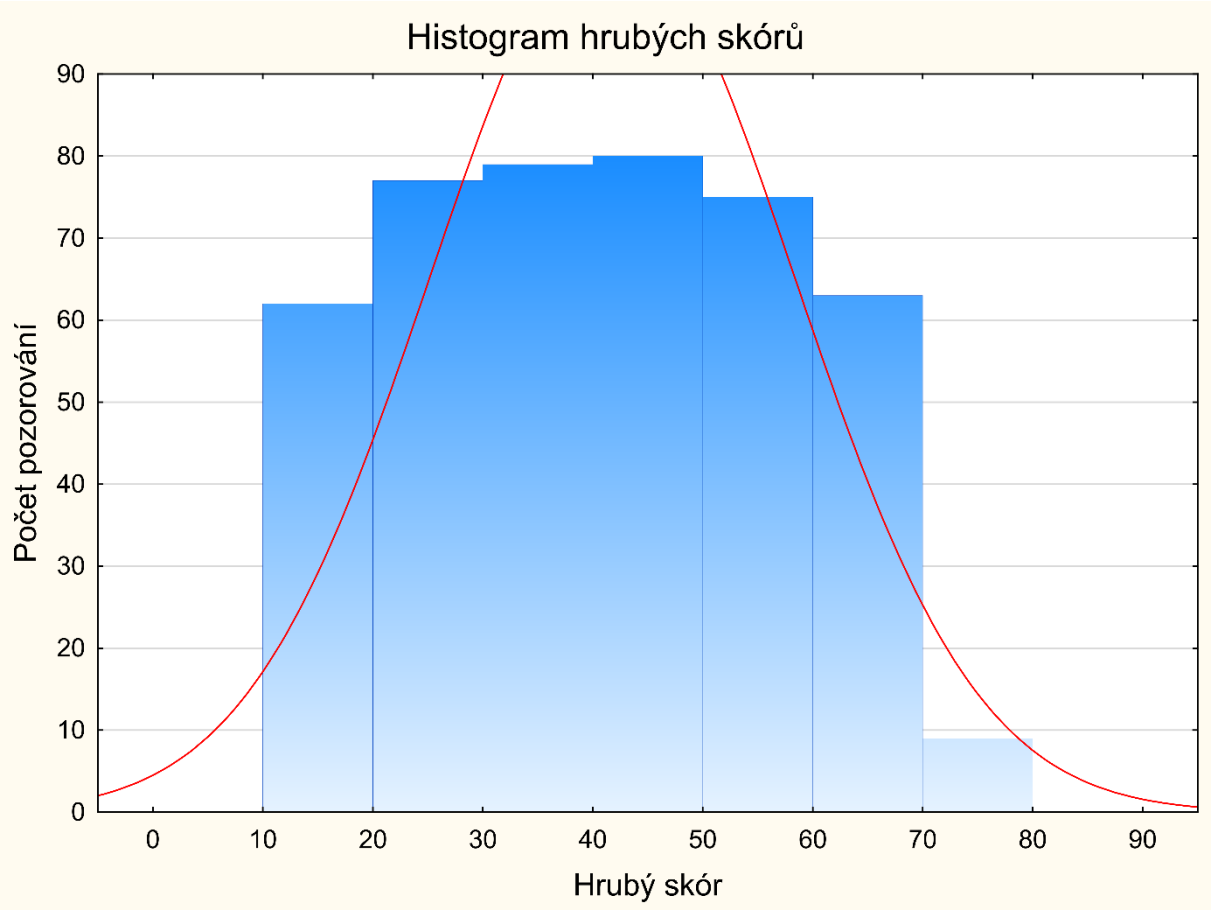
HS	20 a méně let	21 – 39 let	40 a více let
0	25	25	20
1	26	26	20
2	26	26	21
3	27	27	22
4	28	27	22
5	28	28	23
6	29	29	23
7	30	29	24
8	30	30	25
9	31	30	25
10	32	31	26
11	32	32	27
12	33	32	27
13	34	33	28
14	34	34	28
15	35	34	29
16	36	35	30
17	36	35	30
18	37	36	31
19	38	37	31
20	38	37	32

21	39	38	33
22	40	38	33
23	40	39	34
24	41	40	34
25	42	40	35
26	42	41	36
27	43	41	36
28	44	42	37
29	44	43	38
30	45	43	38
31	46	44	39
32	46	44	39
33	47	45	40
34	48	46	41
35	48	46	41
36	49	47	42
37	50	48	42
38	50	48	43
39	51	49	44
40	52	49	44
41	52	50	45
42	53	51	45
43	54	51	46
44	54	52	47
45	55	52	47
46	56	53	48
47	56	54	48
48	57	54	49
49	58	55	50
50	58	55	50
51	59	56	51
52	60	57	52
53	60	57	52
54	61	58	53
55	61	58	53
56	62	59	54
57	63	60	55
58	63	60	55
59	64	61	56
60	65	62	56
61	65	62	57
62	66	63	58
63	67	63	58
64	67	64	59

Tabulka 5: *Převod hrubých skórů na T-skóry*

V našem inventáři končí normy pro nejstarší věkovou skupinu (40 a více let) u T-skóru 59. To ale není ani 1 SD nad průměrem a T-skór tak nemá smysluplnou interpretaci. Myslíme si, že je to proto, že data vykazují výrazně platykurtické rozdělení (šikmost = 0,09, špičatost = –1,13) – viz obrázek 2.

Znamená to tedy, že náš inventář sice rozliší, zda je člověk závislý na kávě nebo ne, nerozlišuje už ale mezi silnými závisláky. Test neodhalí rozdíl mezi člověkem, který naskóroval 64 bodů, a člověkem, který by byl býval naskóroval ještě víc, protože na to už náš inventář prostě není konstruovaný.



Obrázek 2: *Histogram hrubých skórů*

Zhodnocení metody

Naše metoda funguje poměrně dobře, pokud má rozlišit mezi závislým a nezávislým člověkem, vykazuje vysokou reliabilitu a vysokou vnitřní konzistenci. Ukázalo se, že naše metoda nedokáže rozlišit mezi závislými a silně závislými lidmi – to už bychom musely použít jiný test, nebo přidat další testové položky zaměřené na tuto problematiku. Pokud bychom chtěly vnitřní konzistenci ještě zvýšit, přispělo by k tomu vyřazení položky č. 6. Kosmetickou úpravou by bylo poupravení fotografií u položky č. 16, která se jinak jeví bezproblémově.

Použitá literatura

Atlas nemocí.cz. (2013). *Jak zjistit, že jste závislí na kofeinu a jak mu odvyknout!* Získáno 13. 12. 2017 z http://www.atlasnemoci.cz/ostatni-nemoci/jak-zjistit-ze-jste-zavisli-na-kofeinu-a-jak-mu-odvyknout/.

Fitline.cz. (nedat.). *Kofein.* Získáno 11. 12. 2017 z http://www.fitlife.cz/kofein.

Kohout, P. (nedat.). *Kofein a jeho účinky na lidský organismus.* Získáno 11. 12. 2017 z http://institut-kavy.cz/cs/horni-menu/kava-a-zdravi/kofein-a-jeho-ucinky-na-lidsky-organismus/.

Nešpor, K. (2011). *Návykové chování a závislost.* Praha: Portál.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.