

Název studie *Psychologické souvislosti výživy a zvládnání stresu*

Autor posudku Ivana Bibzová, 40483

Celkové hodnocení

Autorka studie zvolila pro svůj výzkum velmi aktuální téma. Rozhodla se zabývat vlivem způsobu stravování (makrobiotika vs. běžná strava) na odolnost jedince vůči stresu. Stres je v současné době fenoménem každodenním a je tedy žádoucí zabývat se faktory, které mohou dopomoci k tomu, aby lidé byli zdraví (dle WHO bio-psycho-sociální pohoda). Práce nese znaky odborného vědeckého textu, avšak je žádoucí, aby autorka doladila některé metodologické atributy, které by mohly kvalitu jejího záměru zpochybnit.

Jde například o používání zobecnění, která se neopírají o odborné závěry (např. str.5 → mladá populace je nejvíce pod tlakem ...; str. 3 → výzkumy ukázaly, že ..., str.4 jen velmi málo studií, ...). Výzkumné otázky jsou psané v budoucím čase, chybí hypotézy (nebo mají být výzkumné otázky hypotézami?). V textu se autorka zmiňuje o většinové společnosti, ale nikde nelze dohledat, jakými parametry onu většinovou společnost definuje. Stejně tak bych docenila, kdyby byla skupina makrobioticky se stravujících lidí definovaná lépe. Je makrobiotický životní styl definován opravdu pouze skrze způsob stravování?

V práci také postrádám zdůvodnění výběru výzkumné metody. Co vedlo autorku k výběru zvolených dotazníků (SOC a PVS)? Co si slibuje od této metody? Existují nějaké studie, které se již danou problematikou zabývaly? Použily stejnou metodu, nebo jinou?

K lepšímu pochopení autorčiny práce by jistě prospělo také vysvětlení toho, proč se autorka rozhodla při výběru výzkumného vzorku pro volbu metody stanovení kvót (Má na mysli kvótní výběr? Pokud ano, má o populaci studentů nebo absolventů filozofických fakult ČR vyčerpávající informace?) Jaká omezení s sebou nesou zvolené metody? Reprezentativnost vzorku lze považovat za slabé místo výzkumu, tohoto aspektu si je však autorka vědomá a v závěru své práce využívá toto omezení vhodným způsobem k výzvě pečlivějšího zkoumání.

Za místo se značným potenciálem k opravě také považuji teoretickou část a práci s odbornou literaturou. Práci by určitě prospělo, pokud by autorka věnovala více pozornosti rozboru fenoménu makrobiotiky a jeho výhodám na lidský organismus. Vhodně popisuje vliv zdravé stravy na nervový a somatický systém člověka, opírá se však i o studie, které jsou dost staré (1955, 1977, 1986). Existují novější verze aplikovaných výzkumů vztahujících se k problematice zdravého životního stylu (a tedy i makrobiotiky), pozitivních tělesných projevů a zvýšenou odolností vůči stresu?

Pozitivně však hodnotím způsob provedení výzkumu (je dobré, pokud autorka od zkoumaných osob získala informovaný souhlas a byla jim pro případ potřeby k dispozici) a práci se statistickými metodami. Stejně tak vnímám pozitivně tu část diskuse, která se věnuje i alternativnímu nahlížení na zdůvodnění získaných výsledků (odkaz na osobnostní nastavení, finanční možnosti, další výhody vyplývající ze zdravého životního stylu, atp.). Domnívám se také, že autorka by mohla kromě výčtu týkající se rezervy zkoumaného vzorku také vyzvednout

pozitiva tohoto výzkumu ve větší míře, než již učinila, např. kde se dají výsledky, ke kterým dospěla, uplatnit již v této podobě, atp.

Opatrné tvrzení na závěr práce o tom, že nejen pouze na základě makrobiotiky je možné dosáhnout lepších výsledků ve zvládnání stresu však může vést k upozornění, že výsledky studie je nutné brát s rezervou.

Silné stránky

- Vědomí negativ výběru výzkumného vzorku.
- Získání informovaného souhlasu. Kvalitní péče o zkoumané osoby.
- Práce se statistickými metodami (párový výběr kontrolní skupiny).
- Aktuální a průřezové téma.

Slabé stránky

- Ve vícero případech autorka zobecněná tvrzení neopírá o odborné výzkumy.
 - Nereprezentativnost vzorku.
 - Neodůvodněný výběr výzkumné metody a metody výběru výzkumného vzorku.
 - Slabá práce s odbornými texty, nezmapován dosavadní průběh výzkumu na poli makrobiotiky a vztahu makrobiotiky a stresu.
-

Otázky

1. Autorka na str. 3 uvedla vztah tělesných procesů a rozhodování na příkladě pozdní konzumace těžkého jídla a špatnými sny. Jaká je souvislosti mezi požitím těžkého jídla na noc, jenž vede k špatným snům a rozhodovacími procesy?
 2. Mají podle autorky studenti a studentky, absolventi a absolventky filozofických fakult k makrobiotickému stravování blíže než jiní/é studující? Co jí vedlo k výběru právě této populace?
 3. Jak přesně byla vybírána kontrolní skupina? Jsou to lidé, kteří chodí jen do Mc Donalda, nebo lidé, kteří jedí polotovary, nebo lidé, kteří se stravují v restauracích?
 4. Je nezdolnost (hardiness) opravdu jednou z nejvýznamnějších atributů zvládnání stresu?
-