

## PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI VÝŽIVY A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Martin Kašpar

---

### Celkové hodnocení

Studentka psychologie L. Čablová z Olomoucké FF uchopila ve své studii téma psychosomatiky, psychologie zdraví, zdravé výživy a zvládání stresu zajímavým způsobem. Vybrala si relevantní problém – hledání souvislosti mezi příjmem určité stravy a zvládáním stresu, a na svém vzorku populace statisticky doložila, že její předpoklady byly správné. Zkoumané otázky: „1) Budou ve výsledných průměrech hodnot v dotazníku SOC mezi lidmi stravujícími se makrobioticky a osobami stravujícími se způsobem většinou populace statisticky významně rozdíly? a 2) Budou v průměrech naměřených hodnot v dotazníku PVS mezi lidmi stravujícími se makrobioticky a osobami stravujícími se způsobem většinou populace statisticky významně rozdíly?“ ukazují na určitou mezeru v teorii, která by touto studií mohla být částečně vyplněna.

Autorka sice zmiňuje výsledky dosavadních výzkumů v této oblasti, např. studie Hamera a Owena (2005), studii Rohledera (2007) nebo Takedy et al. (2004)., ovšem slabší stránkou citací je nevhodný formát (řádkování a velikost písma u přímých citací nad 40 slov – Takeda et al. (2004) a jistá nepřehlednost v jejich posloupnosti, (Rohleder vs. Takeda et al.). Klíčovou informaci podporující teoretický rámec lze nalézt právě v Takedově et al. (2004) a Křivohlavého (2001) citaci.

Co se týká stanovení hypotézy, zřejmě je míněn explorativní cíl výzkumu, tedy „...zjistit, zda existuje vztah mezi příjmem určité stravy – v tomto případě makrobiotické – a zvládáním stresových situací.“ Autorka zřejmě hledá kauzální vztah, kde příjem určité potravy je příčinou a zvládání stresu následkem. Tento předpoklad, např. ukotvený v dobře formulované hypotéze, jsem ve studii výrazněji uvedený neobjevil.

Metody pro realizaci výzkumného cíle - srovnávací studie a kvantitativní testovací metody, se ve finále ukázaly jako efektivní, i když ve srovnání dvou dotazníků z různých výzkumů (SOC a PVS) vidím jisté riziko ohrožení validity. To především z důvodu, že oba dotazníky byly převzaty z jiných výzkumů, takže autorka vynechala vlastní operacionalizaci konceptu zvládání stresu v souvislosti s druhem výživy. Použití těchto dotazníků je ovšem možné za předpokladu, že měřená závislá proměnná rámcově odpovídá měřeným proměnným z dotazníků; v autorčině případě lze připustit, že spolu souvisejí, např. hardiness - odolnost vůči stresu a zvládání stresu. Autorka si je vědoma podstatného metodologického omezení nemožností kontroly a manipulace s proměnnými (předem dáno, kdo makrobiotiku jí a kdo ne).

Kvótní výběr vzorku, který autorka z časových a ekonomických důvodů zvolila, je jednak nenáhodný, dále je zde velmi nízké N, kterýžto problém si autorka uvědomuje a upozorňuje na problematičnost zobecňování na celou populaci. Výběr věkového rozmezí 20-30 let, který autorka zdůvodňuje nejvyšším společenským tlakem, není nikterak podložený.

Postup samotného výzkumu byl podle všeho veden kvalitně dle zvoleného designu, včetně zřejmé péče o kvalitu získaných dat.

Zvolený studentův T-test pro dva nezávislé výběry a vhodně provedená Bonferroniho korekce různých hladin statistické významnosti se jeví jako úspěšně zvolený výběr analýzy

---

dat. Její výsledky jsou vhodnou formou prezentovány v přehledých tabulkách a dokládají statistickou významnost rozdílu průměrů ve prospěch předpokládané – makrobiotické stravy a lepšího zvládnání stresu.

Prezentace výsledků sice odpovídá předpokladu, ale postrádá lepší zasazení do teoretického kontextu. Autorka správně neopomněla výsledky své studie pojmut jako možný námět pro další studie v oblasti psychologie výživy.

---

### Silné stránky (za co chválit)

- relevantní výběr tématu v široké problematice
- zdařilé vysvětlení pojmů makrobiotika (Kushi, Jack, 1996) a psychosomatika (Poněšický, 2002)
- silné argumenty pro realizaci právě tohoto výzkumu, např. Brožková (1955) citace.
- silná teoretická opora předpokladů, např. Damasio (2000), Takeda et al. (2004), Křivohlavý (2001)
- přes uvědomovaný metodologický problém, anebo právě pro to, se autorce podařilo podpořit svůj úvodní předpoklad pomocí standardní analýzy dat

### Slabé stránky (náměty na zlepšení)

- v úvodu chybí konkrétní odkazy na studie
  - chybí podložené zdůvodnění, proč se holistický přístup stává stále více uznávaným – pouhé tvrzení autorky; častější výskyt nepodložených tvrzení (stresování mladí probandi mezi 20-30 lety,...)
  - nejasné souvislosti v některých uvedených faktech, např. oznámením o výsledcích zahr. studií a dále citovanou studií Gershon (1986)
  - problémy s citacemi – viz Celkové hodnocení
  - absence teoretického kontextu v závěru studie
- 

### Otázky pro autora studie

1. Proč se autorka spolu s Poněšickým (2002) domnívá, že „Ve své podstatě je každá nemoc psychosomatická, ...“? Co např. nemoci způsobené exotickými cizopasníky, toxickými rostlinami nebo jinými živočichy?
  2. Který autor nebo studie nejvíce podnítil autorku k rozhodnutí pustit se do této studie – proč
-

---

(zda-li) se domnívá, že v našich podmínkách nalezne podporu?

3. Jak si může být autorka jistá validitou svého výzkumu vzhledem k použití převzatých dotazníků a absencí operacionalizace?
  4. Jak je autorka spokojena se stanovenou kauzalitou naznačenou v cíli výzkumu – nelze ji obrátit?
  5. Jakým způsobem autorka před rozhodnutím zvolit své nástroje operacionalizovala svoji proměnnou, aby mohla použít oba uvedené dotazníky?
- 

Literatura použitá ve studii, na kterou se odkazuje tento posudek :

Damasio, A. (2000). *Descartesův omyl*. Praha: Mlada fronta.

Gershon, M. (1986). Peripheral neural serotonin receptors. *Science*, 83(24), 67.

Křivohlavy, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portal.

Mayer, E., Bruce D., & Naliboff Lin Chang (2001). Basic pathophysiologic mechanisms in irritable Bowel syndrome. *Digestive Diseases*, 19(3), 7.

Poněšický, J. (2002). *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty, laiky*. Praha: Triton.

Rohleder, N. (2007). Effects of nutrition on neuro-endocrine stress responses. *Current Opinion. Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 10(4), 504-510.

Takeda, E., Terao, J., & Nakaya, Y. (2004). Stress control and human nutrition. *Journal of Medical Investigation*, 51(3-4), 139-145. Dostupne tez na WWW: [http://www.jstage.jst.go.jp/article/jmi/51/3,4/139/\\_pdf](http://www.jstage.jst.go.jp/article/jmi/51/3,4/139/_pdf).