

Název studie**Autor posudku**

Miloslava Růžičková

Celkové hodnocení

Autorka si vybrala problém, který nebyl příliš zkoumán, a je v současnosti aktuálním a vcelku populárním tématem. V teoretické části poukázala na vliv stravy na psychické, fyzické a sociální zdraví jedince, představuje makrobiotickou stravu, klíčové vnitřní faktory ovlivňující reakci na stres a vliv stravy a sportu na odpověď těla jedince na vznikající stres. Pozitivně hodnotím hlavně diskuzi a závěr, kde je objektivně poukázáno na nedostatky výzkumné studie – tedy na to, že ideální metodologické řešení by byl experiment, kde by bylo možné kontrolovaně manipulovat s proměnnými a určit tak stravu jednotlivých účastníků, a úvahy o vybraném vzorku – tedy úvahy o tom, kdo vlastně praktikuje makrobiotické stravování a zda tito jedinci k danému druhu stravování nedospěli právě osobnostními rysy, které jsou zkoumány, tedy že makrobiotická strava tyto jedince k vyšší odolnosti na stres nepřivedla, ale bylo tomu naopak. Výběr vzorku považuji za vhodný a řádně okomentovaný, taktéž výběr metody sběru dat. Oceňuji také to, že autorka použila dvou dotazníků – tedy dvou metod, kdy se minimalizuje možnost chyby. Taktéž statistická analýza je vybrána vhodně, je srozumitelně předložena a dobře interpretována. V závěru autorka zasazuje výsledky do oblasti psychologie výživy a salutoprotektivních faktorů a předpokládá, že práce může být námětem k dalším výzkumům.

Jako velký nedostatek výzkumné práce hodnotím absenci formulace hypotézy, ačkoliv je z textu patrné, že autorka předpokládala, že makrobiotická strava bude mít pozitivní vliv na odolnost vůči stresu a tuto hypotézu také považovala za vědeckou, neboli alternativní. Za nevhodné považuji také formulaci výzkumných otázek. Nevhodný je budoucí čas otázky. Některé oblasti teoretické části považuji za nedostatečně podložené odbornou literaturou (např. v úvodu odkaz na mnoho zahraničních studií, ale žádné nejsou uvedeny; dále nepodložená myšlenka, že mladá generace je více zatížena společenským tlakem; či chybí odkaz na to, kde je možno nalézt běžné nutriční hodnoty stravy). Jako čtenáře mne také zajímá, jak jste zjistila stravování většinové populace. Jedná se o vlastní zhodnocení situace nebo na to je výzkum? A kde ho je možno nalézt? Dále se autorka opírá poměrně hodně o texty učebnicového typu. Jako negativum také hodnotím, že v příloze neuvádí svůj dotazník k ověření si stravovacích návyků jednotlivých respondentů. V práci postrádám zamyšlení se nad tím, zda neovlivnilo vysvětlení tématu a záměru práce respondentům ještě před vyplněním úvodního dotazníku jejich odpovědi, podle nichž byli do skupiny zařazeni či nikoli. Pokládám za pravděpodobnou možnost, že to mohlo respondenty v odpovědích ovlivnit.

Výzkumnou práci hodnotím vcelku kladně – práce je přehledná, teoretický úvod podává dostatek informací o problematice, data jsou zapsána přehledně, vzorek a metoda sběru dat jsou v rámci technických možností vhodně zvoleny, stejně tak je vhodně zvolena statistická analýza, která je řádně okomentována, přehledná i dobře interpretována. Hrubým nedostatkem je absence hypotéz. Negativně hodnotím formulaci výzkumných otázek a absenci literatury v některých teoretických částech práce.

Silné stránky (za co chválit)

- Úvahy o vybraném vzorku
- Poukázání na ideální metodu sběru dat (vědomí si omezení vybrané metody)
- Přehlednost dat

Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- Absence hypotéz
 - Nepodloženost některých tvrzení literaturou, použitá literatura (často texty učebnicového typu)
 - Formulace výzkumných otázek
-

Otázky pro autora studie

1. Kde najdu informaci, že mladá generace je nejvíce pod společenským tlakem?
 2. Jak jste zjišťovala, že strava daných jedinců dosahuje běžných nutričních hodnot stravy? A jaké hodnoty to jsou?
 3. Jak jste formulovala úvodní dotazník? Jak jste ho následně vyhodnocovala?
-