

**Název studie** Psychologické souvislosti výživy a zvládání stresu

**Autor posudku** Eva Štěpánková

---

### **Celkové hodnocení**

Cílem výzkumu je zkoumání vlivu stravy na stres, konkrétně pak dopadu makrobiotické stravy na zvládání stresových situací. Cíl výzkumu je jasně a srozumitelně definován, autorka postupuje od teoretických východisek k vymezení metodologie a následně pak k praktickému výzkumu.

V teoretické části se autorka poměrně rozsáhle věnuje obecnému zarámování tématu do širších souvislostí (definice psychologie zdraví, vztah těla a duše, fyziologické souvislosti). Následně jsou uvedeny výzkumy zabývající se faktory a důsledky stresu pro člověka. Studiím, které by přímo souvisely se stanoveným cílem (tedy souvislost mezi výživou a stresem), se autorka věnuje jen okrajově a bohužel nijak neodůvodňuje, proč se věnuje jen v menší míře tomu, co mělo být v teoretické části klíčové (např. žádné studie tohoto typu nebyly dosud realizovány).

Autorka v textu (zejména v úvodu a v části Výzkumné otázky) předkládá některé argumenty či předpoklady, které bohužel nejsou podloženy žádnými reálnými daty či studii (např. „Řada zahraničních studií a laboratorních výzkumů zjistila významný vliv výživy na vznik a zvládání psychologického stresu“ nebo dále „Výše uvedené problémy jsou aktuální zejména u mladé populace, která je nejvíce pod společenským tlakem“ a dále i na jiných místech). Takto nepodložená argumentace je jednou z významných slabin článku.

V použité metodologii je velmi sporná vhodnost stanovení výzkumných otázek. Vzhledem k cíli, který je zaměřen na zkoumání vztahu dvou proměnných a vede tedy ke kvantitativní metodologii, by bylo jednoznačně vhodnější stanovit na základě dosavadních teoretických poznatků a výzkumů hypotézu, nikoliv výzkumné otázky. Ty jsou vhodnější pro kvalitativní výzkum. Autorka nezdůvodňuje, proč pracuje s výzkumnými otázkami, přestože charakter výzkumu a cíle jednoznačně směřují ke stanovení hypotézy. Čtenář tedy bohužel nemá možnost zjistit, jaká je autorčina původní představa o vztahu zkoumaných proměnných. Jinou slabinou metodologie je poněkud vágní odůvodnění zvolené věkové skupiny. Popis

---

testovacích metod SOC a PVS mohl být lépe zpracován, pro nezasvěceného čtenáře mohou být cíle a jednotlivé složky především metody SOC nesrozumitelné. Metody se jeví jako vhodně zvolené, nicméně jejich výběr není zdůvodněn, stejně jako možné alternativní metody.

Výsledky statistické analýzy by bylo vhodné lépe interpretovat, tzn. neuvádět jen hodnoty testů, ale i jejich interpretaci. Lze tedy doporučit rozpracování výsledků, resp. poukázání na to, co výsledné hodnoty reálně ukazují či znamenají. Autorka se např. nevyjadřuje k velikosti zjištěných rozdílů (významné či zanedbatelné), pouze k jejich statistické signifikanci.

V diskuzi se autorka poměrně zevrubně věnuje intervenujícím proměnným a vhodně reflektuje celou řadu faktorů, které mohly ovlivnit výsledky. Ocenit lze i uvědomění si celé řady omezujících faktorů výzkumu a jejich odůvodnění. Negativně působící je nicméně skutečnost, že autorka v diskuzi najednou naznačuje jakýsi svůj primární předpoklad o výsledku výzkumu („Výzkumná část podpořila primární předpoklad, že experimentální makrobiotická skupina je odolnější vůči stresovým podnětům“). Autorka tedy neodpovídá na stanovené výzkumné otázky, ale pracuje zde oproti původnímu designu s hypotézou. Tento nesoulad se jeví jako velmi problematický a bylo by vhodné v tomto smyslu výzkum upravit.

---

#### **Silné stránky**

- Srozumitelně stanovený cíl.
- V teoretické části postupuje autorka od obecného ke konkrétnímu, zkoumaná problematika je zarámována do širšího kontextu.
- Z hlediska metodologie lze ocenit vhodně zvolené testovací metody odolnosti vůči stresu (SOC a PVS).
- V diskuzi je patrné uvědomění si limitů a intervenujících proměnných výzkumu a jejich odůvodnění.

#### **Slabé stránky**

- Teoretická část by měla být lépe navázána na zvolenou problematiku, chybí dosavadní studie vztahující se konkrétně ke zkoumání analyzovaného vztahu výživy a stresu.
  - Chybí hypotéza, tedy vyjádření očekávaného vztahu mezi proměnnými. Stanovení výzkumných otázek není vhodné vzhledem k charakteru výzkumu.
  - Autorka uvádí několik nepodložených argumentů a tvrzení.
  - Výsledky statistiky mohly být lépe a širěji interpretovány.
-

- 
- Nepoměr mezi jednotlivými částmi výzkumu (teorie – metodologie – výsledky). Výsledky by měly být klíčové a přesto je jim věnován velmi omezený prostor.
- 

---

### Otázky pro autora studie

1. Dle článku byli makrobiotici prověřeni prostřednictvím dotazníku (zda se skutečně stravují dle pravidel této alternativní stravy). Autorka však nedefinuje žádným způsobem skupinu respondentů s běžnou stravou. Jak jsou tedy definováni respondenti stravující se jako „většinová společnost“?
  2. Byli nějakým způsobem rozpoznáni respondenti, kteří se řídí pravidly zdravé výživy, ale nepraktikují žádný alternativní druh stravy (např. veganství)? Pokud ano, jak s nimi bylo dále naloženo? Pokud by byli zahrnuti do výzkumu (do skupiny běžně se stravujících respondentů), hrozilo by zkreslení výsledků?
  3. K čemu v popisu vzorku slouží přehled věkového rozložení výzkumného souboru na podskupiny (je to k něčemu užitečné vzhledem k poměrně omezené věkové skupině 20-30 let a vzhledem k malému souboru)? Proč jsou respondenti rozděleni právě do uvedených skupin (po třech letech) a ne do jiných skupin (resp. nestačilo by – pokud už by autorka chtěla dané věkové rozmezí dále členit do skupin - např. rozdělení do 25 let a nad 25 let věku?)
  4. Jsou rozdíly výsledků u jednotlivých položek testů SOC a PVS skutečně tak velké, že lze hovořit o zásadních rozdílech (jakkoliv statisticky významných) mezi makrobiotiky a běžně se stravujícími respondenty?
  5. Autorka uvádí: „Vymezení výzkumných otázek vycházelo z předpokladu, že lidé stravující se odlišně od většinové společnosti jsou v každodenním životě vystaveni většímu množství potenciačních zdrojů stresu (časová a finanční náročnost, problémy s výběrem jídla v restauraci, komplikace v případě cestování, (ne)možnost nákupu surovin v běžných obchodech, návštěvy příbuzných a přátel, individuální stravování v rodině, vaření na kolejích).„
-

---

Z čeho vychází tento předpoklad? Není možné se např. domnívat, že uvedené platí jen v krátkém období, ale po čase si tito lidé osvojí způsoby pohodlného opatření si požadované stravy?

6. Co přesně je myšleno pojmem „strava, která vyživuje mozek“, který autorka používá na straně 4?
-