

Název studie **PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI VÝŽIVY A ZVLÁDÁNÍ STRESU**

Autor posudku Milan Malý

Celkové hodnocení

Autorka předkládá výzkumnou studii založenou na předpokladu, že výživa obecně má vliv na zvládání stresu, což dále zužuje na zájem o vliv druhu stravy na zvládání stresu. Téma není, přinejmenším v domácím prostředí, příliš prozkoumané, takže její volba je rozhodně přínosná.

V teoretickém úvodu přináší aktuální poznatky zahraničních autorů o vlivu stavu organismu na nervový systém i rozhodování a dává je do souvislosti s psychohygienou. Následně popisuje makrobiotiku jako představitele ideálního způsobu výživy. Bohužel se však uchyluje k občasnému používání vágních pojmů, které slouží primárně k přenášení hodnotícího náboje a nejsou nijak definovány (např. „kvalitní živiny“). Také překlad Takedy působí dojmem, že to autorce není příliš srozumitelné (např. „strava, která vyživuje mozek“, „serotonenergické neurony“, „dietní antioxidanty“). Nicméně i přes tyto drobné nedostatky dospívá k závěru, že druh stravy pravděpodobně ovlivňuje míru stresu.

Za hlavní slabinu práce považuji to, že při popisu výzkumné metody autorka neuvádí důvody, které ji vedly použít právě zmíněné dva dotazníky, čímž čtenáři komplikuje porozumění, proč zvolila právě tuto metodu, co si od ní slibuje a zda uvažovala nad nějakou jinou.

Vymezení výzkumných otázek začíná předpokladem, že makrobiotici jsou vystaveni vyšší míře stresu (bez opory) a zároveň, že jsou díky této stravě psychicky odolnější (odkaz do předchozích studií, kde jsem však takové tvrzení nenašel). Záměrem tohoto kotrmelce bylo zřejmě formulovat neutrálně výzkumné otázky. Ty se však ptají nejasně (v budoucím čase) na „statisticky významné rozdíly“ (tedy abstraktní koncept namísto zřetelně vysloveného zájmu). Jakkoliv lze vytušit, že nezávislou proměnnou je druh stravy a závislou je míra psychické odolnosti, která vyjadřuje zvládání stresu, není to řečeno ani explicitně, ani prostřednictvím hypotéz.

Způsob výběru vzorku je poněkud sporný, na jednu stranu je vybrána skupina makrobiotiků, zřejmě podle dostupnosti (i když to autorka zbytečně maskuje za tvrzení, že „mladá populace je pod větším tlakem“), a k nim jsou vybráni metodou párování subjekty do kontrolní skupiny. Samotnou metodu výběru kontrolní skupiny považuji za výborné řešení, jak vyvážit testovanou skupinu hůře dostupných osob (makrobiotici).

Na druhou stranu je však nejasný skutečný postup výběru. Definice kontrolní skupiny jako

„stravující se jako většinová společnost“ není jen vágní, ale nese především velké nebezpečí nekontrolované intervenující proměnné (což vychází už z formulace výzkumných otázek), totiž způsobu stravování každého jednotlivce. Nevíme, zda byly kontrolovány stravovací návyky jinak než vůči jmenovaným alternativním způsobům. Ale i ve „většinovém způsobu stravování“ existuje mnoho variant – důsledkem toho by se mělo stát, že kontrolní skupina bude výrazně heterogenní.

Výsledky však ukazují pravý opak – kontrolní skupina je homogennější (nižší směrodatné odchylky ve všech testech) než makrobiotici a v diskusi to není nijak komentováno.

V diskusi se autorka nebojí být sebekritická, uvědomuje si, že studie prokázala souvislost, ale nikoliv kauzalitu. Na rozdíl od autorky nespátřuji problém ve velikosti a nereprezentativnosti vzorku vůči populaci makrobiotiků (to mělo vyrovnat párování), ale spíše v nedostatečně popsané kontrolní skupině.

Silné stránky (za co chválit)

- Párový výběr kontrolní skupiny
- Sebereflexe v diskusi
- Zajímavé téma

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- Provést důkladnější diskusi použité metody (zejména její vazby na cíl výzkumu)
 - Lépe formulovat výzkumné otázky a netajit hypotézy
 - Lépe popsat/vybrat kontrolní skupinu
-

Otázky pro autora studie

1. Uvažovala jste o užití jiné metody? Proč zvítězila ta použitá? (Tedy jaké výhody a nevýhody bylo třeba brát v potaz?)
 2. Co je to standardní způsob výživy? Myslíte, že sloučením všech nemakrobiotiků vznikla v nějakém smyslu homogenní skupina, aby se o ní dalo hovořit jako o protipólu?
 3. Existovala pro výběr do kontrolní skupiny nějaká dietární pravidla, kromě nemakrobiotické stravy? Jak přesně byla vybírána kontrolní skupina?
 4. Jak si vysvětlujete, že kontrolní skupina byla homogennější, než makrobiotická?
-