ŠKÁLA NENAŽRANOSTI (ŠN)

Burianová Terezie, Savčáková Andrea, Slámková Petra, Svobodová Kristina

Nenažranost jako osobnostní rys

V našem testu jsme se zabývaly pojmem *nenažranost*. Aby nebylo na první pohled zřejmé, co se v testu snažíme zjistit, nazvaly jsme jej *dotazník lásky k jídlu*.

Nenažranost označuje chování, kdy daný jedinec cítí touhu, nebo až potřebu něco jíst, i když už jedl, nebo je dokonce plný a dochází tedy k *přejídání*. Pojem *přejídání* nám zde poslouží k teoretickému popisu našeho vybraného osobnostního rysu, jelikož je možné jej považovat za synonymum pojmu *nenažranost*, který je sice značně rozšířen a většina lidí je schopna intuitivně pochopit jeho význam, v odborné literatuře se však tento pojem nevyskytuje. *Přejídání* je celkem běžným a rozšířeným problémem, každý z nás se někdy nají víc, než by potřeboval a pak může pociťovat výčitky svědomí (Cooper, 2014).

Pokud však dochází k *přejídání* příliš často, může se jednat o poruchu příjmu potravy. Tato porucha se označuje jako *záchvatovité přejídání* a projevuje se tak, že je přejídání opakované, jedinec sní nadměrné množství jídla, i když nemá hlad ani chuť a má po přejedení špatný pocit ze ztráty kontroly nad sebou samým. *Přejídání* je často u těchto lidí spojeno s negativními pocity, ať už nudy, osamělosti, či stresu (Procházková & Ševčíková, 2017).

My jsme se však v našem testu nezaměřily přímo na poruchu příjmu potravy. Naším záměrem bylo vytvořit test, nad kterým se respondenti pobaví, jelikož se domníváme, že láska k jídlu je rozšířeným jevem, společným pro mnoho lidí, a tak měl každý respondent možnost se v daných otázkách najít. Hlavním naším cílem bylo zjistit, jak moc je tento rys v populaci zastoupený.

Tvorba položek a testových škál

Jak už jsme zmínily výše, nazvaly jsme pro respondenty naši *škálu nenažranosti* méně nápadným názvem – *Škála lásky k jídlu*. Tento název jsme zvolily proto, že pojem *nenažranost* by mohl v respondentech vzbudit spíše negativní pocity a mohli by se snažit upravit své odpovědi tak, aby jako nenažraní nepůsobili. Tento pojem jsme nepoužily nikde ani při tvorbě položek testu, abychom na něj respondenty nijak neupozornily.

Naši škálu tvořilo 17 různých položek ve formě tvrzení. Respondenti posuzovali jednotlivá tvrzení pomocí čtyř stupňů hodnocení – 1.nesouhlasím, 2.spíše nesouhlasím, 3.spíše souhlasím, 4.souhlasím. Sudý počet hodnotících stupňů jsme zvolily záměrně, aby respondenti nemohli volit střední „neutrální“ hodnotu, ale aby byli nuceni přiklonit se spíše k jedné či druhé straně tvrzení.

Stupně	Položky
1	Nesouhlasím
2	Spíše nesouhlasím
3	Spíše souhlasím
4	Souhlasím

Položky neměly stálé pořadí, každému respondentovi byly prezentovány v pořadí náhodném, aby nedošlo ke vzniku žádných nežádoucích proměnných. Test bral v potaz mužský i ženský rod, podle nichž byly upraveny i jednotlivé otázky. V tabulce níže jsou ukázány formulace našich testových otázek v ženské variantě.

Po společné úvaze jsme se rozhodly vyřadit položku 10, protože FA prokázala, že má příliš nízkou komunalitu (viz kap. Faktorová struktura inventáře).

Tabulka 1: Znění položek testu

#	Znění položky	Pozn.
1	Kamarád mi donese zákusek. Sice na něj nemám úplně chuť, ale i tak si ho dám.	
2	Mám doma nachystané jídlo, a proto odolám chuti na pizzu z pizzerie, kolem které právě procházím.	inverzní
3	Svatby mám spojené s jídlem.	
4	Chtěla bych zvládnout projít kolem obchodu s mým oblíbeným jídlem a nic si nekoupit.	
5	Přijdu najezená z večeře, klidně ale zamířím k ledničce, a ještě si něco dám.	
6	Běžně se mi stává, že nedojím jídlo a nechám něco na talíři.	inverzní
7	Když se nechci přejídat, musím se hodně přemáhat.	
8	Když mi oběd velmi chutná, přidám si, i když jsem plná.	
9	Na rautu si dám jen tolik, kolik opravdu sním, aniž bych se přejedla.	inverzní
10	K narozeninám jsem dostala balíček dobrot. Mám radost, protože budu mít minimálně měsíc co mlsat.	inverzní
11	Když jsem v kině, sním popcorn během prvních pár minut filmu.	
12	Čokoládový adventní kalendář mi nikdy nevydrží až do 24. prosince.	
13	Koupím si čokoládu s předsevzetím, že sním každý den jen jeden pásek, a skutečně to dodržím.	inverzní
14	Nechápu, proč lidem kupuji něco dobrého, když to stejně sním dřív, než jim to stihnu předat.	
15	Kdyby se netloustlo z jídla, jedla bych pořád.	
16	Utrácet za sladkosti/slané pochutiny apod. mi připadá jako zbytečný výdaj.	inverzní
17	Mám hroznou chuť na něco dobrého – sice je obchod 15 minut daleko, ale kvůli jídlu tu cestu do obchodu podniknu.	

Testové škály a výpočet hrubého skóru

Jelikož jsme nevycházely z žádného již existujícího testu, po shodě v týmu jsme určily subškály, které by podle nás v testu nenažranosti měly být obsaženy. Podle nás šlo o tyto konkrétní vlastnosti: konzumace jídla při každé příležitosti, konzumace jídla i přes nasycení, neschopnost mít jídlo delší dobu u sebe a hluboký vztah k jídlu.

Subškála	Položky
Konzumace jídla při každé možné příležitosti	1, 2R, 3, 4
Konzumace jídla i přes nasycení	5, 6R, 7, 8, 9R
Neschopnost mít jídlo delší dobu u sebe	10R, 11, 12, 13R, 14
Hluboký vztah k jídlu	15, 16R, 17

Pozn.: Položky označené písmenem R se skórují inverzně.

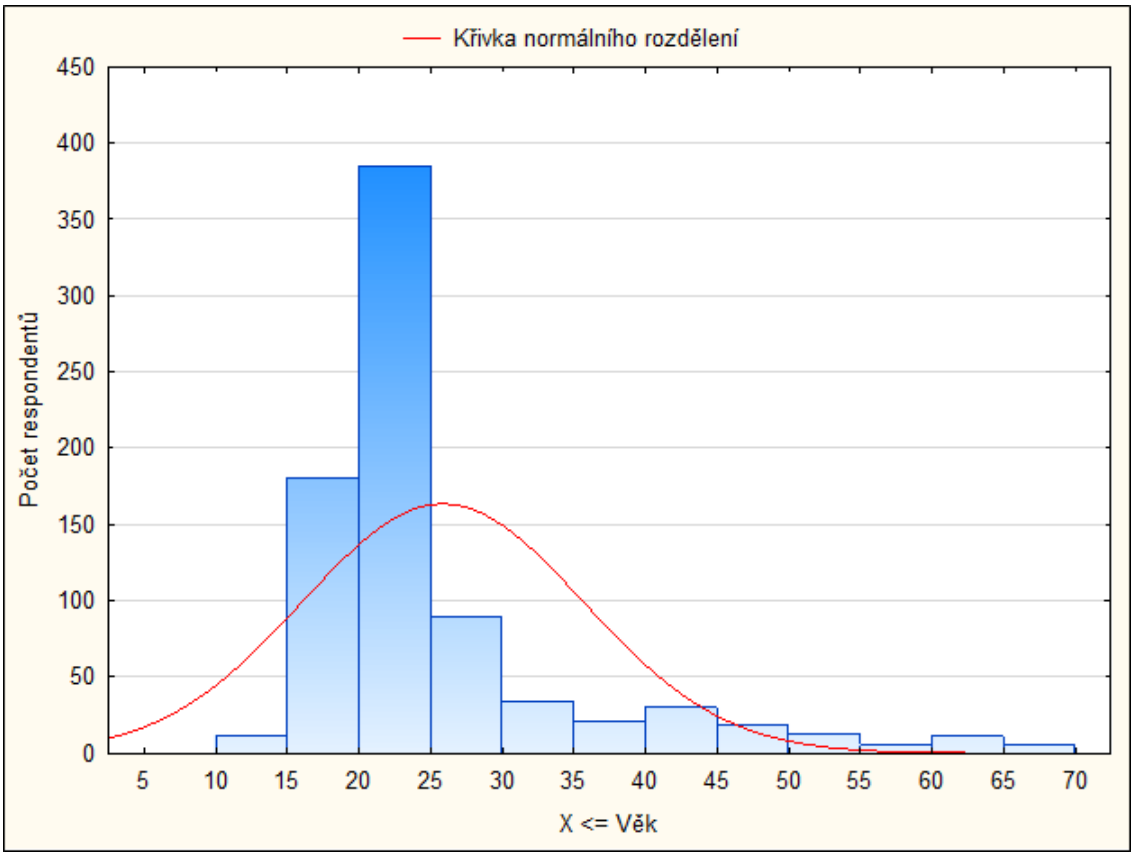
Standardizační soubor

K ověření reliability a validity metody a ke stanovení testových norem byl inventář administrován souboru 804 respondentů, z toho 159 mužů a 645 žen. Nejvíce respondentů - konkrétně 474 - bylo v rozmezí 21-30 let. Celkové věkové rozmezí respondentů bylo od 11 do 69 let, s tím, že v krajních hodnotách (11-15 let a nad 61 let) bylo pouze 11 a 5 respondentů.

Žádného respondenta jsme nevyřadily. U dvou z nich jsme zvažovaly vyřazení z důvodu nízké variability odpovědí, protože tito dva respondenti v testu odpovídali většinou jen pomocí krajních odpovědí (*nesouhlasím* nebo *souhlasím)*. To podle nás ale může znamenat to, že se dokáží tito lidé jasně rozhodnout a není to dostatečný důvod k tomu být vyřazen.

Vycházíme z věkového rozdělení dle Langmeiera a Krejčířové (2006). Zde uvádíme pro přehlednost graf s věkovými kategoriemi respondentů.

Graf 1: Histogram věku respondentů



Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Byl proveden výpočet Cronbachovy alfy pro sedmnácti položkovou škálu, jejíž výsledkem je hodnota 0,75.

Hodnoty ze sloupce “Alfa po odstranění” neobsahuje hodnoty, které by se rapidně zvýšily. Dle toho faktu můžeme konstatovat, že položky fungují dobře.

Tabulka 2: Tabulka s výpočtem Cronbachovy alfy

Proměnná	Průměr po odstranění	Rozptyl po odstranění	Směrodatná odchylka po odstranění	Prv. Celk. Korel.	Alfa po odstranění
p1	34,46	47,72	6,91	0,38	0,73
p2	35.29	49,75	7,05	0,21	0,75
p3	34,65	48,07	6,93	0,29	0,74
p4	34,87	47,58	6,90	0,31	0,74
p5	34,86	45,32	6,73	0,50	0,72
p6	34,16	51,20	7,16	0,09	0,76
p7	34,92	46,05	6,79	0,47	0,72
p8	34,78	46,40	6,81	0,44	0,72
p9	34,66	46,59	6,83	0,43	0,72
p10	35,08	46,75	6,84	0,39	0,73
p11	35,52	49,05	7,00	0,23	0,74
p12	34,18	47,52	6,89	0,32	0,74
p13	35,73	48,30	6,95	0,43	0,73
p14	34,47	45,72	6,76	0,41	0,73
p15	34,50	49,00	7,00	0,26	0,74
p16	34,94	47,99	6,93	0,30	0,74

Stabilita v čase

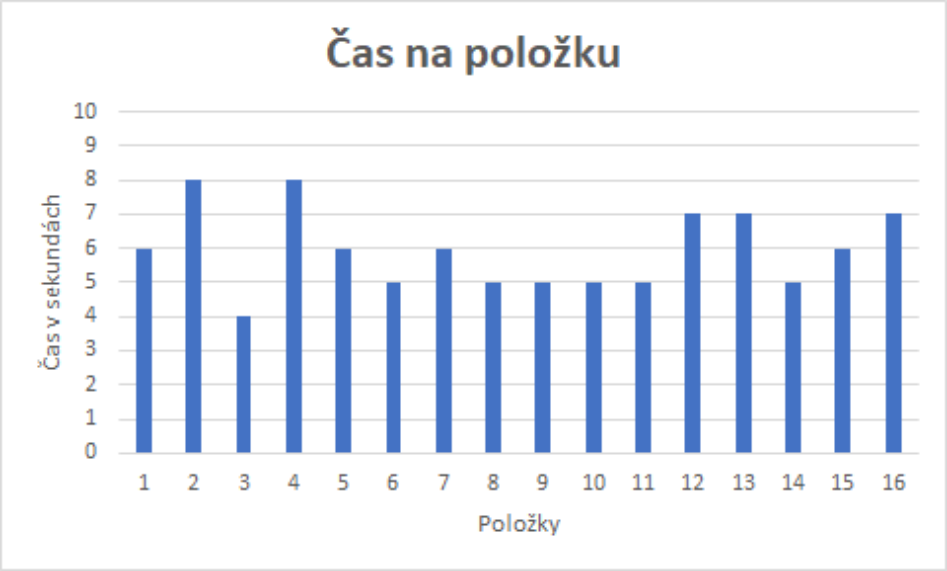
Náš dotazník vyplnilo podruhé 62 respondentů do 20 dnů. Průměrně vyplňovali v rozmezí 13 dní. Minimum dní bylo 7 dní a maximum 19 dní. Korelace hrubých skórů mezi 1. a 2. měřením je 0,89.

Dle získaných výsledků můžeme považovat test za reliabilní.

Doba strávená na položkách

Pro odhad doby strávené na položkách jsme použily medián, který nám odebral extrémní hodnoty. Položky, na kterých strávili respondenti nejvíce času byly s číslem 2 a 4 (8s). Nejméně času zabrala položka číslo 3 (4s).

Graf 2: Průměrný čas vyplňování položek



Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Pro ověření validity jsme si v našem testu vybraly validizační otázku mapující, kolikrát respondenti podlehnou chuti dát si něco jen tak. Předpokládaly jsme, že ti respondenti, u nichž bude nenažranost vyšší, budou uvádět častější konzumaci potravin.

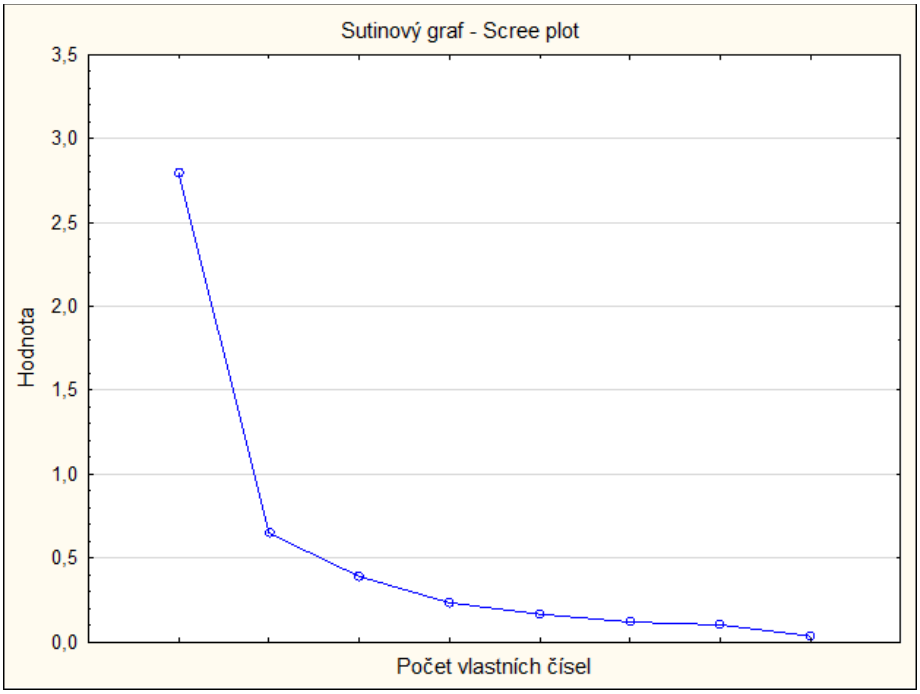
Konkrétně otázka zněla: **Jak často podlehnete chuti dát si něco jen tak (mimo hlavní jídla)** s možnými odpověďmi: **několikrát denně - každý den - 1x týdne - 1x měsíčně - méně často**, s tím, že jsme je pak ohodnotily od 0 (méně často) po 4 (několikrát denně). Některé nejasné odpovědi (např. skoro každý den) jsme po domluvě rozřadily do výše uvedených kategorií. Odpověď na námi zvolenou otázku by podle nás tedy měla být ve vztahu s nenažraností, protože více nenažraný člověk se podle nás více přejídá.

Poté, co jsme sečetly hrubý skór u všech respondentů, vypočítaly jsme korelaci mezi validizačním kritériem a hrubými skóry všech respondentů (již bez vyřazené 10. položky, viz. níže). Číselná hodnota korelace je 0,44, což je poměrně vysoká hodnota. I přesto jsme si však vědomy, že naše validizační otázka mohla být lépe formulována, protože značná část respondentů na ni neodpověděla na základě výběru z pěti možností, a tak jsme se musely domlouvat na tom, jakou hodnotu jejich odpovědím přiřadíme.

Faktorová struktura inventáře

Ke zjištění faktorové struktury jsme v prvé řadě použily metodu hlavních komponent s normalizovanou rotací varimax, která odhalila 5 faktorů, jejichž vlastní čísla dosahují hodnoty vyšší než 1. Výrazně vyšší byl ovšem jen první faktor, jak se ukázalo i po použití faktorové analýzy. Použily jsme faktorovou analýzu bez rotace, jelikož jsme se rozhodly zanechat pouze první faktor kvůli jeho významnosti (viz scree plot níže).

Graf 3: Scree plot vlastních čísel (eigenvalue nastavena na hodnotu 0,5)



Na základě výsledků faktorové analýzy jsme se rozhodly vyřadit položku 10, která jako jediná vyšla v opačném směru (viz tabulka 3).

Tabulka 3: Faktorové zátěže (varimax normalizovaný) s min. eigenvalue 0,5

Položky	Factor 1	Factor 2
p1	0,36	0,25
p2_r	0,07	0,32
p3	0,32	0,13
p4	0,27	0,26
p5	0,44	0,39
p6_r	0,29	-0,17
p7	0,60	0,14
p8	0,55	0,15
p9_r	0,52	0,14
p10_r	-0,01	0,01
p11	0,34	0,30
p12	0,04	0,42
p13_r	0,18	0,37
p14	0,27	0,45
p15	0,50	0,14
p16_r	0,07	0,38
p17	0,13	0,40
Expl.Var	2,02	1,42
Prp.Totl	12%	8%

Položku 10 nelze navíc vysvětlit ani pomocí druhého méně významného faktoru, v případě, že bychom s ním v testu počítaly. Jelikož jsme na začátku zpracovávání dat používaly metodu hlavních komponent, zjistily jsme, že tato položka nabývá významných hodnot (0,75) až u čtvrtého faktoru, který ovšem po použití faktorové analýzy nabýval hodnoty nižší než 0,5. Z toho důvodu jsme se rozhodly vůbec tuto otázku nezařazovat.

Jak jsme již zmínily, shodly jsme se pro náš test na čtyřech subškálách. Ty jsou podle nás všechny obsáhnuty v nalezeném faktoru, který bychom nazvaly “konzumace jídla nezávisle na fyziologické potřebě”.

Tabulka 4: Faktorové zátěže

Položka	Konzumace jídla nezávisle na fyziologické potřebě
1	0,44
2	0,24
3	0,33
4	0,37
5	0,59
6	0,13
7	0,55
8	0,53
9	0,49
11	0,45
12	0,27
13	0,36
14	0,48
15	0,49
16	0,28
17	0,34
Vysvětlený rozptyl:	**17%**

Orientační normy

Původně jsme chtěly tvořit normy pro věkové kategorie dle Langmeiera a Krejčířové (celkem 6 věkových skupin), bohužel ale máme v krajních kategoriích příliš málo respondentů. Rozdělily jsme tedy soubor do tří skupin dle věku a to 11-26 let, 27- 45 let a 45 a více. Pro přehled počtu respondentů v dané kategorii přidáváme tabulku.

Tabulka 5: Rozložení respondentů v kategoriích

Věková skupina:	Počet	Z toho muži	Z toho ženy
11-26 let	602	110	492
27-45 let	149	42	107
46 a více let	53	7	46

U daných kategorií jsme spočítaly průměr a směrodatné odchylky, které zde uvádíme pro celkový přehled.

Tabulka 6: Průměry a směrodatné odchylky mužů a žen různých věkových skupin

Věková skupina:	Muži průměr (sm. ochylka)	Ženy průměr (sm. ochylka)
11-26 let	37,10 (5,77)	38,14 (7,23)
27-45 let	35,69 (6,84)	35,68 (8,05)
46 a více let	33,43 (8,52)	31,83 (6,91)

Jelikož náš soubor nemá normální rozdělní (viz Graf 1), nemohly jsme použít standartní skóry, ale převedly jsme získané hrubé skóry u daných věkových kategorií na percentily. Rozhodly jsme se pro ukázku ponechat všechny původně zamýšlené věkové kategorie a neslučovat je i přes nižší počet respondentů zvláště v kategorii 46 a více let. Respondentům ve věku 46 a více let bychom tedy náš test spíše nedoporučily, dokud bychom danou věkovou kategorii více neobsáhly a skóry nezpřesnily.

Tabulka 7: Normy pro převod hrubého skóru na percentily pro muže

Hrubý skór	11-26 let	Hrubý skór	26-45 let	Hrubý skór	46 a více let
< 24	0,0%	**< 21**	0,0%	**< 21**	0,0%
25	0,9%	**22**	0,8%	**22**	2,1%
26	1,8%	**23**	1,6%	**23**	4,2%
27	2,7%	**24**	2,4%	**24**	6,2%
28	5,5%	**25**	4,8%	**25**	8,3%
29	8,2%	**26**	7,3%	**26**	10,4%
30	10,0%	**27**	9,7%	**27**	12,5%
31	11,0%	**28**	14,6%	**28**	14,5%
32	16,5%	**29**	17,1%	**29**	16,6%
33	20,1%	**30**	19,5%	**30**	33,3%
34	29,3%	**31**	21,9%	**31**	50,0%
35	33,9%	**32**	26,8%	**32**	54,2%
36	40,3%	**33**	29,2%	**33**	58,3%
37	44,9%	**34**	36,5%	**34**	62,5%
38	55,0%	**35**	40,2%	**35**	66,6%
39	61,4%	**36**	43,9%	**36**	69,4%
40	66,0%	**37**	53,6%	**37**	72,2%
41	75,2%	**38**	60,9%	**38**	75,0%
42	77,9%	**39**	63,4%	**39**	77,7%
43	82,5%	**40**	70,7%	**40**	80,5%
44	88,0%	**41**	74,4%	**41**	83,3%
45	90,8%	**42**	78,0%	**42**	86,1%
46	92,6%	**43**	90,2%	**43**	88,9%
47	94,4%	**44**	91,8%	**44**	91,7%
48	96,3%	**45**	93,5%	**45**	94,4%
49	97,2%	**46**	95,1%	**46**	97,2%
50	98,1%	**47**	97,5%	**47 <**	100,0%
51	99,0%	**48**	98,0%		
52 <	100,0%	**49**	98,5%		
		50	99,0%		
		51	99,5%		
		52 <	100,0%		

Tabulka 8: Normy pro převod hrubého skóru na percentily pro ženy

Hrubý skór	11-26 let	Hrubý skór	26-45 let	Hrubý skór	46 a více let
< 19	0,0%	**< 18**	0,0%	**< 21**	0,0%
20	0,1%	**19**	0,2%	**22**	2,2%
21	0,2%	**20**	0,5%	**23**	4,4%
22	0,4%	**21**	0,7%	**24**	8,8%
23	0,6%	**22**	0,9%	**25**	13,3%
24	2,0%	**23**	2,8%	**26**	20,0%
25	3,2%	**24**	3,8%	**27**	26,6%
26	3,6%	**25**	4,7%	**28**	35,5%
27	5,0%	**26**	7,5%	**29**	36,6%
28	7,5%	**27**	13,2%	**30**	37,7%
29	9,1%	**28**	19,8%	**31**	51,1%
30	11,4%	**29**	22,6%	**32**	57,7%
31	14,0%	**30**	24,5%	**33**	62,2%
32	17,7%	**31**	31,1%	**34**	66,6%
33	20,9%	**32**	34,9%	**35**	71,1%
34	25,6%	**33**	38,6%	**36**	73,3%
35	32,5%	**34**	42,4%	**37**	75,5%
36	38,0%	**35**	43,3%	**38**	77,7%
37	43,3%	**36**	49,0%	**39**	82,2%
38	48,6%	**37**	54,7%	**40**	86,6%
39	53,7%	**38**	56,6%	**41**	88,8%
40	58,0%	**39**	63,2%	**42**	91,1%
41	64,7%	**40**	68,8%	**43**	93,3%
42	68,4%	**41**	76,4%	**44**	95,5%
43	71,6%	**42**	80,1%	**45**	96,1%
44	76,3%	**43**	83,0%	**46**	96,6%
45	80,4%	**44**	86,7%	**47**	97,2%
46	83,2%	**45**	87,7%	**48 <**	97,7%
47	86,3%	**46**	89,6%		
48	90,2%	**47**	92,4%		
49	92,2%	**48**	93,8%		
50	94,7%	**49**	95,2%		
51	95,7%	**50**	95,5%		
52	96,7%	**51**	95,9%		
53	97,5%	**52**	96,2%		
54	98,3%	**53**	96,7%		
55	98,7%	**54**	97,1%		
56	98,9%	**55**	97,7%		
57	99,3%	**56**	98,4%		
58 <	99,5%	**57**	99,0%		
		58	99,5%		
		59 <	100,0%		

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.

Zhodnocení metody

Mezi silné stránky našeho testu patří velikost našeho vzorku (804 respondentů), kterou považujeme jako dostatečnou pro náš inventář. Naše původní 4 subškály jsme po použití faktorové analýzy musely sloučit do jednoho hlavního faktoru s názvem "Konzumace jídla nezávisle na fyziologické potřebě". Výsledný vyextrahovaný faktor vypovídá o 17 % vlastností daného souboru, což není málo, ale úplně to nenaplnilo naše původní očekávání. Cronbachova alfa ale dosáhla hodnoty 0,75, takže můžeme prohlásit test jako funkční. Každopádně pro uvedení inventáře do praxe bychom rozhodně více zpřesnily jednotlivé položky, aby bylo sycení faktoru výraznější nebo abychom obsáhly alespoň dva faktory.

Mezi slabé stránky našeho testu spadá zvolení nevhodné validizační otázky. Respondenti v průběhu vyplňování také občas pochopili otázku jinak, než byla zamýšlena, a proto některé výpovědi nebyly zcela v souladu se zadáním. Tento negativní aspekt testu se odrazil i na vypočítané korelaci.

Další slabou stránkou jsou nedostatečné počty respondentů v kategorii 46 a více let, percentilové skóry tudíž nejsou tak přesné. Před uvedením do praxe bychom tedy tuto věkovou kategorii buď odstranily nebo se pokusily adekvátně naplnit jak u mužů, tak u žen.

Použitá literatura

- Cooper, P.J. (2014). *Bulimie a záchvatovité přejídání*. Praha: Portál.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Procházková, L. & Ševčíková – Sladká, J. (2017). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Pasparta Publishing.

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.