

Název studie Psychologické souvislosti výživy a zvládnání stresu

Autor posudku Petra Matoušová

Předložená studie z oblasti psychologie zdraví a konkrétně výživy se zabývá psychologickými souvislostmi lidské výživy a zvládnáním stresu. S využitím aktuálních poznatků ze současné zahraniční klinické psychologie si klade za cíl seznámit čtenáře se souvislostmi mezi konzumací makrobiotické stravy a zvládnáním stresu. Na základě výsledků chce pak poukázat na možné perspektivy spolupráce oblastní nutričního a psychologického poradenství. Dá se říci, že studie staví na celostním přístupu k člověku jako bio-psycho-sociální jednotce. Dívá se na témata psychologie výživy prostřednictvím aspektů somatopsychiky, tedy působení fyzických podnětů, stavů na psychiku člověka.

Teoretická část přináší specifikaci jednotlivých pojmů, které se ve studii vyskytují, jako je psychosomatika, psychologie výživy nebo makrobiotika. V další části je pak doplněna o některé výzkumy především ze zahraničí, které se v posledních deseti letech věnují tématice psychologie výživy. Text působí velmi útržkovitě, jakoby autorka přebíhala od jednoho tématu - pojmu k druhému a spíše jen na několika řádcích rozváděla pojmy psané původně v odrážkách. Jdou tak za sebou jednotlivé citace, které však postrádají autorčiny vlastní myšlenky a invenci. Této části by tedy prospěla větší logická provázanost a plynulejší navazování teoretických závěrů výzkumů, příp. definicí společně s vlastními myšlenkami. Velmi náhle se také z obšírného teoretického rámce vlivu výživy na psychiku člověka dostává do úzké oblasti jediného výživového směru – makrobiotiky. Není zde příliš popsáno, proč se právě tak děje (vnímá ji autorka jako protiklad konvenční výživě a tu si představuje jak?). Bylo by také vhodné ujednotit v této části práce terminologii – na str. 4 je např. uveden pojem „druhý mozek“ a stejný koncept pak jako nový mozek. V odborné české nutriční terminologii se také používá místo termínu uhlovodan (doslovný překlad z angličtiny) pojem sacharid.

Autorka zvolila kvantitativní strategii výzkumu. Uvádí, že vzhledem k povaze výzkumného cíle použila design srovnávací studie a kvantitativních testových metod: dotazníku SOC Antonovského a PVS Kobasové. Oba testy jsou ve studii podrobně popsány a autorka vysvětluje jejich jednotlivé nástroje k měření proměnných ve svém výzkumu. Výzkumné otázky z předchozí teoretické části logicky vyplývají, jen již zmíněné náhlé zúžení problematiky výživy na makrobiotiku a konvenční stravu působí poněkud rušivě. Jelikož výzkumné otázky mají formu hypotéz, zdá se, že je autorka nerozlišuje. Výzkumný soubor byl vybrán ve věku 20 – 30 let. Důvod je zde uveden pouze ten, že mladí lidé jsou pod společenským tlakem ohledně výživy. Chybí zde však vědecké podložení tohoto tvrzení.

Problematiku vhodnosti zvoleného statistického testu jsem vložila do otázek pro autorku. Pokud provedla párování skupin, kdy každý člen jedné skupiny má v té druhé odpovídajícího člena, měl by být proveden t-test pro závislé skupiny, ne pro nezávislé, jak bylo učiněno ve studii. Výsledky testu jsou interpretovány v přehledných tabulkách a autorka uvádí, že jsou statisticky významné. Vzhledem k designu výzkumu a velikosti vzorku však zůstává s otazníkem jeho interní i externí validita.

Závěrečná diskuze shrnuje přehledně téma a vhodně jej propojuje s výsledky výzkumu, které jsou však vzhledem k výše uvedeným argumentům problematické. Postrádám zde i naplnění jednoho z cílů, a to propojení výsledků studie s praxí, čemuž věnuji jednu z otázek pro autorku.

Silné stránky (za co chválit)

- Originalita, novost tématu
- Autorka dobře diskutuje limity výzkumu

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- Nízká interní i externí validita studie
 - Pokud došlo k párování respondentů, tak neměl být použit t-test pro nezávislé výběry
-

Otázky pro autora studie

1. V teoretické části (st. 4) zmiňujete, že působení dlouhodobého stresu oslabuje homeostatické mechanismy, které jsou spojovány se vznikem depresivní choroby. Nejsou to právě mechanismy k nastolení homeostázy, které pomáhají vzniku depresivních poruch zabránit?
 2. Ve studii jste zvolila t-test pro nezávislé výběry. Zároveň v ní však uvádíte, že jste respondenty do výzkumné a kontrolní skupiny párovala. Který statistický nástroj by byl pro výpočet lepší?
 3. Jak velký výzkumný vzorek by byl dle Vás třeba, aby byla zajištěna větší interní validita studie, tedy to, že vztah mezi druhem stravy a zvládáním stresu neovlivňují jiné proměnné, zvláště osobnostní charakteristiky respondentů?
 4. Je toto téma v ČR opravdu tak nové, že jste se uchýlila především k zahraničním studiím nebo jsou výzkumy i u nás, kterými by šlo zahraniční studie doplnit?
 5. Jak konkrétně by se výsledky Vaší studie daly použít v praxi? Příliš mnoho perspektiv do praxe psychologických a nutričních poradců (jeden z cílů studie) v ní nenalézám.
-