

Název studie: Psychologické souvislosti výživy a zvládání stresu

Autor posudku: Lucie Felgrová (UČO: 344528)

Celkové hodnocení:

Téma práce je velice zajímavé a aktuální. Oceňuji snahu autorky upozornit na souvislosti mezi stravovacími návyky a zvládáním stresu a zároveň odvahu pustit se do zatím ne příliš probádané, ale stále se rozvíjející oblasti výzkumu. Kladně hodnotím také uvědomění si některých nedostatků a omezení výzkumu a uvedená alternativní vysvětlení výsledků.

Za hlavní nedostatky výzkumu pokládám nedostatečně podložená teoretická východiska a nevhodně zvolenou metodologii výzkumu. Sama autorka uvádí, že její studie přináší aktuální zahraniční poznatky. V rozsáhlém úvodu a teoretických východiscích (lepší by bylo sjednocení do jednoho teoretického rámce) však nalezneme spíše starší zdroje, z velké části české a hlavně nedostatek empirických studií. Na několika místech se autorka opírá o závěry studií a výzkumů, aniž by uvedla jakýkoliv příklad. Teorie je nekonzistentní, místy dost obecná a vztahující se k tématu jen okrajově (ani název práce není výstižný vzhledem k zaměření). K vysvětlení klíčových pojmů (makrobiotika a stres) se autorka dostává až v druhé polovině teorie. Další důležitý pojem a to způsob stravy většinové populace nebyl definován nikde a ani nebylo zmíněno, podle jakých kritérií byl zjišťován u výběru osob do kontrolní skupiny. Navíc výčet alternativních způsobů výživy, které u této skupiny neměly být praktikovány, byl velmi omezený. Makrobiotické stravování je popsáno, ale jeho volba není zdůvodněna. Považovat makrobiotiku za zdravou nebo dokonce léčebnou stravu je podle mého názoru příliš odvážné. Autorka se také ne vždy drží správné terminologie, v textu nacházíme nejasné a nepřesné formulace.

Metodologie výzkumu je problematická z více důvodů. Nejedná se o srovnávací studii. Autorka zvolila dva standardizované dotazníky, jejichž výsledky pak porovnávala u skupiny makrobiotické a kontrolní. Jako metoda výběru vzorku byl bez zdůvodnění zvolen kvótní výběr. Charakteristiky populace jedinců praktikujících makrobiotickou stravu nejsou známy (jak i sama autorka píše v diskuzi) a tudíž nelze ani použít metodu kvót k vytvoření vzorku. Kvóty v podstatě ani nebyly určeny, pouze bylo stanoveno věkové rozmezí na základě nepodloženého tvrzení, že mladá populace je nejvíce pod společenským tlakem. Na jakém základě byl zvolen poměr pohlaví ve skupinách, autorka neuvádí. Stejně tak věkové rozložení výzkumného souboru, které ani není uvedené pro každou skupinu zvlášť. V pořádku je metoda párování, kterou byla vytvořena kontrolní skupina.

Statistická analýza dat je zvolena a provedena dobře. Citované výpočty prováděné v rámci standardizace dotazníků by však měli být uvedeny spíše v kapitole metody sběru dat.

V rámci designu výzkumu postrádám podrobnější informace. Blíže není specifikováno, na základě čeho byli konkrétní respondenti vybíráni. Z popisu také jasně nevyplývá, zda byla autorka přítomna vyplňování dotazníků a zda byl nějaký úvodní dotazník předložen také kontrolní skupině.

Problematická je také struktura studie. Autorka uvádí nejprve metody sběru dat, poté výzkumné otázky a až poté metodu výběru vzorku. Toto řazení není příliš přehledné a úplně chybí výzkumné hypotézy. Výzkumné otázky by bylo lépe formulovat v přítomném čase a mohl být také učiněn předpoklad konkrétního rozdílu mezi

skupinami. Nejsou dostatečně vymezeny proměnné a popsáno vyrovnání se s faktory ohrožujícími validitu výzkumu.

Celkově shledávám ve studii závažné nedostatky spočívající zejména v nedostatečném teoretickém ukotvení a špatně zvolené metodě výběru vzorku. Autorčiny cíle uvedené v úvodu podle mého názoru také nebyly splněny.

Silné stránky (za co chválit):

- aktuální a zajímavé téma
- propagace okrajových vědních oborů
- vysvětlení biologických procesů
- sebereflexe nedostatků
- alternativní vysvětlení výsledků

Slabé stránky (náměty na zlepšení):

- nedostatečně podložený teoretický rámec
- nevhodně zvolená metoda výběru vzorku
- nedostatek informací k designu výzkumu
- nepřehledná struktura a nepřesné formulace
- nedefinování stravování většinové populace jako jednoho z klíčových pojmů

Otázky pro autora studie

1. Jak konkrétně byl vybírán výzkumný vzorek (konkrétní respondenti)?
 2. Jak probíhalo dotazování (v jakém prostředí, jakou formou, byla autorka přítomna)?
 3. Podle jakých kritérií byli vybíráni respondenti do kontrolní skupiny (co podle autorky znamenají stravovací návyky většinové populace a jak byly zjišťovány)?
 4. Proč byla zvolena právě makrobiotická strava a co všechno bylo zjišťováno úvodním dotazníkem (např. jak přísná makrobiotická pravidla musela být splňována)?
 5. Na základě čeho byly formulovány předpoklady, že lidé stravující se odlišně od většinové společnosti jsou vystaveni většímu množství zdrojů stresu?
-