

**Název studie**

Čablová, L. (2010). **Psychologické souvislosti výživy a zvládnání stresu**. E-psychologie [online], 4 (4), 1-9  
25.11.2011. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/cablova.pdf>>. ISSN 1802-8853.

**Autor posudku**

Igor Klimeš

---

**Celkové hodnocení**

Předložená práce se zabývá vztahem mezi složením jídelníčku a odolností vůči stresu.

Autorka zpracovává zajímavé téma, které je ale obtížně uchopitelné. V úvodní a teoretické části je poměrně vyčerpávající seznámení se stavem vědění a představení relevantních vědeckých oborů.

Autorka se potýká s několika problémy, které ovlivnily design a výsledky výzkumu. Na prvním místě je potřeba zmínit hypotézy, které nejsou jednoznačně stanoveny. Autorka na jedné straně předpokládá, že osoby konzumující makrobiotickou stravu jsou stresovanější než běžně se stravující populace, ale zároveň předpokládá, že makrobiotická strava vede k větší psychické odolnosti a lepšímu zvládnání zátěže. Jednoznačně formulovaná hypotéza by pravděpodobně vedla i k odstranění dalších problémů.

Výzkumné otázky se ptají, jestli rozdíl ve stravování způsobí rozdíl ve vyplnění dotazníků SOC a PVS. Raději by mělo být uvedeno, které psychologické konstrukty jsou předmětem zájmu, než to jakými metodami budou měřeny. Na jiném místě je popsáno, že PVS měří míru psychické odolnosti, bylo by dobré doplnit, co zjišťuje SOC, snad je to naznačeno termínem globální orientace. Otázky jsou formulovány neutrálně a není jasné u které skupiny se předpokládá lepší výsledek, což souvisí s už zmíněnou hypotézou. Bylo by lepší zformulovat otázku stylem: „Budou mít konzumenti makrobiotiky větší odolnost než konzumenti běžné stravy?“

Poslední závazná výtka míří směrem k nezávislé proměnné, chybí mi trochu lepší vysvětlení toho, jakým mechanismem vlastně může konzumace makrobiotické stravy ovlivnit odolnost vůči stresu, proč autorka takové spojení předpokládá.

V úvodu a teoretické části by bylo dobré nahradit obecná konstatování jako: „Řada zahraničních studií a laboratorních výzkumů zjistila...“, odkazy na příslušné studie, aby čtenář mohl sledovat zdroje. Doporučil bych lépe vysvětlit koncepty, jako jsou bio-psycho-sociálně-spirituální úrovně a další. Není úplně zřejmé, jestli jsou termíny psychosomatické a somatopsychické navzájem zaměnitelné, nebo jestli se jedná o různé termíny.

Úvodní část, přestože obsahuje zajímavé informace, se nečte dobře. Autorka přeskakuje od výživy k psychologii a zpět, lepší strukturovanost textu by čtenáři pomohla.

Kromě výtek popsaných výše jsou oba měřicí nástroje popsány dobře. Stejně jako popis vzorku. Výběr vzorku je poněkud problematický, ale autorka některé nedostatky zohledňuje v závěrečné diskusi.

Analýzu tvoří T-test pro dva nezávislé výběry, ale výběr kontrolní skupiny byl proveden párováním, takže se nejedná o nezávislé skupiny a bylo vhodnější zvolit jiný test, v tomto případě zřejmě párový T-test. Z

---

---

doprovodného textu k tabulkám se zdá, že autorka dopočítávala hladiny významnosti podle výsledku t-testu a neměla je stanovené předem pro ověření hypotézy.

Není jasné, jestli byl t-test prováděn jako jednostranný nebo oboustranný, což souvisí s formulací otázek a hypotéz.

Nerozumím použití Bonferroniho korekce, podle mého názoru je její použití zbytečné a chybné.

Ve statistice mi chybí hodnoty t pro jednotlivá srovnání, výsledky jsou bez toho obtížně čitelné. Hodilo by se vysvětlit, proč se rozdíl mezi skupinami na škále srozumitelnost v SOC liší od ostatních škál.

V diskusi autorka popisuje alespoň dvě slabá místa výzkumu – osobnostní charakteristiky jako intervenující proměnnou a výběr vzorku.

Závěr studie shrnuje poznatky jen v obecné rovině zhruba takto – nepodařilo se prokázat přímou souvislost, ale nějaká souvislost zřejmě existuje. Je škoda, že autorka nezmiňuje podrobněji možné přesahy do praxe.

---

---

**Silné stránky (za co chválit)**

- Zajímavé téma
- Reflexe obtíží v diskusi

---

**Slabé stránky (náměty na zlepšení)**

- Především odvážněji a přesněji formulovat výzkumné otázky a hypotézy
  - Zlepšit práci s citacemi
- 

---

**Otázky pro autora studie**

1. Co měříte dotazníkem SOC?
  2. Jakou vidíte spojitost mezi makrobiotikou a odolností proti stresu?
  3. Zkuste navrhnout jak lépe operacionalizovat konzumaci makrobiotické stravy, coby nezávislou proměnnou
  4. Proč jste použila test nezávislých výběrů?
  5. V jakých případech se používá Bonferroniho korekce?
-