

Název studie PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI VÝŽIVY A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Autor posudku Hana Březinová

Celkové hodnocení

Na úvod bych kladně ohodnotila zajímavé téma studie. Teoretické zakotvení je poměrně obsáhlé a dobře ukotvuje některé teorie. Bylo by však vhodné uvést proč by se právě makrobiotická strava narušila od té „běžné“ měla podílet na fyziologických procesech napomáhajících zvládnutí stresu, o kterých autorka v teoretické části píše. Zda tato strava například napomáhá uvolňování nějakého hormonu nebo lepšímu trávení. Trochu mi zde chybí vysvětlení souvislosti. Stejně tak chybí definice pojmu „způsobem většinové populace“ především toho co tento způsob zahrnuje a čím se liší od zkoumaného makrobiotického proti kterému se vymezuje. Po formální stránce mě v teoretickém úvodu trochu matou pasáže bez citací. Také je příliš prostoru věnováno obecně známým faktům a opakujícím se poznatkům. Místo toho mi v práci chybí zmínka o studiích, které zkoumaly podobný fenomén. Zda použily podobné metody, k jakým výsledkům došly atd. Pokud takové studie nejsou, tak zamyšlení nad tím, proč je tato oblast neprobádaná.

Co se týče empirické části, metoda a výběr vzorku mají bezesporu svá omezení, a to hlavně v nedostatečné velikosti vzorku, jeho nereprezentativnosti a také ve způsobu výběru, který nebyl náhodný. Je dobré, že autorka všechny tyto omezení v diskuzi reflektuje. Nejsm si však jistá, zda byly zvolené dotazníky pro měření zvládnutí stresu vhodné. Proto bych ocenila, kdyby autorka lépe zdůvodnila proč použila právě tyto dva dotazníky stejně tak jako uvést jejich konkrétní reliabilitu. V textu je uvedeno pouze, že přesahovala hodnotu 0,7. Výhodou metody, kdy použila osobní sběr dotazníků je jistě fakt, že mohla respondentům vše vysvětlit a důkladně je seznámit se všemi aspekty výzkumu. Na druhou stranu autorka nezmiňuje, jakým způsobem respondenty vybírala, zda jim byla slíbena odměna a jakým způsobem je informovala o záměru výzkumu. Odhalit zde výzkumný záměr by jistě pro respondenty nebylo až tak těžké, proto je důležité jakým způsobem komunikovala při vyplňování dotazníků, aby nedošlo k prozrazení výzkumného záměru. Dále píše, že ověřila, zda se respondenti stravovali zdravě. Zajímalo by mě tedy, zda ověřovala i způsob stravování druhé skupiny.

Studie je završena poměrně kvalitní diskuzí. Jako klad bych ohodnotila především polemiku nad možnou alternativní interpretací výsledků. Je možné, že lidé, která se snaží stravovat zdravě to tak činí v rámci celkového zdravého životního stylu, který zahrnuje i jiné prvky než jen makrobiotickou stravu. Tento možný problém dalších intervenujících proměnných autorka ve své diskuzi zmiňuje. V rámci této polemiky mi ale chybí zamyšlení nad tím, jak mohl vzorek vybraný pouze ze studentů filozofických fakult ovlivnit výsledek.

Závěr mě trochu zklamal. Z teoretického úvodu mám dojem, že autorka zkoumá, zda makrobiotická strava příznivě ovlivňuje zvládnutí stresu. V hypotéze uvádí, že bude zkoumat rozdíl mezi skupinami a v závěru tvrdí, že šlo pouze o to, zjistit jestli existuje nějaká asociace mezi zdravým stravováním a zvládnutím stresu.

Co se týče zdrojů, oceňuji, že autorka čerpala hodně z anglických zdrojů. Na druhou stranu mi přijde literatura často zastaralá a málo různorodá. Doporučila bych zařadit více zdrojů z oblasti psychologie stresu a zvládání stresových situací. Nedostatek teorie z této oblasti jde znát i v teoretické části. Jako mínus vidím i použití učebnic jako zdrojů.

Silné stránky (za co chválit)

- zajímavé téma
- alternativní vysvětlení výsledků a zmínění všech omezení výzkumu
- cizojazyčná literatura
- osobně provedný sběr dat
- vnitřní konzistence dotazníků

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- nemožnost zobecnění výsledků, množství omezení
 - výběr a reprezentativnost vzorku
 - množství dalších proměnných, které nebyly kontrolovány
 - teoretická část a literatura
 - kontrolní skupina
-

Otázky pro autora studie

1. Jak mohl být ovlivněn výsledek tím, že byl výzkum proveden na specifické skupině studentů filozofických fakult?
 2. Mohl stres spojený s makrobiotickým stravováním (který je ve studii uváděn jako protichůdně působící faktor) nějak ovlivnit výsledky dotazníku?
 3. Má právě makrobiotická strava nějaký prokázaný fyziologický vliv na organismus?
 4. Jak byste definovala „stravování se způsobem většinové populace“?
 5. Jak přesně probíhal kontakt s účastníky, bylo ověřováno jak se stravuje kontrolní skupina?
-