

Název studie

Psychologické souvislosti výživy a zvládání stresu

Autor posudku

Olga Nešporová

Celkové hodnocení

Uvedená studie se dotýká zajímavého námětu. Pozitivně lze hodnotit to, že se jedná o námět, který přesahuje rámec psychologie a propojuje psychologické téma s medicínou a vědou o výživě. Cílem je seznámení se souvislostmi mezi příjmem určité stravy a zvládáním stresu, poukázání na perspektivy v rámci somatopsychické terapie a na možnosti efektivní spolupráce v terapeuticko-psychologického procesu.

Přesto, že se jedná o atraktivní téma, má práce několik nedostatků způsobených patrně autorčinou nezkušeností. I když je v teoretickém úvodu zmíněno několik zahraničních studií, konkrétně není uvedena ani jedna. Chybí podrobnější specifikace makrobiotické stravy, i když se na toto téma dá najít spousta různorodé literatury, bývá mnohdy jednostranně zaměřená. Zde by byl pro autorku studie prostor objektivního popisu teorie o makrobiotice, protože ta se týká nejen stravy, ale celého filosofického zaměření a stylu života. Pokud by byla teorie o makrobiotice lépe propracovaná, mohla se autorka zároveň vyhnout další chybě a to dosavadních odpovědí na výzkumnou otázku. V teorii není také dostatečně vysvětlen princip vzniku stresu a popis možné příčinné souvislosti mezi složením stravy a stresem.

Závažným nedostatkem uvedené práce je však chybějící hypotéza.

Dalším slabým místem je nedostatečný výběr vzorku. Není jasné, jakou populaci má reprezentovat, jestliže jsou do něj zahrnuti pouze studenti nebo absolventi filosofických fakult. Autorka píše o kvótním výběru, ale ten není dále specifikován. Kvótní výběr by měl odpovídat předem definované struktuře s ohledem na určité proměnné. Z hlediska demografických proměnných není vzorek dostatečně popsán. Není **jasné jak** byla stanovena velikost vzorku, nicméně vzorek je příliš malý na nějaké zobecnění. Autorka při popisu zkoumaných osob uvádí, že tito se měli stravovat podle zásad léčebné makrobiotiky. Tento termín však bliž nespecifikuje, dokonce se na něj neodkazuje ani v diskuzi. Z toho důvodu není jasné, proč tento termín použila, nicméně pokud pro někoho použití makrobiotické stravy mělo vést k odstranění nějakého zdravotního problému, měla tato skutečnost být zmíněna jako podstatná intervenující proměnná. Pak by totiž osobnostní nezdolnost nebyla důsledkem makrobiotické stravy a způsobu života, ale překonáním závažné nemoci!

Výsledky výzkumu nejsou dostatečně jasně interpretovány, je pouze konstatována statistická signifikance. Není zdůvodněno použití T-testu pro oba výběry.

Na závěr bych chtěla uvést několik formálních nedostatků práce:

1. V seznamu literatury chybí jeden titul, který je citován v textu (na straně 5 píše o nezdolnosti a uvádí zdroj „(Mohapl, 1992)“, ale v seznamu literatury chybí). Naopak je v seznamu literatury uveden
-

„Gershon, M.(1998). The Second Brain. New York: Harper Collins Publisher.“, který není v textu citován.

2. Nízká kvalita tisku – písmena nejsou v řádcích, někdy vyskakují nad, někdy pod linii řádku, mezery nejsou tam, kde mají být. Ani odsazení na začátku odstavců nepůsobí profesionálně. Je to škoda, formální úprava práci zbytečně poškozuje.
 3. Jestliže je výzkum založen na použití dotazníků SOC a PVS, měly být do práce zahrnuty.
 4. Na konci práce chybí jméno autorky a kontaktní údaje, i když je tam na to vyhrazené místo. Práce se tak zdá nedokončená.
-

Silné stránky (za co chválit)

- Popis použití dotazníků SOC a PVS
- Propojení několika oborů (psychologie, medicína, výživa)
- Prezentace výzkumu respondentům, sběr dat

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- Chybějící hypotéza
 - Nedostatečně propracovaná teorie
 - Nedostatečně popsany design výzkumu
 - Nedostatečné zdůvodnění výzkumného souboru
 - Nedostatečná interpretace výsledků
-

Otázky pro autora studie

1. Jak zní **hypotézu** Vašeho výzkumu?
 2. Co je míněno pojmem vnitřní konzistence dotazníků?
 3. Jak dlouho probíhal vlastní sběr dat? Píšete o období mezi únorem a prosincem roku 2008.
 4. Jak jste ověřila, že se respondenti stravují podle doporučení léčebné makrobiotiky?
 5. Proč jste použila právě T-test?
-