

**Název studie:****Psychologické souvislosti výživy a zvládnání stresu****Autor posudku**

Kateřina Horská

---

**Celkové hodnocení**

---

Autorka studie se věnuje aktuálnímu, zajímavému tématu z oblasti psychologie zdraví resp. výživy. Zaměřuje se konkrétně na posouzení vztahu mezi dietou odpovídající zásadám makrobiotického stravování a zvládnáním stresových situací, což zdůvodňuje možností aplikace získaných poznatku do praxe jejich uplatněním v léčebném procesu, a ve spolupráci v oblasti nutričního a psychologického poradenství.

Ve zdůvodnění výzkumných otázek autorka argumentuje předpokladem, že osoby stravující se makrobioticky jsou vystaveny vyšší míře stresu, než osoby tyto zásady nedodržující. Nicméně ověření tohoto předpokladu, který není podložen relevantními studii, není předmětem výzkumu. Dále autorka odkazuje na studie, které potvrzují pozitivní vliv zdravé stravy na psychickou odolnost a zvládnání situací zátěže. Avšak uvedené studie nebyly přímo zaměřeny na zkoumání souvislosti mezi „zdravou stravou a psychickou odolností“.

Na základě těchto předpokladů formuluje autorka výzkumné otázky. Konkrétní, přesné a jasně vymezené hypotézy však formulovány nejsou. Odpovědi na otázky má být ne/zjištění rozdílů ve výsledcích administrovaných dotazníků mezi skupinou makrobioticky se stravujících a skupinou kontrolní, stravující se způsobem většinové populace. Tento způsob autorka blíže nespecifikuje stejně jako označení „většinová populace“.

Výzkumný soubor byl vytvořen metodou kvótního výběru; není ale rozvedeno, jakým způsobem autorka výběr zkoumaných osob realizovala: 1) jakým způsobem byly osoby kontaktovány a zda byly k účasti ve studii nějak motivovány; 2) jakým způsobem byl zjišťován styl stravování – jak konkrétně operacionalizovala tuto proměnnou.

Jakožto měřicí nástroje byly zvoleny české verze dotazníků - standardizovaných metod, což je výhodou. Nicméně autorka neposkytuje pro výběr metod zdůvodnění. Dotazníky měří charakteristiky považované za salutoprotektivní faktory a zdroje zvládnání náročných situací, nevypovídají o zvládnání samotném.

V části prezentující výsledky a v diskusi se vyskytují nejasnosti plynoucí z použitých formulací („výsledné hodnoty - celkové skóry - byly signifikantní...“). V prvním odstavci diskuse autorka konstatuje zjištění rozdílů mezi skupinami a uvádí: „Na otázku, proč tomu tak je (pozn. proč je makrobiotická skupina odolnější vůči stresovým podnětům), se kromě dat získaných z dotazníkového šetření nabízí i další alternativní odpovědi“. Tuto formulaci považují za problematickou a zavádějící, protože prezentované výsledky statistické analýzy (ani design studie) nevypovídají o kauzálním vztahu mezi konzumací makrobiotické stravy a odolností. Tuto skutečnost zohledňuje autorka dále ovšem nepřiliš konkrétně: „Nabízí se tady možná polemika ohledně osobnostní struktury a primárního nastavení respondentů“(str. 8) a dále pokračuje: „Použité dotazníkové metody

---

nemohou jednoznačně vyloučit...(str.6).“ Zde autorka nastiňuje možné intervenující proměnné zprostředkovávající nalezený vztah. Metody však sami o sobě nemají potenciál na otázku příčinné souvislosti odpovědět.

Matoucí je též konstatování v závěru: „...závěry ...samozřejmě netvrdí, že pouze na základě praktikování makrobiotiky je možné vysvětlit lepší výsledky ve zvládnání stresu“ (str.8). Takto jakoby autorka opět naznačovala kauzální vztah, který sice dle autorky zjištění studie vysvětluje pouze zčásti.

Samotný text je v teoretické části zatížen řadou terminologických nepřesností (např. „serotonenergických neuronů“, str. 4).

V seznamu literatury je nesprávně uvedena reference (Gershon, 1986) – nekompletní název článku, nesprávné periodikum; chybí zcela reference na (Mohapl, 1992).

---

#### Silné stránky (za co chválit)

- Jedná se o aktuální téma, které skýtá možnost uplatnění získaných poznatků v praxi.
- Autorka si uvědomuje omezení plynoucí z metody výběru zkoumaných osob.
- Autorka reflektuje nemožnost interpretovat získané výsledky v kontextu celé populace makrobioticky se stravujících osob.

#### Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- Nejsou formulovány jasné a konkrétní hypotézy.
  - Chybí přesný popis realizace výběru zkoumaných osob.
  - Výběr měřících nástrojů nebyl zdůvodněn. Oba dotazníky měří charakteristiky považované za salutoprotektivní faktory související se zvládnáním zátěžových situací. Zdá se, že zvolené nástroje neodpovídají přesně cílům výzkumu (posouzení vztahu mezi „příjmem určité stravy – v tomto případě makrobiotické stravy a zvládnáním stresových situací“. Nabízí se zde otázka, zda autorka neztotožňuje charakteristiky hardiness a sense of coherence s vlastním zvládnáním stresových situací.
  - Interpretace výsledků a závěr jsou místy zavádějící či přinejmenším matoucí.
- 

#### Otázky pro autora studie:

1. Jak přesně byl realizován výběr zkoumaných osob? Jak byly osoby kontaktovány?
-

2. Jak byl posuzován styl stravovacích návyků ve skupině makrobioticky se stravujících osob? (Prosila bych bližší informace k úvodnímu dotazníku, který autorka zmiňuje.)
  3. Co přesně znamená označení „standardní způsob výživy, tj. jako většinová společnost“? Byly charakteristiky této jiné než makrobiotické stravy zjišťovány? Mohla výsledky ovlivnit např. intervenující proměnná abúzus alkoholu či jiných návykových látek?
  4. Proč byly vybrány uvedené měřicí nástroje?
  5. Proč bylo jako relevantní období zvoleno šest měsíců stravování se dle zásad makrobiotické diety?
  - 6.
  - 7.
  - 8.
  - 9.
-