

Název studie Psychologické souvislosti výživy a zvládání stresu.

Autor posudku Alexandra Chomiszaková 219160

Celkové hodnocení

Hlavní předností této studie je volba tématu, které je zajímavé, aktuální a nové poznatky by mohly být v praxi velice užitečné. Oceňuji náhled na zvládání stresu ze zcela jiné perspektivy, kde se autorka nesnaží popřít psychické aspekty, ale upozorňuje i na možnost jiných souvislostí, v tomto případě fyzických. Teoretická část, jež se věnuje samotné problematice působení výživy na stres a další fyziologické procesy je pečlivě zpracována a přináší cenné poznatky, zejména pasáž týkající se „second brain“, vzniku a uchování neurotransmiteru serotoninu a enterickém nervovém systému. Jako další pozitivum vidím vysoké osobní nasazení při vlastní realizaci výzkumu, kdy autorka sama provedla dotazníkové šetření na více jak šedesáti lidech.

Velký nedostatek ale sestává v nedomyšleném designu výzkumu, při němž došlo k zásadnímu opomenutí intervenujících proměnných. Autorka sama se ve studii rozepisuje o holistickém, tedy celostním přístupu ke zvládání stresu. „Za vnitřní, klíčové jsou pokládány genetické predispozice a osobnost jedince, zejména charakteristiky typu nezdolnost, tvrdost, integrita osobnosti a vnitřní místo kontroly“. Tento výzkum sice nemá za cíl se hlouběji zabývat těmito osobnostními charakteristikami, ale zcela jistě by měla být brána v úvahu možnost, že k makrobiotice (i k jako životní filozofii) může inklinovat specifický typ lidí, kteří by např. mohli mít obecně vyšší integritu osobnosti atp. Stručně řečeno – makrobiotická strava rozhodně nemusí být příčinou lepšího skóre v dotazníku, ale může být jen důsledkem primárního osobnostního nastavení člověka. Dalším faktorem, jež autorka sice v diskuzi taktéž zmiňuje, ale zároveň jej nijak do výzkumu nezahrnula, je zdravý životní styl (tělesný pohyb, psychohygienu, relaxace, spánek atp.). V tuto chvíli tak bohužel nevíme, jestli např. makrobiotická skupina nepreferuje celkově odlišný/zdravější životní styl, jež je tu zmiňován jako jeden z ovlivňujících faktorů při zvládání stresu.

Úvod se nezabývá konkrétně tématem, ale spíše deskriptivou obecných tvrzení jako např.: „Řada zahraničních studií a laboratorních výzkumů zjistila významný vliv výživy na vznik a zvládání psychologického stresu.“ Autorka se odkazuje na předchozí výzkumy, např. „Terapeutický efekt zdravé výživy v léčbě somatických onemocnění byl v zahraničí prokázán průřezovými studiemi, experimentálními projekty a konkrétními kazuistikami“, ale konkrétně žádné necituje. „Výsledky somatopsychické terapie naznačují, že tyto procesy probíhají také opačným směrem a fyzická rovina ovlivňuje psychickou.“ Toto je stěžejní věta, ze které tato studie v podstatě vychází - takhle zásadní tvrzení by mělo mít konkrétní teoretickou oporu, tj. jaké výsledky, jakých studií.

Teoretická východiska a aplikované metody - autorka místy opakuje definice holistického přístupu a psychologie zdraví, možná by bylo dobré toto sjednotit do jednoho bloku a netříštit, výsledek je poněkud nepřehledný. Část, která se konkrétně věnuje gastrointestinální soustavě, serotoninu a „gut feeling“ je už zpracovaná dobře, teoreticky podložená, úzce souvisí s výzkumným tématem a dává smysl. Chybí mi vysvětlení proč autorka považuje právě dimenze z dotazníku (SOC a PVS) jako stěžejní ukazatele pro zvládání stresu - jsou přece i další faktory např. optimismus atp., které by mohly být určující. Bylo by vhodné lepší propojení s celkovou teorií zvládání stresu.

Autorka v jedné větě uvádí, že cílem výzkumu je zjistit, zda existuje vztah mezi příjmem určité stravy a zvládáním stresových situací, ale dále se v textu věnuje srovnávání dvou testů týkajících se osobnostních charakteristik. To může být matoucí a budí dojem, že výzkum je zaměřen spíše na osobnostní rysy. Bylo by dobré soustředit se v popisu na opravdový cíl.

Výzkumná otázka: „Budou ve výsledných průměrech hodnot v dotazníku SOC mezi lidmi stravujícími se makrobioticky a osobami stravujícími se způsobem většinové populace statisticky významné rozdíly?“ Doporučuji formulovat výzkumnou otázku za pomoci konstruktů s nimiž se pracuje, ne pomoci zkratk dotazníků. Mělo by být na první pohled patrné, čím konkrétně se výzkum zabývá.

Design výzkumu - Jak již bylo zmiňováno výše, byly opomenuty důležité intervenující proměnné, což může ovlivnit/znehodnotit celkový výsledek. Vzhledem k neukotvenosti v teorii zvládání stresu není ani vysvětleno proč byly vybrány právě dotazníky SOC s PVS, přestože dimenze a způsob měření jsou teoreticky podloženy dobře. Výběr výzkumného vzorku podkládá autorka tímto argumentem: „Výše uvedené problémy jsou aktuální zejména u mladé populace, která je nejvíce pod společenským tlakem.“ Toto ovšem nepovažuji za argument, ale za naprosto nepodloženou domněnku. S metodou párování souhlasím. Celkový průběh administrace dotazníků a následné statistické zpracování (t- test s Bonferroniho korekcí) považuji za adekvátní. Výsledky jsou prezentovány přehledně, po jednotlivých dimenzích, rozpracovány do tabulek. Diskuze obsahuje poměrně rozsáhlou polemiku nad nedostatky výzkumu, je vidět, že si jich je autorka vědoma, některé (reprezentativnost vzorku atp.) jsou v tuto chvíli opravdu neřešitelné, jiné (životní styl atp.) mohly být zahrnuty do dotazníku mezi intervenující proměnné.

Tato práce je rozhodně zajímavá novým pojetím. Výsledky výzkumu prokázaly souvislost mezi lepšími výsledky v dotaznících na zvládání stresu a makrobiotickou stravou, ale bohužel nepřináší nové poznatky i v otázkách proč tomu tak je. I když potenciál tohoto výzkumu nebyl zcela využit, otevírá alespoň cestu k dalšímu poznání tímto směrem.

Silné stránky (za co chválit)

- Dobře zvolené téma
- Pěkně zpracovaná teoretická část týkající vlivu potravy na tvorbu serotoninu atp.
- Realizace výzkumu (osobní nasazení)

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- Design výzkumu (intervenující proměnné, zdůvodnění výběru vzorku)
 - Teoreticky neukotveno (zejména mechanismus zvládnání stresu)
 - Místy zbytečné obecnosti a fráze
 - Žádný pokus zjistit příčinu vzájemné souvislosti jevů
-

Otázky pro autora studie

1. Změnila byste v tuto chvíli design studie, pokud ano, jak?
 2. Jaké další nástroje měřící zvládnání stresu by se daly použít?
 3. Jak byste definovala srovnávací studii?
 4. Proč si myslíte, že populace 20-30 let je pod největším společenským tlakem a jakou to má spojitost s makrobiotikou?
 - 5.
-