

Název studie: PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI VÝŽIVY A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Autor posudku: Martin Novotný

Celkové hodnocení

Autorka si zvolila za téma výzkumu vliv určitého druhu stravy na zvládání stresových situací. Je to téma nesporně zajímavé, neboť se týká každého člověka. V teoretických východiscích dostatečně objasňuje význam druhu stravy na zvládání stresu a také to, proč právě makrobiotiku považuje v této souvislosti za vhodný typ stravování. Při tvorbě teoretického rámce vychází z několika empirických výzkumů. Rovněž lze ocenit její snahu o vyrovnání skupin výzkumného souboru z hlediska věku, pohlaví i vzdělání a také vhodně zvolený způsob statistického zpracování zjištěných dat. Za vydařenou lze označit i diskuzi, kde se autorka zamýšlí nad omezeními použité metody výběru vzorku i možnými intervenujícími proměnnými, které mohly její výsledky ovlivnit.

Bohužel se však autorka při svém výzkumu dopustila řady metodologických pochybení, která výrazně snižují celkovou úroveň práce. Za nejzávažnější nedostatek považuji absenci hypotéz, které by byly dále testovány. V práci jsou uváděny pouze výzkumné otázky, ve kterých se vyskytuje nejasně definovaná proměnná „stravování způsobem většinové populace“. Autorka mohla popsat, na základě jakých kritérií rozhodla, že se lidé zařazení do kontrolní skupiny stravují jako „většinová populace“.

Dalším dokladem nepříliš dobré práce s proměnnými je rovněž opomíjení možného vlivu tělesné aktivity na zvládání stresu. Autorka opakovaně uvádí, že vedle stravování také tělesná aktivita ovlivňuje reakci na stres, přesto se tímto faktem nijak dál nezabývá. Mohla tedy buď zařadit tělesnou aktivitu jako další nezávislou proměnnou, nebo eliminovat vliv této intervenující proměnné vyrovnáním obou skupin také z hlediska tělesné aktivity.

Negativně rovněž hodnotím nedostatek informací o způsobu výběru vzorku. I když autorka uvádí, že to bylo metodou „stanovení kvót“, lze o tom pochybovat, neboť kvótové výběry se „uskutečňují na základě informace o rozložení určitých [důležitých] znaků (proměnných) ve zkoumané populaci.“ (Ferjenčík, 2000, s. 117) A jak v diskuzi sama autorka uvádí, byla limitována neznalostí parametrů populace stravující se makrobioticky. V souvislosti se vzorkem pak za nepříliš šťastnou považuji samotnou informaci o jeho složení formou četností v jednotlivých věkových intervalech. Vhodnější by bylo uvést věkový průměr a jeho směrodatnou odchylku.

Za již menší nedostatky práce lze označit například následující nadbytečnou citaci: „Vyvážená strava je společně s fyzickou aktivitou, spánkem a psychohygienou součástí zásad správné životosprávy a zdravého životního stylu“. Myslím, že tato věta nijak neobohacuje teorii a mohla být zcela vynechána. Podobně diskutabilní je i autorčina informace o tzv. druhém mozku, kdy vychází pouze z jediné práce, která vznikla před dvaceti pěti lety a nijak nepopisuje současné poznatky v této oblasti. Uvádí sice, že: „výzkumy ukazují, že se jedná do značné

míry o autonomní centrum...“, necituje však v této souvislosti žádný výzkum.

Rovněž bohužel v práci chybí informace o validitě použitých testů a také uvedení zjištěné velikosti účinku, která by nám poskytla přesnější informace o prezentovaných výsledcích.

Závěr: Prezentovaná studie poskytuje zajímavý náhled do problematiky vlivu způsobu stravování na zvládání stresu. Autorka se pokusila blíže proniknout k lidem konzumujícím makrobiotickou stravu a odhalit jejich schopnost zvládat stresové situace. Pro poměrně výrazné metodologické nedostatky mají však její výsledky velmi nízkou interní i externí validitu a nelze je považovat za reprezentativní.

Silné stránky (za co chválit)

- zajímavé téma
- přehledně prezentované výsledky
- kvalitní diskuze

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- absence hypotéz
 - nejasná definice nezávislé proměnné
 - opomíjení vlivu dalších proměnných
 - nedostatek informací o způsobu výběru vzorku
-

Otázky pro autora studie

1. Proč jste se rozhodla zvolit za vzorek právě studenty či absolventy filosofických fakult ČR?
 2. Jakou metodou jste vybírala probandy do svého výzkumu?
 3. Na základě jakých znaků jste rozhodla, že se probandi v kontrolní skupině stravují „způsobem většinové populace“?
 4. Proč jste nezahrnula intervenující proměnnou „tělesná aktivita“ do svého výzkumu?
 5. Jaká je validita testů, které jste ve své studii použila?
-

Použitá literatura:

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.