



Adrianna Oliwia Brzezińska

Szkoła Doktorska Nauk Społecznych

Pedagogika

Nr albumu: 186054

**Znaczenie wegetarianizmu dla rozwoju w okresie
adolescencji i wylaniającej się dorosłości.**

Perspektywa osób stosujących diety wegetariańskie

The importance of vegetarianism for development during adolescence and
emerging adulthood. The perspective of individuals following vegetarian
diets

Rozprawa doktorska
napisana pod kierunkiem
prof. dr hab. Barbary Jankowiak
w Pracowni Psychopedagogicznych
Badań nad Rozwojem Człowieka

Abstrakt	4
Wprowadzenie.....	6
Rozdział 1. Okres adolescencji i wyłaniającej się dorosłości.....	12
1.1 Charakterystyka okresu adolescencji i wyłaniającej się dorosłości	13
1.1.1 Zadania rozwojowe okresu adolescencji i wyłaniającej się dorosłości	19
1.1.2 Trudności, zagrożenia, kryzysy i zachowania ryzykowne okresu adolescencji i wyłaniającej się dorosłości	25
1.2 Rozwój w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości	29
1.2.1 Rozwój fizyczny.....	31
1.2.2 Rozwój psychiczny.....	37
1.2.3 Rozwój tożsamości.....	47
1.2.4 Rozwój społeczno-kulturowy	53
Rozdział 2. Wybrane aspekty wegetarianizmu.....	59
2.1 Wegetarianizm – rozumienie pojęcia i rys historyczny.....	60
2.1.1 Etymologia pojęcia “wegetarianizm”	60
2.1.2 Początki wegetarianizmu.....	61
2.1.3 Wegetarianizm a religie świata.....	63
2.1.4 Współczesne rozumienie wegetarianizmu.....	68
2.2 Wegetarianizm jako styl żywienia.....	71
2.3 Tożsamość wegetariańska	79
2.3.1 Wegetarianizm a tożsamość indywidualna.....	80
2.3.2 Wegetarianizm a tożsamość społeczna.....	83
2.4 Kulturowe postrzeganie i styl życia wegetarian	87
2.5 Wegetarianizm a środowisko	95
Rozdział 3. Adolescenci i wyłaniający się dorośli a zagadnienie wegetarianizmu.....	98
3.1 Ogólna charakterystyka adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie	99
3.2 Diety wegetariańskie a zdrowie młodych ludzi.....	101
3.2.1 Zdrowie fizyczne	102
3.2.2 Sfera psychiczna.....	107
3.3 Społeczno-kulturowy wymiar stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi	112
3.4 Młodzi ludzie wobec sytuacji zwierząt	118
3.5 Postawy proekologiczne młodych ludzi.....	124
3.6 Wegetarianizm a edukacja.....	131
3.6.1 Wegetarianizm w kontekście edukacji zdrowotnej	133
3.6.2 Wegetarianizm w kontekście edukacji ekologicznej.....	141
Rozdział 4. Metodologiczne podstawy badań własnych	148
4.1 Przedmiot i cel badań	148

4.2	Problemy badawcze	151
4.3	Metody zbierania i analizy danych	154
4.4	Dobór próby badanej.....	157
4.5	Organizacja procesu badawczego i etyka badań własnych.....	165
Rozdział 5. Postrzeganie wegetarianizmu przez adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie		172
5.1	Wegetarianizm jako dieta.....	173
5.2	Wegetarianizm jako wybór etyczny.....	175
5.3	Wegetarianizm jako wyraz troski o środowisko	178
5.4	Wegetarianizm jako styl życia	180
5.5	Wegetarianizm jako część tożsamości	184
5.6	Wegetarianizm jako filozofia życia	185
5.7	Wegetarianizm jako wybór zdrowego stylu życia	186
5.8	Wegetarianizm jako proces.....	187
5.9	Wegetarianizm jako nagła zmiana	188
5.10	Podsumowanie i dyskusja: postrzeganie wegetarianizmu przez adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie	190
Rozdział 6. Adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju fizycznego		195
6.1	Korzystne zmiany w obszarze zdrowia.....	196
6.1.1	Lepsze samopoczucie fizyczne	196
6.1.2	Poprawa wyników badań	197
6.1.3	Polepszenie kondycji cery.....	198
6.2	Wegetarianizm a zdrowe nawyki.....	199
6.3	Stosowanie diet wegetariańskich jako wyzwanie dla zdrowia.....	202
6.4	Neutralność dla ciała i zdrowia.....	204
6.5	Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju fizycznego.....	206
Rozdział 7. Adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju psychicznego.....		210
7.1	Wegetarianizm a rozwój własnej świadomości	211
7.2	Wegetarianizm a zmiana postrzegania świata.....	214
7.3	Wegetarianizm a poprawa relacji z jedzeniem.....	216
7.4	Wegetarianizm a dobrostan psychiczny.....	218
7.5	Świadomość wegetariańska a obciążenie emocjonalne	222
7.6	Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju psychicznego.....	225
Rozdział 8. Adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju ich tożsamości.....		229

8.1	Rola wegetarianizmu w kształtowaniu siebie i wyznawanych wartości	230
8.1.1	Wrażliwość	230
8.1.2	Empatia.....	232
8.1.3	Otwartość.....	233
8.1.4	Uważność	234
8.1.5	Szacunek.....	235
8.2	Wegetarianizm a wzmocnienie poczucia własnej wartości i budowanie relacji ze sobą .	236
8.2.1	Decyzyjność	237
8.2.2	Duma, akceptacja i pewność siebie	239
8.3	Wegetarianizm a rozwój tożsamości społecznej	241
8.3.1	Wegetarianizm jako wynik inspiracji innymi.....	242
8.3.2	Poczucie przynależności.....	244
8.3.3	Oddziaływanie na decyzje innych osób.....	248
8.4	Wegetarianizm a rozwój zainteresowań.....	251
8.4.1	Nowe hobby i czas wolny.....	252
8.4.2	Plany na przyszłość	258
8.5	Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju ich tożsamości.....	261
Rozdział 9. Adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju społeczno-kulturowego		266
9.1	Zastosowanie diety wegetariańskiej a odbiór społeczny	267
9.1.1	Wsparcie i zaciekawienie	267
9.1.2	Neutralność i akceptacja.....	270
9.1.3	Brak zrozumienia i akceptacji	273
9.2	Wegetarianizm a relacje ze zwierzętami	278
9.2.1	Zmiana postrzegania zwierząt	278
9.2.2	Poczucie więzi.....	282
9.3	Wegetarianizm a etyczne funkcjonowanie w życiu społeczno-kulturowym.....	285
9.3.1	Zmiana zachowania i nowe nawyki.....	285
9.3.2	Codziennie utrudnienia dla etycznego funkcjonowania	288
9.4	Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju społeczno-kulturowego	291
Zakończenie.....		296
Bibliografia.....		298
Netografia.....		328
Spis tabel		334
Wykaz załączników.....		335

Abstrakt

Adolescencja jest ostatnią fazą rozwojową, która pojawia się przed osiągnięciem dorosłości i obejmuje ona czas między 12/13 a 18/20 rokiem życia (Erikson, 1959). Obecnie jednak, ze względu na szereg zmian, które pojawiły się w ostatnich latach, proces stawania się osobą dorosłą wygląda inaczej niż kilkadziesiąt lat temu (Brzezińska i in., 2011). W odpowiedzi na to wyodrębniono nowy okres rozwojowy, który nazwano wyłaniającą się dorosłością i który przypada na około 18–25 rok życia (Arnett, 2000). Rozwój w tym okresie życia człowieka odbywa się na wielu obszarach, a znaczenie odgrywają tu różnorodne czynniki. Ponadto, wegetarianizm i diety wegetariańskie, będące trendem niezwykle szybko rozwijającym się w ciągu ostatnich lat, nie pozostają bez znaczenia na rozwój młodych ludzi. Choć ich oddziaływanie na planetę i środowisko jest już dość dobrze znane i opisane, wciąż niewiele wiadomo o znaczeniu jakie mają dla szeroko rozumianego rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości. Celem niniejszej rozprawy było więc poznanie znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie z ich własnej perspektywy. Badanie przeprowadzone w ramach niniejszej rozprawy jest badaniem jakościowym wykorzystującym zbiorowe studium przypadku. W celu zebrania danych zastosowano indywidualne wywiady pogłębione częściowo ustrukturyzowane. W badaniu wzięło udział 25 osób będących w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości (15–25 lat) mających minimum roczne doświadczenie stosowania wybranej przez siebie diety wegetariańskiej. Metodą analizy danych jest analiza treści. Na podstawie przeprowadzonych wywiadów wyłoniłam kategorie, które stanowią przykłady opisywanych doświadczeń, a więc indywidualnych perspektyw respondentów na temat badanego zjawiska. Wyniki pokazują, że badane osoby postrzegają wegetarianizm na wiele różnych sposobów. Wskazywano także na aspekty mające znaczenie dla ich rozwoju fizycznego, psychicznego, tożsamości oraz społeczno-kulturowego.

Słowa kluczowe: wegetarianizm, diety wegetariańskie, adolescencja, wyłaniająca się dorosłość, rozwój

Abstract

Adolescence is the final stage of development before reaching adulthood and typically spans the period between the ages of 12/13 and 18/20 (Erikson, 1959). However, due to a number of changes that have occurred in recent years, the process of becoming an adult looks different now than it did several decades ago (Brzezińska et al., 2011). In response to these changes, a new developmental period has been identified—emerging adulthood, which generally occurs between the ages of 18 and 25 (Arnett, 2000). Development during this stage of life takes place across many areas and is influenced by a variety of factors. Additionally, vegetarianism and vegetarian diets, which have rapidly gained popularity in recent years, may also play a role in the development of young people. While their impact on the planet and the environment is relatively well known and documented, much less is known about their significance for the overall development of individuals in adolescence and emerging adulthood. The aim of this dissertation was to explore the significance of vegetarianism for the development of adolescents and emerging adults who follow vegetarian diets, from their own perspective. The study was qualitative in nature and employed a collective case study design. Data were collected through partially structured in-depth individual interviews. The study involved 25 participants aged 15 to 25, who had been following a self-chosen vegetarian diet for at least one year. The data were analyzed using content analysis. Based on the interviews, I identified categories that reflect the participants' personal experiences and individual perspectives on the studied phenomenon. The findings indicate that the participants perceive vegetarianism in various ways. They also pointed to aspects that were significant for their physical, psychological, identity-related, and socio-cultural development.

Keywords: vegetarianism, vegetarian diets, adolescence, emerging adulthood, development

Wprowadzenie

Przeprowadzone przeze mnie w ramach pracy magisterskiej badanie (Brzezińska, 2021) dotyczące motywów wyboru diety wegetariańskiej przez młodzież akademicką stało się inspiracją do podjęcia niniejszej koncepcji rozprawy doktorskiej. Na podstawie analizy motywów, historii badanych osób i ich doświadczeń związanych z szeroko pojętym wegetarianizmem stwierdzono, iż decyzja o rozpoczęciu stosowania diet bezmięsnych może mieć niemały udział w rozwoju i kształtowaniu tożsamości tychże osób. Wyniki dały podstawę do skonstruowania problemu badawczego, na podstawie którego zostało wyłonione pytanie badawcze dotyczące tego, *jakie znaczenie dla swojego rozwoju nadają adolescenti i wyłaniający się dorośli własnym doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

W ujęciu Eriksona (1959), adolescencja jest ostatnią fazą rozwojową, która pojawia się przed osiągnięciem dorosłości i obejmuje ona czas między 12/13 a 18/20 rokiem życia. Ze względu jednak na szereg zmian, które pojawiły się w ostatnich latach (politycznych, ekonomicznych, demograficznych i społeczno-kulturowych) i które sprawiły, że proces stawania się osobą dorosłą obecnie wygląda inaczej niż kilkadziesiąt lat temu (Brzezińska i in., 2011), wyłoniła się potrzeba skategoryzowania nowego okresu rozwojowego, nazwanego wyłaniającą się dorosłością (Arnett, 2000). Okres ten przypada na około 18–25 rok życia i ujmowany jest także jako przedłużenie dorastania. Czas ten związany jest m.in. z dalszym poszukiwaniem swojej drogi życiowej czy brakiem podejmowania trwałych zobowiązań (np. dotyczących założenia rodziny, kariery zawodowej lub miejsca zamieszkania). Wyłaniającą się dorosłość opisuje się także jako okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością, który przyzwala na dalsze wypróbowywanie nowych ról, eksperymentowanie i odraczenie wypełniania zadań rozwojowych. Melosik (2013) zauważa również, iż przynależność do grupy młodzieży coraz bardziej wiąże się nie z wiekiem, lecz z subiektywnym spojrzeniem na siebie i własną tożsamość, a granice między okresem młodzieńczym a dorosłością stają się coraz bardziej rozmyte. Z tego powodu przyjęto, iż w niniejszym badaniu wezmą udział zarówno adolescenti jak i wyłaniający się dorośli.

Rozwój w tym okresie życia człowieka odbywa się na wielu obszarach, a znaczenie mają tu różnorodne czynniki – m.in. biologiczne, środowiskowe czy kulturowe (Łukaszewski, 1999). Wśród obszarów rozwoju, które mają największe znaczenie dla niniejszej pracy i badania, wyróżniono:

- rozwój fizyczny (związany z biologicznym funkcjonowaniem organizmu i zdrowiem jednostek);
- rozwój psychiczny (dotyczący także sfery poznawczej, moralnej, emocjonalnej i duchowej);
- rozwój tożsamości (związany z poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie “*Kim jestem?*”);
- rozwój społeczno-kulturowy (związany z relacjami z innymi ludźmi, ale też ze zwierzętami i z uczestnictwem w szeroko pojętym świecie kultury).

Jest to podział służący lepszemu poznaniu specyfiki poszczególnych aspektów życia młodych ludzi, jednak w rzeczywistości wciąż pozostają one we wzajemnym oddziaływaniu. Podejście takie nazywane jest podejściem holistycznym, co oznacza, że zmiany w jednym obszarze mogą determinować zmiany w pozostałych.

Sam wegetarianizm i stosowanie diet wegetariańskich, będące trendem niezwykle szybko rozwijającym się w ciągu ostatnich lat, nie pozostają bez znaczenia na kształtowanie i postrzeganie świata przez współczesnych adolescentów i wyłaniających się dorosłych. Chociaż ich oddziaływanie na planetę i środowisko jest już dość dobrze znane i opisane, wciąż niewiele wiadomo o znaczeniu jakie mają dla szeroko rozumianego rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości. Dostępne badania i dyskusje w obszarze rozwojowego wymiaru wegetarianizmu dotyczą przede wszystkim osób dorosłych (White i Frank, 1994; Thorogood, 1995; Pyrzyńska, 2013; Grajeta, 2014; Appleby i Key, 2016; Nezlek i in., 2018; Cader i Lesiów, 2021). Często pomijane są grupy takie jak dzieci i młodzież, gdzie w zakresie wywieranego na nich znaczenia stosowania diet bezmięsnych najczęściej spotkać można się z tematyką związaną jedynie z ich zdrowiem fizycznym, porównywaniem z innymi dietami czy zaburzeniami odżywiania (Hebbelink i in., 1999; Smith i in., 2000; Renda i Fisher, 2010). Istotą niniejszej rozprawy doktorskiej było więc poszerzenie przestrzeni poznania znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie, skupiając się na ich własnej perspektywie (odczuciach, doświadczeniach).

Przeprowadzone przeze mnie badanie jest badaniem jakościowym wykorzystującym zbiorowe studium przypadku. W celu zebrania danych zastosowana została technika wywiadu, a dokładniej indywidualnych wywiadów pogłębionych częściowo ustrukturyzowanych. W badaniu wzięło udział 25 osób (zadeklarowały się 22 kobiety oraz 3 mężczyzn) będących w wieku adolescencji lub wyłaniającej się dorosłości mających minimum roczne doświadczenie stosowania wybranej przez siebie diety wegetariańskiej. Były to więc zarówno osoby niepełnoletnie jak i pełnoletnie w przedziale wiekowym 15–25 lat. Badane osoby wyraziły zgodę na udział w badaniu (w tym rodzice/opiekunowie prawni osób niepełnoletnich). Respondenci mieli możliwość wyboru formy spotkania (na żywo lub online); wszyscy badani wybrali spotkanie w formie online. Badanie mogło zostać przeprowadzone dzięki zgodzie Komisji Etyki Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ds. badań naukowych. Cała procedura badawcza została przeprowadzona zgodnie z wytycznymi.

Wybrana metoda analizy danych to analiza treści. Na podstawie danych tekstowych (transkrybowanych wywiadów) wyłoniłam kategorie i podkategorie, które stanowią przykłady opisywanych doświadczeń, a więc indywidualnych perspektyw respondentów na temat badanego zjawiska. Kolejnym krokiem było spisanie raportu, a więc odniesienie się do kategorii (i podkategorii), przytaczając cytaty badanych i odniesienie się do teorii. Raport zawiera także podsumowania i dyskusje do każdego ze szczegółowych pytań badawczych.

Niniejsza praca doktorska zawiera łącznie dziewięć rozdziałów i została podzielona na trzy części. Pierwsza, teoretyczna część rozprawy, zawiera trzy rozdziały. Pozwoliła ona na zebranie oraz przedstawienie w uporządkowany sposób wszystkich niezbędnych pojęć i definicji, które dotyczą tematu badania. Kolejna, zawarta w jednym rozdziale część metodologiczna zawiera podstawowe informacje na temat przeprowadzonego badania. Ostatnia część, która obejmuje pięć rozdziałów, skupia się na analizie przeprowadzonych badań, w tym dyskusji każdego z rozdziałów.

W rozdziale pierwszym zawarta została charakterystyka okresu adolescencji i wyłaniającej się dorosłości z podziałem na zadania rozwojowe oraz trudności, zagrożenia, kryzysy i zachowania ryzykowne. W rozdziale tym opisano również rozwój fizyczny, psychiczny, tożsamości i społeczno-kulturowy w kontekście właśnie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości.

Rozdział drugi z kolei skupia się wokół wybranych aspektów wegetarianizmu. Opisanie tu zostały m.in. rozumienie pojęcia i rys historyczny wegetarianizmu, w tym etymologia tegoż pojęcia, początki wegetarianizmu, wegetarianizm a religie świata oraz współczesne rozumienie wegetarianizmu. Rozważania dotyczyły również ujęcia wegetarianizmu jako stylu żywienia, tożsamości wegetariańskiej (zarówno indywidualnej jak i społecznej), kulturowego postrzegania i stylu życia wegetarian, a także ujęcia wegetarianizmu w kontekście środowiska.

Ostatni rozdział teoretyczny rozwija wątek adolescentów i wyłaniających się dorosłych w kontekście zagadnienia wegetarianizmu w oparciu o informacje płynące z dostępnej literatury i dotychczas przeprowadzonych badań zarówno w Polsce jak i za granicą. Znajdują się tu elementy takie jak: ogólna charakterystyka adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie, diety wegetariańskie a zdrowie młodych ludzi (z rozróżnieniem na zdrowie fizyczne i sferę psychiczną), społeczno-kulturowy wymiar stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi, młodzi ludzie wobec sytuacji zwierząt, postawy proekologiczne młodych ludzi, a także wegetarianizm a edukacja (w kontekście edukacji zdrowotnej, żywieniowej i ekologicznej).

W rozdziale czwartym znajdują się podstawy metodologiczne badań własnych. Rozdział ten wyjaśnia jakie są: przedmiot i cel badań, problemy badawcze, metody zbierania i analizy danych, dobór próby badanej, a także zawiera opis organizacji procesu badawczego i etyki badań własnych.

W rozdziale piątym zawarta została pierwsza część analizy badań i dotyczy ona postrzegania wegetarianizmu przez adolescentów i wyłaniających się badanych stosujących diety wegetariańskie. Wyłonione tu kategorie dotyczą postrzegania wegetarianizmu jako: diety, wyboru etycznego, wyrazu troski o środowisko, stylu życia, części tożsamości, filozofii życia, wyboru zdrowego stylu życia, a także jako procesu czy nagłej zmiany. Na końcu tego rozdziału znajduje się także jego podsumowanie oraz dyskusja.

Szósty rozdział opiera się na opisie adolescentów i wyłaniających się dorosłych wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju fizycznego. Wyłoniono tu cztery kategorie (korzystne zmiany w obszarze zdrowia, wegetarianizm a zdrowe nawyki, stosowanie diet wegetariańskich jako wyzwanie dla zdrowia, neutralność dla ciała i zdrowia), z czego ta pierwsza zawiera także bardziej szczegółowe podkategorie (lepsze

samopoczucie fizyczne, poprawa wyników badań, polepszenie kondycji cery). Na końcu tego rozdziału również znajduje się jego podsumowanie oraz dyskusja.

W siódmym rozdziale przedstawiono adolescentów i wyłaniających się dorosłych wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju psychicznego. Wypowiedzi badanych pozwoliły na wyodrębnienie tu pięciu kategorii. Są nimi: wegetarianizm a rozwój własnej świadomości, wegetarianizm a zmiana postrzegania świata, wegetarianizm a poprawa relacji z jedzeniem, wegetarianizm a dobrostan psychiczny oraz świadomość wegetariańska a obciążenie emocjonalne. Na końcu tego rozdziału także znajduje się jego podsumowanie oraz dyskusja.

Ósmy rozdział natomiast skupia się na adolescentach i wyłaniających się dorosłych wobec znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju ich tożsamości. Znajdują się tu cztery głównie kategorie, z czego każda z nich zawiera swoje podkategorie, które pozwoliły na uporządkowanie pojawiających się wątków. Pierwsza z nich dotyczy roli wegetarianizmu w kształtowaniu siebie i wyznawanych wartości. Wyróżniono tu: wrażliwość, empatię, otwartość, uważność oraz szacunek. W drugiej kategorii znalazł się opis wegetarianizmu w kontekście wzmocnienia poczucia własnej wartości i budowania relacji ze sobą. Respondenci wskazywali przede wszystkim na wątki takie jak: decyzyjność oraz duma, akceptacja i pewność siebie. W trzeciej kategorii, dotyczącej wegetarianizmu a rozwoju tożsamości społecznej, na podstawie wypowiedzi osób badanych, wegetarianizm został opisany jako wynik inspiracji innymi, poczucie przynależności oraz oddziaływanie na decyzje innych osób. Ostatnia kategoria należąca do rozdziału ósmego zawiera opis wegetarianizmu w kontekście rozwoju zainteresowań, a w tym: nowe hobby i sposoby spędzania czasu wolnego oraz plany na przyszłość. Na końcu tego rozdziału znajduje się także jego podsumowanie oraz dyskusja.

Ostatni, dziewiąty rozdział, przedstawia adolescentów i wyłaniających się dorosłych wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju społeczno-kulturowego. Tym razem wyróżniono trzy główne kategorie z przynależącymi do nich podkategoriami. Pierwsza z nich opisuje odbiór społeczny w kontekście zastosowania diety wegetariańskiej przez badanych. Podkategorie do niej należące dotyczą wsparcia i zaciekawienia, neutralności i akceptacji oraz braku zrozumienia i braku akceptacji. Druga kategoria skupia się wokół wegetarianizmu a relacji ze zwierzętami, a w tym: zmiany postrzegania zwierząt i poczucia więzi. W ostatniej kategorii opisano wegetarianizm w kontekście etycznego funkcjonowania w życiu społeczno-kulturowym. Respondenci wskazywali tu na zmianę

swojego zachowania i nowe nawyki, a także na codziennie utrudnienia dla ich etycznego funkcjonowania. Na końcu tego rozdziału również znajduje się jego podsumowanie oraz dyskusja.

Rozdział 1

Okres adolescencji i wylaniającej się dorosłości

Rozwój człowieka trwa całe życie i dotyczy różnych sfer funkcjonowania, w których funkcjonują młodzi ludzie. Szczególne znaczenie dla prawidłowego zrozumienia teoretycznych podstaw niniejszej rozprawy będzie mieć analiza pojęć opisujących *adolescencję* oraz *wylaniającą się dorosłość* jako okresu, który jest nie tylko kontynuacją adolescencji, ale może też się z nią pod pewnymi aspektami przeplatać. W literaturze przedmiotu używa się także innych terminów odnoszących się do tych etapów ludzkiego życia. Są to m.in. wiek dorastania, okres dorastania, etap dojrzewania, faza przejścia, młodość czy nastoletniość.

Kolejna część teoretyczna zawarta w tym rozdziale dotyczy będzie różnych obszarów rozwoju. Rozwój ten zależy może od wielu czynników – zarówno wewnętrznych (jednostki w sobie samej), zewnętrznych (wpływ innych osób czy środowiska) jak i interakcji między nimi. Nie należy jednak oddzielać rozwoju jednostek od zmian, jakie dzieją się w danych społeczeństwach. Często bowiem zmiany te mogą wywierać wpływ na rozwój jednostek, ich trudności czy kryzysy (Erikson, 1968). W literaturze przedmiotu można spotkać charakterystyki, wśród których wyróżniane teorie rozwoju człowieka plasują się w trzech głównych grupach:

- psychologicznych (które skupiają się na ludzkim zachowaniu, osobowości, sferze poznawczej, samoocenie, motywacjach i uczuciach);
- socjologicznych (gdzie człowiek opisywany jest jako jednostka społeczna i członek społeczności, będący w interakcjach z innymi, mający określone role, doświadczający różnych sytuacji szeroko pojętego życia społecznego);
- biologicznych (dotyczą one fizycznych mechanizmów rozwoju oraz funkcjonowania człowieka i jego organizmu) (Czarnecki, 2000).

Wszystkie z nich są niezwykle ważne dla rozumienia procesu rozwojowego życia ludzkiego; często jednak wydają się być dość ograniczone ze względu na brak całościowego podejścia do rozwoju.

1.1 Charakterystyka okresu adolescencji i wyłaniającej się dorosłości

Młodzież jest grupą społeczną, której zdefiniowanie nie jest zadaniem prostym. Według Zbyszko Melosika (2013, s. 13), choć dość łatwo jest określić gdzie młodzież się “zaczyna”, to trudną rzeczą jest określić kiedy się ona “kończy”. Podobnie zauważa Leppert (2005, s. 89) zaznaczając, iż współcześnie w naszym kręgu kulturowym nie jest oczywiste nie tylko to, co oznacza “koniec” młodości, ale niepewne jest nawet to czym jest jej “początek” i “normalny przebieg”. Ponadto, ze względu na szybko zmieniający się świat, obecnie okres młodzieńczości coraz bardziej ulega wydłużeniu. Zależy on także od wielu rozmaitych czynników, które jasno nie określają momentu przejścia na linii młodzież–dorosłość, dlatego też istotne są tu pojęcie zarówno adolescencji jak i wyłaniającej się dorosłości (*emerging adulthood*), które zostają opisane w niniejszym podrozdziale.

Samo pojęcie adolescencji pochodzi od łacińskiego *adolescencia*, oznaczającego “młodość” (Okoń, 2001, s. 14) lub, zależnie od źródeł, *adolescere*, co oznacza “rosnąć” i “zbliżać się do pełnej dorosłości” (Kwak, 2009, s. 51). Zawarta w słowniku socjologicznym definicja podaje, iż adolescencja jest takim okresem rozwoju jednostki, który utrzymuje się od momentu uzyskania dojrzałości biologicznej do uzyskania dojrzałości społecznej (Sztompka, 2020, s. 14). Dojrzałość biologiczna wyraża się tu w zdolności do pożycia seksualnego i reprodukcji, natomiast dojrzałość społeczna we wdrożeniu się do kultury własnej społeczności oraz podjęcia obowiązków związanych z życiem dorosłym. Podejścia do definicji tego słowa są więc różne, wszystkie jednak wskazują na pewien progres, wzrost czy zmianę w życiu dorastającej jednostki. Inne opisy adolescencji, które również można spotkać w literaturze, charakteryzują ją jako moment przejścia od dzieciństwa do bycia osobą dorosłą. W tym czasie utrwalone wcześniej (w okresie dzieciństwa) nawyki i schematy zachowań, świadomie i/lub nieświadomie poddawane są analizie, a następnie rekonstruowane bądź wytwarzane nowe. Przełomowy wpływ na to mogą mieć takie elementy jak: nowe doświadczenia jednostkowe i społeczne, aktywność własna, procesy samostanowienia, wytwarzanie się poczucia sprawstwa, a także przejście odpowiedzialności za siebie i swoje decyzje (Peret-Drażewska, 2021, s. 73). Są to niezbędne komponenty osiągnięcia dorosłości.

Każda z faz życia człowieka wydaje się być wyjątkowa, mająca określone cechy, które na przestrzeni lat w obrębie jednostek stale się różnicują. Jednak wśród

charakterystyk nawet jednego okresu życia człowieka również mogą pojawić się różnice w jego opisach. Ponadto, sam podział na fazy, długość ich trwania (lata życia człowieka, które umownie obejmuje), aż w końcu samo nazewnictwo nawet dla okresów życia w obrębie tych samych grup wiekowych także może przyjmować różnorakie warianty. W literaturze znajdziemy wiele klasyfikacji stadiów cyklu życia ludzkiego. Próba dokładnego ich podziału została przedstawiona m.in. przez Janusza Trempałę (1997, s. 6), który opisywał koncepcje rozwoju człowieka. Miały one pełnić kluczową rolę w procesie naukowego poznania i rozumienia psychologicznego rozwoju człowieka. Powołał się on na teorie, wśród których znalazły się:

- psychoanalityczne (Z. Freud, E. H. Erikson);
- poznawczo-rozwojowe (J. Piaget, L. Kohlberg);
- zadań rozwojowych (R. J. Havighurst);
- cyklu życia rodzinnego (D. Duvall);
- sezonów życia (D. J. Levinson);
- neopiagetowskie (R. S. Siegler);
- humanistyczne (A. H. Maslow);
- uczenia się (B. F. Skinner, A. Bandura).

W pedagogice jednak, a szczególnie mając na uwadze rozwój tożsamości, najczęściej spotykana jest teoria psychoanalityczna Eriksona (1959, 1968). Wyróżnił on osiem faz rozwojowych w cyklu życia człowieka.

Tabela 1. Fazy rozwojowe w cyklu życia człowieka według Eriksona

Numer fazy	Nazwa fazy	Rok życia
1. faza rozwojowa	wiek niemowlęcy	0-1 rok życia
2. faza rozwojowa	dzieciństwo	1-3 rok życia
3. faza rozwojowa	wiek zabawy	3-6 rok życia
4. faza rozwojowa	wiek szkolny	6-12 rok życia
5. faza rozwojowa	adolescencja	12/13-18/20 rok życia
6. faza rozwojowa	wczesna dorosłość	18/20-30/35 rok życia

7. faza rozwojowa	średnia dorosłość	30/35-60/65 rok życia
8. faza rozwojowa	późna dorosłość	>60/65 rok życia

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Erikson (1959, 1968).

Według Witkowskiego (2015, s. 164), koncepcja Eriksona może być traktowana nie tylko jako teoria, ale też jako koncepcja badań nad człowiekiem czy wręcz jako swego rodzaju filozofia, która odnosi się do problematyki młodości. Erikson (1968) szczególnie upodobał sobie ten okres życia człowieka, zaznaczając, iż w stanie konfliktu najlepiej można poznać naturę danej jednostki, a to właśnie w okresie adolescencji tych konfliktów doświadcza się najwięcej. W koncepcji tej szczególną uwagę zwraca się też m.in. na wzajemne powiązania ego i wpływów społecznych w procesie kształtowania się poczucia tożsamości człowieka. Są to więc wspomniane już wcześniej czynniki wewnętrzne, zewnętrzne oraz zachodzące między nimi interakcje. Dla rozwoju w tej fazie dorastania szczególną wagę mają czynniki zewnętrzne, a więc ludzie i społeczeństwo, a także ich reakcje na zachowania podejmowane przez młodzież. Mogą oni bowiem z jednej strony utwierdzać ich w podejmowanych decyzjach bądź potępiać je, jeśli uznają za niesłuszne i nieodpowiednie (Witkowski, 2015, s. 170). Co więcej, mimo, iż doświadczenia pierwszych faz życia (wiek niemowlęcy, dzieciństwo, wiek zabawy i szkolny) są znaczące dla rozwoju tożsamości człowieka, Erikson (1968) zaznacza, iż nie zostaje ona całkowicie ukształtowana nawet pod koniec adolescencji – dzieje się to w trakcie całego cyklu życia jednostek. Szerszy opis rozwoju tożsamości w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości znajduje się w podrozdziale 1.2.3 – *“Rozwój tożsamości”*.

Według powyższej koncepcji, wiek adolescencji może obejmować zakres aż ośmiu lat, co, biorąc pod uwagę, iż jest to czas wielu intensywnych przemian w młodej jednostce, jest sporą rozpiętością. Inny zakres można znaleźć w słowniku pedagogicznym (Okoń, 2001, s. 14), według którego adolescencja jest okresem życia młodego człowieka, trwającym od 18. do 21. roku życia (lub dłużej). W tym czasie jednostka osiąga pełnię rozwoju cielesnego i psychicznego, kształtuje się jej osobowość, samoświadomość, a także zaufanie we własne siły. Według Arnetta (2000) byłby to już moment wejścia w fazę wczesnej dorosłości, która zostanie opisana szerzej w dalszej części tego rozdziału. W tym czasie zachodzi też szereg zmian związanych z funkcjonowaniem społecznym, podejmowanymi rolami oraz podleganiem pewnym specyficznym obowiązkom.

Nieco inny podział wyróżnia Daniel J. Levinson (1986), który opisuje pięć er w rozwoju człowieka oraz znajdujące się między nimi okresy przejściowe.

Tabela 2. Ery rozwoju człowieka według Levinsona

Ery i okresy	Rok życia
era przed-dorosłości	0-22 rok życia
<i>okres przejściowy we wczesnej dorosłości</i>	<i>17-22 rok życia</i>
era dorosłości wczesnej	17-45 rok życia
<i>okres przejściowy wieku średniego</i>	<i>40-45 rok życia</i>
era dorosłości średniej	40-65 rok życia
<i>okres przejściowych późnej dorosłości</i>	<i>60-65 rok życia</i>
era dorosłości późnej	>60 rok życia

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Levinson (1986).

Levinson wyróżnia się w swym podziale tym, że całość życia zamyka w czterech – mających podobny czas trwania – okresach różnie ujmowanej dorosłości. Tu, przykładowo, dzieciństwo i adolescencja stanowią wspólną, jedną z er życia człowieka, po której następuje okres przejściowy prowadzący do ery wczesnej dorosłości, która trwać może aż do ukończenia 45. roku życia. Nie sposób więc w tak przyjętym podziale wyróżnić konkretny moment, który by można porównać do przytoczonej przez Eriksona adolescencji wraz z jej widełkami wiekowymi. W koncepcji Levinsona widać więc poświęcenie uwagi okresowi dorosłości jako najdłuższemu dla całego życia ludzkiego (podzielonego na dorosłość wczesną, średnią i późną), a poprzedza go ciąg zdarzeń, jakim jest rozwój człowieka w pierwszych 22 latach życia.

Nie trudno zauważyć w przytoczonych podziałach znaczną rozpiętość okresów charakterystycznych dla młodzieży i wieku dorastania. Z tego względu coraz częściej w opracowaniach naukowych rezygnuje się z definiowania przedziału wiekowego omawianego okresu życia (Peret-Drażewska, 2021, s. 76). Faktem jest też, iż przynależność do grupy młodzieży coraz bardziej wiąże się nie z wiekiem, lecz z subiektywnym spojrzeniem na siebie i własną tożsamość, a granice między okresem

młodzieńczym a dorosłością stają się coraz bardziej rozmyte (Melosik, 2013, s. 13). Jedną z odpowiedzi na coraz większe rozmywanie się tych granic może być wyodrębnienie kolejnego okresu (choć już tu nie mającego sztywnych ram wiekowych), nazwanego wyłaniającą się dorosłością.

O ile pojęcie adolescencji było już na przestrzeni lat wiele razy analizowane i opisywane, o tyle wyłaniająca się dorosłość jest koncepcją względnie nową i sprawiającą wrażenie konieczności dalszego jej rozpoznawania. Termin *emerging adulthood* został nadany przez Jeffrey'ego J. Arnetta (2000). Pojęcie to przedstawiane jest jako wyłaniająca, wschodząca lub stająca się dorosłość – wymiennie stosowane przez autorów i autorki podejmujących tę tematykę. Wyodrębnienie tego okresu życia jest odpowiedzią na szereg zmian (politycznych, ekonomicznych, demograficznych i społeczno-kulturowych), które sprawiły, że proces stawania się osobą dorosłą obecnie wygląda inaczej niż jeszcze 20-30 lat temu (Brzezińska i in., 2011). W kategorii wieku okres ten obejmować może więc późną nastoletniość i mieści się w latach od około 18. do 25. roku życia. Biorąc pod uwagę niektóre z wcześniejszych podziałów wiekowych w definicjach adolescencji, okresy te się na siebie nakładają. Jednak, jak zaznacza Arnett (2000), sensownym jest ustalenie umownych granic adolescencji na wiek 10-18 lat, po którym następuje czas wyłaniającej się dorosłości (18-25 lat), a dopiero po nim wczesna dorosłość jako okres typowy szczególnie dla osób po 30. roku życia. Uzasadniane jest to głównie tym, iż młode osoby do momentu osiągnięcia około 18. roku życia dzielą ze sobą większość doświadczeń. Wśród nich wymienia się przede wszystkim dojrzewanie (zmiany fizyczne, biologiczne), uczęszczanie do szkoły średniej, zamieszkiwanie z rodzicami czy brak niezależności finansowej. Doświadczenia zdobywane po 18. roku życia stają się już coraz bardziej zmienne i, zależnie od danej jednostki, niektóre z nich mogą być bliższe dla typowej adolescencji, a inne już dla wczesnej dorosłości. Następnie, po okresie wyłaniającej się dorosłości, ponownie w wieku około 30 lat doświadczenia osób w tej grupie wiekowej zaczynają być ze sobą tożsame. Wyłaniająca się dorosłość została więc wyodrębniona jako osobna kategoria pod względem demograficznym, subiektywnym i w obrębie poszukiwania własnej tożsamości (Arnett, 2000, s. 469). Okres ten zawiera cechy zarówno adolescencji jak i dorosłości. Jest szczególnie charakterystyczny w społeczeństwach, w których panuje powszechne przyzwolenie na dłuższe bycie osobą niezależną i nie podejmującą ról przeznaczonych dla dorosłych przez starszą młodzież, co bywa też związane z odraczaniem wypełniania zadań rozwojowych. Są to przede wszystkim

współczesne społeczeństwa zachodnie, co wskazywałoby na to, iż okres wyłaniającej się dorosłości ogranicza się tylko do wybranych kultur i/lub czasów, w których one żyją (Arnett, 2000). Postępujący rozwój i powszechny dostęp do edukacji w wielu miejscach świata pozwala jednak przypuszczać, iż wyłaniająca się dorosłość będzie się stawać coraz bardziej powszechna.

Wyłaniająca się dorosłość nie jest typowym i uniwersalnym okresem rozwoju człowieka, lecz stanowi fazę, która rozwinęła się niejako samoistnie, pod wpływem znaczących przemian społeczno-kulturowych i wcześniej nie była klasyfikowana w znanych dotąd koncepcjach. Według Arnetta (2004), młodzież, obawiając się konsekwencji własnych wyborów, jak najbardziej chce opóźnić wypełnianie tych zadań, a tym samym podejmowanie się stałych zobowiązań. Coraz więcej osób przez coraz dłuższy czas pozostaje więc w tym okresie życia, określanym także jako “przedłużenie dorastania”. Związany jest on m.in. z brakiem podejmowania decyzji dotyczących kariery nie tylko zawodowej, ale coraz częściej też i edukacyjnej (która nawet jeśli podjęta, to bywa niekiedy skazana na liczne zmiany). Dotyczy to także sytuacji rodzinnej, w tym związanej z miejscem zamieszkania i niemożliwością uniezależnienia się finansowego. Młode osoby odczuwają swego rodzaju presję czy poczucie zbyt dużej odpowiedzialności związanej z koniecznością podejmowania zbyt wielu ważnych decyzji jednocześnie, przez co często decydują się na różnego typu rozwiązania, łącząc zachowania typowe zarówno dla adolescencji jak i już osiągniętej dorosłości (Brzezińska i in., 2011, s. 68). Młoda osoba więc nie określa już siebie jako nastolatka/nastolatkę, ale też nadal nie jako osobę dorosłą. Taki czas w życiu młodych jednostek Erikson (1968, s. 63) nazwał “moratorium psychospołecznym” jako wyraz przyzwolenia społeczeństwa na szeroko rozumiane eksperymentowanie przez młodzież. Wyłaniająca się dorosłość została także opisana jako faza przejściowa, w czasie której pojawia się wiele niepewności, ale jest także ważnym momentem, dającym możliwość zdobywania pierwszych “szlifów” w zakresie dorosłego życia i większego przyzwolenia na popełnianie w tym czasie błędów (Piotrowski i in., 2014a, s. 50). Takie balansowanie pomiędzy okresami może nieść za sobą jednak wiele wątpliwości i niepewności. Młody człowiek z jednej strony chce jeszcze korzystać z ostatnich podrygów swojego dzieciństwa i bez troski, a z drugiej strony chciałby już uniezależnić się od osób pełniących w jego życiu funkcję rodziców/opiekunów i żyć na własną rękę. Wiąże się to jednak z wieloma zobowiązaniami, świadomym przyjmowaniem ról i podejmowaniem zadań, na co osoba taka może nie być jeszcze w pełni gotowa.

Witkowski (2015, s. 191) stawia także pedagogicznie ważne pytania dotyczące wypracowywania odpowiedzialności oraz kształtowania tożsamości przez młodych ludzi. Pierwsze z nich dotyczy tego, jak wdrażać te młode osoby do odpowiedzialności przy jednoczesnym przyzwoleniu na bycie jeszcze w pewnych kwestiach nieodpowiedzialnymi. Drugie natomiast porusza kwestie tego jak wspomagać rozwój w okresie adolescencji jednocześnie dając przestrzeń na własne doświadczanie i tym samym kształtowanie się tożsamości oparte na samodzielności oraz wypracowywaniu sposobów na radzenie sobie w sytuacjach kryzysu.

1.1.1 Zadania rozwojowe okresu adolescencji i wylaniającej się dorosłości

Specyficzne zadania, które stoją przed jednostkami na każdym etapie ich życia nazywa się zadaniami rozwojowymi. Koncepcję tę przedstawił Robert J. Havighurst (1953, s. 2), wskazując, iż realizacja zadań powiązana jest z celowością ludzkich zachowań, a ich powodzenie wpływa na nasze zdrowie, poczucie szczęścia, sukcesu i satysfakcji z życia. Pomagają one także określić, czy dana osoba gotowa jest na przejście do kolejnego stadium rozwoju w swoim życiu, a także warunkują jej harmonijny rozwój (Becelewska, 2006, s. 79). Bez osiągnięcia wszystkich zadań typowych dla danego stadium, nie można mówić o powodzeniu procesu rozwojowego. Z perspektywy psychologii, zadania rozwojowe są rozpatrywane w aspekcie celów, które mają zostać osiągnięte przez jednostkę. Wyrażane są one poprzez działania, które należy w tym zamiarze podjąć. Są to także pewnego rodzaju umiejętności, sprawności i wiedza, jakie jednostka powinna nabyć na danym etapie swojego życia (Szczurek-Boruta, 2007, s. 25).

W okresie dorastania wyróżnia się kilka podstawowych zadań, które czekają na zrealizowanie przez młodą jednostkę. Dla okresu adolescencji Havighurst (1953) przewidział zadania rozwojowe, które dotyczą: grupy rówieśniczej, rozwoju własnej niezależności oraz rozwoju filozofii życia. Dokładny podział przedstawiony został w Tabeli 3.

Tabela 3. Zadania rozwojowe w okresie adolescencji

Obszary zadań rozwojowych	Zadania rozwojowe
Grupa rówieśnicza	1. Zdobyć nowych i bardziej dojrzałych relacji z osobami rówieśniczymi.
	2. Osiągnięcie męskiej/żeńskej/innej (akceptowanej przez siebie) roli społecznej.
Własna niezależność	3. Zaakceptowanie własnego ciała i efektywne korzystanie z organizmu.
	4. Osiągnięcie emocjonalnej niezależności od rodziców i innych dorosłych.
	5. Osiągnięcie niezależności ekonomicznej.
	6. Wybór i przygotowanie do wykonywania pracy.
	7. Przygotowanie do małżeństwa i życia rodzinnego.
	8. Rozwinięcie umiejętności intelektualnych i pojęć potrzebnych do życia obywatelskiego.
Filozofia życia	9. Osiągnięcie społecznie akceptowalnych zachowań.
	10. Nabycie zbioru wartości i systemu etycznego.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Havighurst (1953).

Zadaniami do wypełnienia w ramach kontaktu z grupą rówieśniczą w okresie adolescencji ma być więc zdobycie nowych i coraz bardziej dojrzałych relacji oraz osiągnięcie żeńskiej/męskiej/innej¹ roli społecznej. Celem pierwszego z nich jest m.in. nauka postrzegania dziewcząt jako kobiet i chłopców jako mężczyzn, nauka pracy dla osiągnięcia wspólnego dobra i nie lekceważenia uczuć innych, a także doskonalenie umiejętności wskazywania innym drogi bez jednoczesnego wytwarzania poczucia dominacji. Drugie z wymienionych zadań za cel stawia sobie naukę i przyjęcie społecznie akceptowanych ról.

¹ Havighurst wymienia tu tylko dwie role – męską i żeńską – przypisane do płci biologicznej. W koncepcji tej nie zawarto jednak płci kulturowej (gender), z którą może utożsamiać się jednostka, a która będzie odmienna od jej płci biologicznej.

W rozwoju własnej niezależności z kolei zadań wyróżnia się najwięcej. Jednym z nich jest okazanie akceptacji, szacunku i tolerancji wobec własnego ciała, a także podejmowanie działań w celu jego jak najlepszej ochrony (nieszkodzenie). Kolejne zadanie polega na osiągnięciu emocjonalnej niezależności od swoich rodziców i innych dorosłych, a więc wytworzenie z nimi bliskiej więzi, ale bez poczucia bycia uzależnionym od ich decyzji. Kolejne zadania w tym obszarze dotyczą elementów związanych z osiągnięciem niezależności ekonomicznej, która pozwoli na godne życie, a co za tym idzie także wybór i przygotowanie do wykonywania pracy zarobkowej. Inne z wyróżnionych przez Havighursta zadań w tym obszarze dotyczy przygotowania do małżeństwa i życia rodzinnego. Takie podejście autora zakłada jednak stereotypowy podział ról na kobiece i męskie (wychowywanie dzieci i prowadzenie gospodarstwa domowego przez kobiety oraz praca zarobkowa czyniona przez mężczyzn). W tym miejscu więc za zadanie rozwojowe wyróżniłabym przede wszystkim osiągnięcie takiej świadomości, która pozwoli na bycie osobą odpowiedzialną za siebie i innych ludzi, którzy będą należeć do rodziny. Ostatnie zadanie mające wpływ na rozwój niezależności polega na zdobyciu umiejętności intelektualnych, które okażą się potrzebne do sprawnego uczestniczenia w życiu obywatelskim. Poprzez to rozumie się rozwinięcie podstawowych pojęć związanych z prawem, rządem, ekonomią, polityką, geografiami, naturą ludzką czy instytucjami społecznymi. Kolejny obszar wyróżniony przez Havighursta dotyczy rozwoju filozofii życia. Tutaj jednym z zadań rozwojowych jest osiągnięcie społecznie akceptowalnych zachowań, a więc takich, które pozwolą na odpowiedzialne uczestniczenie w danej społeczności już jako osoba dorosła. Ostatnim z zadań jest nabycie zbioru wartości i takiego systemu etycznego, które pozwolą żyć w danym społeczeństwie w zgodzie i harmonii z innymi ludźmi.

Obecnie jednak wśród młodych osób pojawiają się nowe, dodatkowe zadania rozwojowe związane z dorastaniem, które nie były wskazane w teorii Havighursta. Dotyczą one:

- solidarności społecznej i otwartości na różnorodność;
- uczenia się przez całe życie, rozwoju myślenia i wiedzy;
- budowania odporności psychicznej (Jankowiak i in., 2025).

Jak wynika z badań, młodzi ludzie zmagają się z nowymi wyzwaniami rozwojowymi, które są charakterystyczne dla współczesności. Dorosłość postrzegają już nie tylko jako odpowiedzialność za siebie i najbliższą rodzinę, ale też m.in. jako bycie odpowiedzialnym

za cały świat i przyszłe pokolenia. Ważne stały się dla nich takie aspekty jak solidarność międzypokoleniowa, brak dyskryminacji różnego typu grup społecznych czy troska o środowisko (przejawiania różnorodności; również poprzez stosowanie diet wegetariańskich). Kolejną istotną kwestią jest dla młodych nauka przez całe życie. Nie kończy się więc ona na pewnym etapie (np. w momencie ukończenia studiów), lecz trwa nadal; konieczne jest bowiem ciągle doskonalenie, rozwijanie kwalifikacji i zdobywanie nowych kompetencji. Dotyczy to także ciągłego stymulowania swoich funkcji poznawczych i świadomego rozwoju. Ostatnie z nowo wskazanych zadań rozwojowych dotyczy własnej psychiki. Młodzi ludzie za ważne uważają zrozumienie siebie, dbanie o swoje zdrowie psychiczne, przepracowywanie traum z przeszłości i budowanie odporności emocjonalnej, które są konieczne, by żyć i funkcjonować we współczesnym świecie. Wszystkie te elementy mogą być istotne dla okresu wyłaniającej się dorosłości, a więc współczesnych młodych ludzi, którzy zmagają się z nowymi, społeczno-kulturowymi wyzwaniami, które przekładają się także na ich funkcjonowanie psychiczne i konstruowanie własnej tożsamości.

Zadania rozwojowe mogą więc wiązać się z kilkoma aspektami – z dojrzewaniem fizycznym, z presją oddziaływania kultury i społeczeństwa, z dążeniami, aspiracjami oraz hierarchią wartości rozwijającej się osobowości danej jednostki (Forma i Rajda-Marek, 2020, s. 76). Na tej podstawie można stwierdzić, iż zadania rozwojowe nawet na podobnych etapach (stadiach) życia – poza dziejącym się niezależnie od ludzkiej świadomości dojrzewaniem fizycznym – które klarują się w umyśle różnych osób, mogą się od siebie różnić. Każde pojawienie się nowego zadania rozwojowego wynika z wystąpienia rozbieżności między aktualnymi kompetencjami, a naciskami, jakie są kładzione wobec danej jednostki (Jankowiak i Soroko, 2021, s. 76). Według Piotrowskiego i in. (2014a, s. 5) najważniejszym zadaniem rozwojowym w życiu człowieka jest kształtowanie tożsamości, a jego istota tkwi w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie „*Kim jestem?*”. Jest to zadanie zaliczane do stadium późnej fazy dorastania (a więc adolescencji i/lub wyłaniającej się dorosłości), jednak w rzeczywistości tożsamość może kształtować się nawet całe życie. Pozostałymi zadaniami typowymi dla tego okresu są: ukształtowanie społecznej roli (męskiej/kobiecej), akceptacja zmian, które zachodzą w organizmie, efektywne posługiwanie się własnym ciałem, a także przygotowanie do budowania bliskich związków, mających doprowadzić do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny (Piotrowski i in., 2014a, s. 7). Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 236) mówią także o

powiązaniu zadań rozwojowych z kształtowaniem tożsamości i systemem wartości, przekonaniami światopoglądowymi oraz wypracowaniem koncepcji własnego życia. Wypracowanie takiej koncepcji nadaje egzystencji charakter przyszłościowy oraz poczucie sensu wobec podejmowania różnego typu aktywności, rozumianych m.in. poprzez wypełnianie zadań rozwojowych.

Havighurst (1972) zwrócił także uwagę na taki aspekt wypełniania zadań rozwojowych, który może dawać nam poczucie szczęścia lub nieszczęścia. Ich pomyślne wykonywanie może zapewnić poczucie zadowolenia i osiągnięcia sukcesu, natomiast brak satysfakcjonującego dokonania stwarza ryzyko nie tylko rozgoryczenia czy złości, ale też powoduje trudności w wypełnianiu przyszłych zadań i przyczynić się może do braku aprobaty społecznej (Szczurek-Boruta, 2007, s. 29). Ocena osiągniętych zadań rozwojowych dokonywana jest bowiem na dwóch płaszczyznach. Po pierwsze, wewnętrznej (subiektywnej), która oznacza nic innego jak samoocenę własnych dokonań i porównywanie się do innych osób. Po drugie – zewnętrznej (społecznej), w ramach której to osoby z najbliższego otoczenia wskazują na zadania, które zostały lub nie zostały przez nas osiągnięte i mówią nam o ich odbiorze naszego sukcesu lub porażki (Becelewska, 2006, s. 81). Dalsze efektywne funkcjonowanie jednostki będzie uzależnione od wypełniania z sukcesem zadań rozwojowych w kolejnych etapach życia (Resnick, 2000; za: Jankowiak i Soroko, 2021, s. 76).

Charakterystycznym dla osób będących w okresie wyłaniającej się dorosłości jest odracanie zadań rozwojowych, które przewidziane są dla osiągnięcia we wczesnej dorosłości (Arnett, 2000). Osoby te z powodzeniem wypełniły już zadania typowe dla okresu adolescencji, co z jednej strony mogłoby wskazywać na przejście do fazy wczesnej dorosłości. Jednak z drugiej strony, młode jednostki zwlekają z wypełnianiem zadań przewidzianych dla tej fazy, dając sobie jednocześnie przestrzeń na dalsze odkrywanie siebie. Jest to więc okres, w którym dozwolone jest testowanie różnych scenariuszy własnej przyszłości oraz w którym wolność osobista i eksploracja są na najwyższym jak dotąd poziomie (Arnett, 2000). Obszary, które pozostają w ciągłej eksploracji, dotyczą przede wszystkim kwestii demograficznych, postrzegania siebie i poszukiwania własnej tożsamości. W sferze demograficznej, charakterystyczne dla wyłaniającej się dorosłości jest m.in. brak stabilności w miejscu zamieszkania, rzadkie zaangażowanie się w formalny związek czy też częste dalsze kontynuowanie edukacji i wypróbowywanie się w różnych rolach zawodowych poprzez podejmowanie niezobowiązujących prac. W porównaniu, w

okresie adolescencji występuje niewielkie zróżnicowanie w tych obszarach, ponieważ młode jednostki zwykle wciąż mieszkają w jednym gospodarstwie domowym wraz z rodzicami, nie wchodzą w związek małżeński i rodzicielstwo, a także nadal uczęszczają do szkoły (U.S. Bureau of the Census, 1997). Oczywiście zdarzają się wyjątki od tych sytuacji, ale w społeczeństwach zachodnich pozostają one rzadkością. W kolejnych latach życia występować może duża rozbieżność pomiędzy poszczególnymi jednostkami, ponieważ każda z nich poszukuje i eksploruje we własnym tempie (Rindfuss, 1991; Wallace, 1995). Po okresie wyłaniającej się dorosłości, a więc we wczesnej dorosłości, kwestie te znowu będą zmierzać w kierunku stabilizacji, co oznacza, że osoby po osiągnięciu około 30. roku życia będą dążyć do stosunkowo stałego miejsca zamieszkania, zawarcia związku małżeńskiego i rodzicielstwa, a znaczna część z nich będzie posiadać już stałą pracę zawodową (U.S. Bureau of the Census, 1997). W subiektywnym postrzeganiu siebie również nie ma stałości, ponieważ wyłaniające się osoby dorosłe nie postrzegają siebie już jako nastolatków/nastolatki, ale też jeszcze nie jako w pełni dorosłe. Pozostają więc w pewnym stanie zawieszenia, a nic nie jest do końca pewne. Co ciekawe, osiągnięcie stałości w wyżej opisanych kwestiach demograficznych również nie zawsze będzie stanowić o ich poczuciu stania się dorosłym. Cechy, które będą o tym mówić, to przede wszystkim akceptacja odpowiedzialności za siebie, podejmowanie niezależnych decyzji oraz, co istotnie wpływa na obie te cechy, niezależność finansowa i związana z tym samowystarczalność (Arnett, 1997, 1998).

Ostatnim z głównych zadań rozwojowych wyłaniającej się dorosłości jest odnalezienie własnej tożsamości. Choć jest to proces, który w znacznej mierze odbywa się w okresie adolescencji, to rzadko zostaje pod koniec tej fazy ostatecznie uformowana (Waterman, 1982). Jako że wyłaniająca się dorosłość, szczególnie w społeczeństwach uprzemysłowionych, stanowi niejako przedłużenie dorastania (Erikson, 1950; Erikson, 1968), również przyzwala na dalsze się jej formowanie. Tożsamość w tej fazie kształtowana będzie w trzech głównych obszarach, którymi są: miłość (związki), praca zawodowa i światopogląd. Jako osoby z większą niezależnością niż miało to miejsce w czasie adolescencji (gdy znajdowały się one w znacznej mierze pod kontrolą rodziców), posiadają więcej możliwości do wypróbowywania nowych ról w tych obszarach. Ma to na celu dążenie do odnalezienia właściwej drogi i podjęcia względnie trwałych decyzji życiowych. W obrębie miłości pojawia się już większa intymność, a pierwsze doświadczenia zdobyte w okresie adolescencji pozwalają teraz skupić się bardziej na

odpowiedzeniu sobie na pytanie *“Z jaką osobą chcę spędzić resztę życia?”* (Arnett, 2000). W kwestiach zawodowych i edukacji również pojawia się więcej możliwości. Pod koniec okresu adolescencji nie zawsze jednostki wiedzą, czym by się chciały zająć w przyszłości, dlatego czas na podejmowanie różnych kierunków dalszej edukacji oraz często nietypowych i krótkoterminowych rodzajów prac czy wolontariatów (nawet w innych częściach świata) wydaje się być tu niezbędny (Arnett, 2000). Możliwość pozostania w tym czasie w domu rodzinnym szczególnie jest pomocna ze względu na brak konieczności opłacania (lub opłacanie tylko po części) miejsca zamieszkania. Światopogląd, który w okresie adolescencji został ukształtowany głównie pod wpływem dotychczasowych kontaktów z rodziną i rówieśnikami, w okresie wyłaniającej się dorosłości może zostać ponownie przeanalizowany i zakwestionowany. Nie oznacza to, że jednostka całkowicie zmieni swoje poglądy na inne, lecz w wyniku zdobywania doświadczeń w dotąd nieznanymi środowiskach, których może pojawić się wiele, nabiera nowych przekonań i wartości, które mogą przyjmować zupełnie inne znaczenia. Tak więc okres wyłaniającej się dorosłości stał się istotną fazą rozwojową, którą należy uwzględniać w analizach dotyczących trzeciej dekady życia człowieka.

1.1.2 Trudności, zagrożenia, kryzysy i zachowania ryzykowne okresu adolescencji i wyłaniającej się dorosłości

Na osoby będące w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości czeka wiele zmian, nowych wspaniałych doświadczeń, ale także trudności, zagrożeń, kryzysów i możliwych zachowań ryzykownych. Jest to szczególnie ciężki czas w życiu każdego człowieka m.in. z tego względu, iż nakładają się w nim zadania rozwojowe z aż trzech okresów życia, jakimi są późne dzieciństwo, adolescencja i wczesna dorosłość (Brzezińska, 2015, s. 11). Wspomniane trudności uzależnione będą od oczekiwań zarówno jednostek, ale też społeczności. Doświadczyć będzie można tak samo wiele zrealizowanych marzeń jak i niespełnionych nadziei. W literaturze najczęściej można spotkać takie treści dotyczące trudności, zagrożeń, kryzysów i zachowań ryzykownych, które mają związek z szeroko pojętym rozwojem własnej tożsamości.

Jedną z trudności, jaką napotykają młodzi ludzie jest sam proces przejścia w dorosłość. Ze względu na coraz bardziej wydłużający się okres wyłaniającej się dorosłości, młodzież nie ma jasno przedstawionych ram i wskaźników, które określałyby fakt stania

się osobami dorosłymi. W przeszłości częściej wzorowano się na własnych rodzicach, wcześniej podejmowano stałą pracę, wchodzono w związki małżeńskie czy zakładano rodziny, co było wyraźnym momentem wkroczenia w dorosłość. Obecnie, ze względu na zmieniony styl życia każda osoba sama musi stać się dorosłą, sama musi zdecydować na jakim etapie życia się znajduje i czy jest gotowa do podjęcia określonych ról. Taka sytuacja dla wielu może być wygodna i stwarzać szereg szans na podejmowanie prób stawania się dorosłymi, lecz dla niektórych może być też czasem niepokoju, niepewności i ogromu zmartwień. Osoby znajdujące się w takiej sytuacji mogą mieć także problemy z określeniem własnego „Ja”, a co za tym idzie, z określaniem własnej tożsamości nie tylko wobec siebie (*“Kim jestem?”*), ale też wobec innych (*“Jak inni mnie widzą?”*).

Innym rodzajem trudności są te, które pojawiają się pod wpływem biernego i/lub roszczeniowego podejścia znaczących dorosłych (Wieradzka-Pilarczyk, 2015, s. 57). Komunikaty oraz postawy negujące i podważające wszelkie decyzje osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości skutecznie mogą obniżać wewnętrzną motywację do podejmowania ważnych decyzji, zmian i stawiania odważniejszych kroków na drodze ku dorosłości. Niestety zdarza się, że osoby dorosłe nie biorą pod uwagę istoty okresu adolescencji i postrzegają młodzież przez pryzmat albo tylko dzieciństwa albo tylko dorosłości (Peret-Drażewska, 2021, s. 81). W rzeczywistości jednak, umożliwienie młodzieży rozwijania własnej autonomii oraz jednoczesne wspieranie i okazywanie im szczerych uczuć jest istotnym elementem w osiągnięciu sukcesów życiowych (Jankowiak, 2019, s. 79). Zadaniem znaczących dorosłych powinno być więc wspieranie tych młodych ludzi w ich wyborach, a także wskazywanie alternatyw w przypadku chęci podjęcia przez nich decyzji uważanych za nieodpowiednie i nieadekwatne. W pewnych aspektach bowiem osoby w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości mogą posiadać jeszcze cechy dziecięce, a w innych już osób dorosłych i w pełni dojrzałych. Należy także pamiętać, iż zbyt ścisła kontrola i dominacja są zachowaniami, które utrudniają realizację ważnych potrzeb rozwojowych w okresie dorastania (Jankowiak, 2019, s. 79).

Wyniki jednego z badań (Celińska i Wiśniewska, 2010) wykazały, iż osoby będące w okresie wyłaniającej się dorosłości, których celem było rozważenie doświadczanych przez samych siebie trudności osobistych, najczęściej podkreślały obecność trudności w relacjach z innymi ludźmi. Relacje te rozważane są w dwóch obszarach: relacji z rodzicami i relacji z rówieśnikami/rówieśniczkami. Kierunek zmian w relacjach z rodzicami dotyczy przejścia od pozycji zbuntowanego dziecka do niezależnego

partnerstwa, natomiast wśród rówieśników i rówieśniczek będą to burzliwe związki pre-miłosne (pomagające budować własną tożsamość) stopniowo przechodzące w fazę związków stabilnych (Piotrowski i in., 2014a, s. 10). W obu typach relacji równie istotną rolę będzie odgrywać każda ze stron, a ich powodzenie będzie uzależnione od wzajemnego poszanowania i umiejętności wspólnego, zgodnego dokonywania zmian w swoich życiach.

Pojawiające się zagrożenia w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości najczęściej są związane, podobnie jak w przypadku trudności, również z problemem tożsamości. Przed młodą osobą stoi zadanie usystematyzowania w sobie kwestii takich jak: ciągłość istnienia w czasie i przestrzeni, wewnętrznej spójności atrybutów (w tym jakości ego), a także pewności opartej na zgodności między tym co wie o sobie samym, a tym co wiedzą o nim inni (Szczurek-Boruta, 2007, s. 47). Młodzi ludzie w poszukiwaniu odpowiedzi na powyższe kwestie często opierają się na wybranych przez siebie ideałach, którymi mogą być pojedyncze jednostki, grupy ludzi, ale też myśli czy poglądy. Witkowski (2015, s. 195) zauważa, że osoby będące w okresie adolescencji są szczególnie podatne na różnego typu ideologie. Wiąże się to z chęcią bycia wiernym czemuś, co będzie przekładać się na własną tożsamość (poczucie, że jest się “kims” lub “jakims”) i w związku z tym po zakorzenieniu się w młodych ludziach pewnych przekonań niechętnie będą je podważać. Na dalszych etapach rozwoju człowieka ważna będzie więc redukcja dominujących przekonań w taki sposób, który pozwoli na dopuszczenie do własnej świadomości innych możliwych opcji i sprawdzenie czy przyjęte wcześniej przekonania są zgodne z własnymi postawami etycznymi. Istotną rolę odgrywa tutaj siła wierności, dzięki której, według Eriksona (1985), młoda osoba poddaje się wyżej wymienionym ideałom w celu poczucia bycia wiarygodnym, pełnym wartości człowiekiem. Zagrożenie pojawia się wtedy, gdy ideały te są jedynie pozornie dobre; w rzeczywistości mogą nieść negatywny wpływ na osobę będącą na granicy dzieciństwa i dorosłości. Jednak, dorastająca osoba pragnie być afirmowana przez osoby będące w jej środowisku rówieśniczym, nauczycieli i nauczycielki oraz innych wartościowych dla niej ludzi (Szczurek-Boruta, 2007, s. 140), dlatego osoby te powinny afirmować takie jej zachowania, które nie będą stwarzały zagrożenia dla jej zdrowia i życia.

Kategoria kryzysów w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości jest niezwykle obszerna, jednak i tutaj najczęściej pojawiającym się tematem będzie obszar poszukiwania własnej tożsamości. Erikson (1970) określa ten etap jako “fazę kryzysu tożsamości”. Według Witkowskiego (2015, s. 274) zaspokojenie potrzeby tożsamości staje

się najważniejszym zadaniem egzystencjalnym, z jakim musi zmierzyć się jednostka. I tak, jako podstawowy kryzys okresu adolescencji wymienia się *identyfikację z grupą vs alienację* dla wczesnej adolescencji oraz *tożsamość vs dyfuzję tożsamości* dla późnej adolescencji (Newman i Newman, 1987). Zgodnie z tym, rozwijanie przez młode osoby tożsamości grupowej jest jedynie wstępem do rozwijania poczucia tożsamości indywidualnej (Jankowiak, 2019, s. 77). Dyfuzja może się objawiać na dwa sposoby – jako dyfuzja ego i dyfuzja ról. Dyfuzja ego dotyczyć będzie własnej osoby (wahania dotyczące zainteresowań, pasji czy też tego, co chce się robić w przyszłości i jakie kroki wobec tego podjąć), natomiast dyfuzja ról rozpatrywana będzie w odniesieniu do relacji społecznych (brak spójności w pełnieniu różnych ról społecznych) (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 139). Pojawiająca się w tym okresie silna potrzeba tożsamości czy też przynależności grupowej i zdobywane poprzez kontakty grupowe pewnego typu umiejętności życiowe zależą przede wszystkim od cech i charakteru danej grupy, w której znajdzie się jednostka (Erikson, 1984). Jednak, co ważne, podejście Eriksona wskazuje na to, iż niezależnie od tego, jak kontakty te będą wyglądać i rozwijać się w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, ważne jest czy doprowadzą jednostkę do miejsca, w którym pogodzi się ona ze zmianami zachodzącymi w jej życiu i towarzyszącymi im emocjami (Witkowski, 2015, s. 194). Poprzedzone są one tzw. “okresem wykorzenia”, a więc porzuceniem przyzwyczajzeń, sposobów postępowania, norm czy zachowań, które dotychczas towarzyszyły na co dzień jednostce² (Erikson, 1968, s. 68). Opis kryzysów związanych z tożsamością zostanie bardziej szczegółowo przedstawiony w podpodrozdziale 1.2.3 – “Rozwój tożsamości”. Wśród pozostałych kryzysów tego okresu wymienić można te dotyczące funkcjonowania emocjonalnego, intelektualnego i społecznego (Piotrowski i in., 2014a, s. 43), ale też, konkretniej, dotyczące poszukiwania odpowiedzi na pytania egzystencjalne (Szulc, 2020, s. 148). Żeby młoda osoba zbudowała satysfakcjonującą wersję siebie, będzie prawdopodobnie potrzebować wsparcia w kształtowaniu się wszystkich wymienionych wyżej sfer.

W okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości pojawić mogą się też zachowania o charakterze ryzykownym. Są to zachowania, które świadczą o potencjalnie negatywnym i szkodliwym wpływie na zdrowie i/lub życie młodych jednostek (Szkodny i Kaczor-Szkodny, 2018). Za najbardziej powszechne wśród młodych ludzi uznaje się

² Podobna sytuacja może dotyczyć każdej osoby, która m.in. przeprowadzając się z dala od aktualnego miejsca zamieszkania porzuca dotychczasowe znajomości, tradycję i kulturę, by wejść do zupełnie nowego, nieznanego jej jeszcze świata.

używanie substancji psychoaktywnych, agresję i przestępczość oraz ryzykowne zachowania seksualne (Jankowiak, 2017). Innymi, choć występującymi już w mniejszym stopniu, są nieprawidłowe nawyki żywieniowe, brak lub niska dbałość o higienę osobistą, sprawność fizyczną i stan uzębienia, wagary, lekceważenie obowiązków szkolnych, przedwczesne porzucanie edukacji szkolnej czy brak umiejętności zawodowych (Ostaszewski, 2014, s. 30). Na temat zachowań ryzykownych w okresie wyłaniającej się dorosłości nadal istnieje mało badań, jednak te dostępne wskazują przede wszystkim na kilka ich rodzajów. Wśród nich wymienia się kontakty seksualne bez zabezpieczenia, używanie substancji psychoaktywnych oraz niebezpieczne sytuacje związane z jazdą pod wpływem środków odurzających i/lub zbyt dużą prędkością pojazdu (Arnett, 1992; Bachman i in., 1996). Jak wskazuje Arnett (2000), zachowania ryzykowne podejmowane przez osoby będące w okresie wyłaniającej się dorosłości mogą stwarzać nawet większe niebezpieczeństwo niż w okresie adolescencji ze względu na mniejszą kontrolę lub jej całkowity brak ze strony rodziców, co sprzyja ich częstotliwości i intensywności. Jednakże, skłonność do współwystępowania zachowań ryzykownych jest taka sama w obu tych fazach życia, co nasilać może płynące z nich potencjalne zagrożenia (Ostaszewski, 2014, s. 17). Wśród nich wyróżnia się przede wszystkim zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa, utrudnione prawidłowe funkcjonowanie w rolach społecznych właściwych dla wieku, zakłócenie w rozwoju osobistym, kształtowaniu tożsamości i adekwatnego obrazu samego siebie, a także utrudnione nabywanie umiejętności potrzebnych w dorosłości (Ostaszewski, 2014, s. 31).

1.2 Rozwój w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości

Już w starożytności istotę ludzką postrzegano jako składającą się z trzech części: ciała (*soma*), umysłu/ducha (*psyche*) i duszy (*pneuma*) (Popowicz, 2016, s. 93). Podobnie Erikson (1968) ujmując istnienie jednostki ludzkiej jako bytu składającego się z wzajemnie na siebie wpływających trzech czynników: rozwoju psychicznego (*psyche*), kondycji organizmu jako fizyczności jednostki (*soma*) oraz osobistej historii społecznej (*ethos*). W celu bardziej doskonałego poznania i rozumienia działań ludzkich, zakłada się więc podejście holistyczne (całościowe), które spaja ze sobą wszystkie wyżej przytoczone składowe, zarówno te podane przez Eriksona. Według Ewy Starzyńskiej-Kościuszko

(2010, s. 325), koncepcja holistyczna dąży do rozumienia rozwoju człowieka jako procesu pełnego współzależności, a także “(...) *współdziałania ciała, umysłu i ducha, które tworzą całość niesprowadzalną do swych części składowych.*”. W 1963 roku Józef Pieter opisał teorię, która miała w całości ujmować wszystkie aspekty ludzkiego rozwoju. Nazwał ją “realistyczną koncepcją psychiki” i miała nie być ona zlepkiem wcześniej osobno ujmowanych teorii, lecz świeżym spojrzeniem na psychikę i życie danego człowieka jako całości. Na tej podstawie Czarnecki (2000, s. 27) zaproponował “realistyczną teorię rozwoju człowieka”, która zakłada całościowe spojrzenie na jednostkę, która sama w sobie stanowi integralną całość bio-psycho-społeczno-kulturową. Psychika jest w tym miejscu utożsamiana z ludzkim życiem, gdzie to organizm przystosowuje się do środowiska, w którym jednostka żyje i się rozwija. Istotną rolę odgrywają tu potrzeby, które obejmują wszystkie obszary w rozwoju każdego człowieka, ale ostatecznie dążą one do wypełniania potrzeb psychicznych, dzięki czemu wiadome jest, że zostają one zaspokojone. Autor koncepcji wyróżnia również rolę świadomości, która jest jedną z cech życia psychicznego. Dzięki niej możemy poznawać rzeczywistość i “badać” to, co aktualnie musimy zrobić, aby zaspokoić istniejące w psychice potrzeby. Co więcej, choć w ich rozpoznawaniu i wypełnianiu bierze udział cały organizm, dopiero dzięki psychice są one uświadamiane. Realizm, który jest ważną częścią składową tej teorii, możemy odnaleźć w trzech rodzajach działań skierowanych na samych siebie i na świat. Są one dokonywane na przestrzeni całego życia jednostki w celu kształtowania indywidualnej osobowości poprzez poznawanie, ocenianie (wartościowanie) oraz zmienianie (działanie). One także nigdy nie są traktowane oddzielnie, a dopiero działając wspólnie, można mówić o ich jedności.

O nierozłączności i wzajemnym wpływie obszarów pisze także Anna I. Brzezińska (2004), opisując przemiany zachodzące w jednostce w trakcie jej rozwoju. Każda drobna modyfikacja w jednym z obszarów (biologicznym, psychologicznym, społecznym) implikuje zmianę w dwóch pozostałych. Inne spojrzenie na zmiany rozwojowe ma Helen Bee (2004), która wyróżnia trzy ich obszary – uniwersalne (którym podlega każdy z nas), wspólne (dla osób z jednego pokolenia o podobnych doświadczeniach) oraz indywidualne (inne dla każdej jednostki) – wśród których występować mogą wszystkie rodzaje wymienione już wyżej przez Pietera i Brzezińską.

Przywołane opisy wyraźnie wskazują na nierozłączność wszystkich obszarów rozwoju w trakcie całego życia każdej jednostki. W niniejszej pracy wyróżniono i opisano następujące obszary rozwoju: fizyczny (biologiczny), psychiczny (w tym: poznawczy,

emocjonalny, moralny czy duchowy), tożsamości oraz społeczno-kulturowy. Podział ten nie jest rozłączny, a przywoływane charakterystyki będą się ze sobą przeplatać, oddając tym samym charakter nierozłączności i wzajemnego wpływu obszarów rozwoju nie tylko w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, ale też na przestrzeni całego życia człowieka.

Warto również zaznaczyć, iż wszystkie z nich są jednakowo ważne w kontekście omawiania wyborów żywieniowych młodych ludzi, co przedstawia przegląd badań przytoczony przez Trew i in. (2006, s. 247). Wstępne dane co do znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości pojawiły się też w przeprowadzonym przeze mnie badaniu, dotyczącym motywów stosowania diet wegetariańskich przez młodzież akademicką, gdzie osoby badane wskazywały na znaczące dla nich zmiany, jakie zachodziły od momentu podjęcia tej decyzji do chwili obecnej (Brzezińska, 2021). Szerszy opis wyników tego badania pojawi się jednak w rozdziale 3 – *“Adolescenci i wyłaniający się dorośli a zagadnienie wegetarianizmu”*.

1.2.1 Rozwój fizyczny

Rozwój fizyczny jest obszarem, który rozpatruje się jako jeden z dwóch wyznaczników granic okresu dorastania (Kielar-Turska, 1999, s. 310). Autorka przyjmuje tu zakres między 11. a 18. rokiem życia, gdzie początek wyznaczają pierwsze zmiany natury anatomiczno-fizjologicznej, a koniec rozumiany jest jako osiągnięcie biologicznej dojrzałości do dawania życia. U Piotrowskiego i in. (2014a; 2014b) wiek rozwoju fizycznego w tym okresie przypada na 9–19 rok życia u dziewcząt oraz 11–20 rok życia u chłopców. Okres wyłaniającej się dorosłości, który rozpoczyna się w okolicy 18. roku życia, charakteryzuje się zakończeniem fazy wzrostu. Rozumie się przez to osiągnięcie dojrzałości płciowej, sprawność organizmu i dobry stan zdrowia (Kroger, 2007). Granice te są jednak umowne i należy je traktować dość ostrożnie. W czasach globalizacji droga do osiągnięcia dorosłości staje się jednak dłuższa niż niegdyś to miało miejsce. Mimo że pewne cechy biologiczne, a tym samym rozwój fizyczny nieco przyspieszył na przestrzeni lat (m.in. wzrost, dojrzewanie płciowe, zdolności motoryczne), to czas potrzebny na rozwój kompetencji psychologicznych i społecznych pozostał taki sam, co może być przyczyną pojawiających się konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 27–29). Konflikty te mogą wynikać z różnicy między wyglądem osoby dorosłej,

a nadal brakiem pełnej gotowości psychicznej, która świadczyłaby o wejściu w fazę dorosłości. W każdej jednostce zmiany będą jednak zachodzić w różny sposób, z różną intensywnością i będą uwarunkowane także innymi (niż biologiczne) czynnikami. Warto tu przytoczyć pojęcie dymorfizmu płciowego, mówiącego o genetycznie uwarunkowanym zróżnicowaniu organizmów w obszarach fizjologicznym, morfologicznym i psychicznym, które są szczególnie widoczne właśnie w okresie adolescencji (Malinowski i in., 2008). Wybrane różnice zostaną przytoczone w dalszej części tego podrozdziału.

Spear i Kulbock (2001) charakteryzują etap adolescencji jako szczególnie ważny dla rozwoju fizycznego i hormonalnego. W pozycji Czerwińskiej-Jasiewicz (2015) znajdziemy natomiast taki opis rozwoju fizycznego, w którym znajduje się podział na jego 4 główne elementy: rozwój mózgu, zmiany hormonalne, skok pokwitaniowy i rozwój cech płciowych. Pierwszy z nich, rozwój mózgu, przebiega niezależnie od pozostałych trzech. Związany jest on z reorganizacją neuronalną kory mózgowej, w trakcie której zwiększa się tzw. „plastyczność” mózgu, co wpływa na postęp myślenia abstrakcyjnego i bardziej zaangażowane procesy uczenia się (Czerwińska-Jasiewicz, 2015, s. 60). Takie rozumienie tej części rozwoju fizycznego naturalnie kojarzone jest z rozwojem psychicznym. I nie bezpodstawnie, bowiem oba mają na siebie znamienne wpływy. W mózgu osoby dorastającej w dalszym ciągu rozwijają się też funkcje takie jak: orientacja przestrzenna, mowa, język, a także sprawności motoryczne i sensoryczne (Oleszkowicz i Senejko, 2013). Kolejny element stanowią zmiany hormonalne – odgrywające jedną z ważniejszych ról w rozwoju fizycznym i biologicznym w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości. Ich zadaniem jest regulacja zmian wzrostu, wagi i innych fizycznych zmiennych w naszym organizmie (Piotrowski i in., 2014b, s. 11). Charakterystycznym zjawiskiem w tym okresie jest także skok pokwitaniowy, w którym następuje gwałtowne przyspieszenie tempa wzrostu, masy ciała i siły. U dziewcząt najczęściej występuje on między 8/9 a 13/14 rokiem życia, natomiast u chłopców dzieje się to nieco później – około 10–15 roku życia (Piotrowski i in., 2014b, s. 11). Związane ze skokiem pokwitaniowym zmiany hormonalne wpływają również na pojawienie się takich cech organizmów obu płci, jak zwiększenie potliwości i przetłuszczania włosów, a także coraz bardziej zaawansowane zmiany, głównie w okolicy twarzy, takie jak trądzik młodzieńczy (Jankowska, b.d., s. 89). Ze względu na zróżnicowaną gospodarkę hormonalną, dietę, tryb życia, a nawet odczucia psychiczne takie jak stres, trądzik ten może z czasem zanikać lub wręcz przeciwnie – być bardziej intensywny. Ostatnim elementem rozwoju fizycznego (biologicznego) jest rozwój

cech płciowych. Wśród dziewcząt typowymi jego oznakami, poza wspomnianymi przedtem wzrostem czy masą ciała, będą m.in.: powiększanie się i zmiana kształtu piersi, zaokrąglanie się bioder, powiększanie się zewnętrznych narządów płciowych i wzrost owłosienia łonowego oraz zmiana barwy głosu, a w kolejnych latach także nabieranie bardziej kobiecych kształtów wynikających z gromadzenia się większej ilości tkanki tłuszczowej, regularne miesiączkowanie, osiągnięcie ostatecznej wysokości ciała oraz przybranie bardziej subtelnych rysów twarzy. U chłopców natomiast inne niż wspomniane już wyżej cechy, będą dotyczyły przede wszystkim, podobnie jak u dziewcząt, powiększania się zewnętrznych narządów płciowych, pojawienia się owłosienia łonowego, zmiany barwy głosu, nazywanej mutacją oraz w kolejnych latach: większego umięśnienia sylwetki, pojawienia się owłosienia brzucha, klatki piersiowej i bardziej intensywnego zarostu twarzy, a także osiągnięcie ostatecznej wysokości ciała (Piotrowski i in., 2014a, s. 13; 2014b, s. 13).

Do biologicznego obszaru rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości zaliczyć można także sferę seksualną. Sama seksualność definiowana jest jako *“(…) przygotowywanie się, następnie gotowość do stosunku płciowego, a w końcu możliwość jego odbycia”*, a współżycie *“(…) jest jedną z podstawowych potrzeb ludzkich”* (Piotrowska, 2020, s. 13). Rozwój seksualny jednak, tak jak i pozostałe obszary rozwoju człowieka, również jest częścią kształtowania się własnej tożsamości i pozostaje bezpośrednio związany zarówno z fizyczną jak i psychiczną częścią ludzkiego organizmu. W pierwszej połowie okresu adolescencji zmiany związane z dojrzewaniem organizmu, rozwijaniem się cech płciowych i kształtowaniem się potrzeb seksualnych silnie wpływają na rozwój psychiczny, społeczny i tożsamościowy jednostek (Piotrowski, 2013, s. 65). Związki młodych ludzi mają często przelotny charakter, a ich głównym celem jest zdobycie doświadczenia m.in. właśnie w sferze seksualnej oraz odnalezienie własnej seksualnej tożsamości (Kroger, 2007). Dalej, w drugiej połowie okresu adolescencji i podczas przejścia w fazę wyłaniającej się dorosłości, biologiczne dojrzewanie organizmu znacząco zwalnia, a rozwój seksualny i związki partnerskie przyjmują charakter bardziej intymny (Brzezińska i Piotrowski, 2010a, s. 266).

Uzyskanie dojrzałości w sferze seksualnej daje jednostce podstawy do formowania się własnego “Ja”, co jest nierozdzielnie związane z kształtowaniem się tożsamości płciowej (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 33). Nowak i in. (2010), opisując stadia rozwoju psychoseksualnego człowieka począwszy już od pierwszych miesięcy jego

życia, wyróżniają stadium: oralne, analne, uretralne, falliczne, latencji i genitalne. Każde z nich ma swój udział w kształtowaniu tożsamości płciowej, która mówi o tym, czy jednostka czuje się bardziej mężczyzną czy kobietą i często jest wyraźnie zaznaczona już około 2. roku życia, a od około 4. roku życia raczej nie podlega dalej poważnym zmianom (Nowak i in. 2010, s. 67). Uzyskanie natomiast dojrzałości płciowej u kobiet i u mężczyzn przejawia się w pewnych momentach ich życia. U kobiet za taki moment uznaje się pojawienie się pierwszej miesiączki (menstruacji), natomiast u chłopców jest to czas pierwszych wytrysków nasienia (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 34). Piotrowski i in. (2014b, s. 12) zwracają także uwagę na różnice między potrzebami seksualnymi, które przejawiają się wśród chłopców i dziewcząt (w biologicznym ich postrzeganiu). I tak, w okresie nastoletnim, chłopcy odczuwają bardziej intensywne pobudzenie seksualne, będąc tym samym bardziej niż dziewczynki zdolnymi do łatwego jego rozładowania, a jednocześnie długo ukrywają potrzebę bliskości i innych uczuć związanych z dojrzewaniem płciowym. Dziewczynki natomiast odczuwają silniejszą niż chłopcy potrzebę bliskości i czułości, a ich potrzeby seksualne nie są aż tak silne jak u płci przeciwnej (Piotrowski i in., 2014b, s. 12). Są to jednak ogólne opisy i należy pamiętać, że wśród jednostek nawet jednej płci (w rozumieniu biologicznym), mogą występować znaczne różnice indywidualne – nie tylko te w obszarze kształtowania się seksualności. Podniecenie seksualne osób w okresie adolescencji rozwija się pod wpływem zdobywanych doświadczeń, a ostateczne ich uformowanie (mogące jednak, podobnie jak ogólna tożsamość, w przyszłości się nieco zmieniać) nazywa się mianem tożsamości seksualnej³, która będzie świadczyć o autoidentyfikacji i preferencjach seksualnych danej osoby (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 35 i 91).

Mając na uwadze szerokie znaczenie różnorodnych czynników na rozwój seksualny, warto przytoczyć jeden z modeli jego rozumienia – model ekologiczny. Według niego, na kształtowanie się motywacji seksualnej wpływ mają zarówno predyspozycje biofizjologiczne (elementy wrodzone, funkcjonowanie układu hormonalnego i nerwowego, zmysły czy budowania anatomiczna) jak i te nabyte w ciągu życia (doświadczenie zdobyte w procesie socjalizacji), które u różnych jednostek mogą występować zarówno jako cechy stałe jak i zmienne (Beisert, 2006). Na rozwój

³ Tożsamość seksualna stanowi pojęcie szersze od preferencji czy orientacji seksualnej; stanowi ona kategorię społeczną, świadczy o przynależności do danej grupy, stylu życia, podejściu do instytucji małżeństwa czy rodziny (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 91).

seksualności wśród młodych osób składa się więc kilka istotnych i mających na siebie wzajemny wpływ elementów:

1. tożsamość płciowa i jej akceptacja (płeć biologiczna vs płeć kulturowa);
2. orientacja seksualna, zainteresowania i zachowania seksualne;
3. świadomość własnego ciała i doznań z niego płynących;
4. umiejętność tworzenia relacji z innymi;
5. rola płciowa (Piotrowski i in., 2014a; Piotrowska, 2020).

Poza kwestią biologiczną, będącą determinantem ludzkiej reproduktywności, pozostałe kwestie związane z płcią są wynikiem uwarunkowań kulturowych czy stereotypowych wzorców zachowań, które wykształciły się na przestrzeni lat w społecznościach ludzkich. Obecnie wszelkie odstępstwa od “normy” zdają się być coraz bardziej powszechne i tolerowane, nadal jednak często pozostają w sferze tabu, a każde uczucie “inności” tkwiące w jednostkach może powodować niechęć, strach czy wycofanie się z kontaktów społecznych, a w konsekwencji także zaburzenia w kształtowaniu własnej tożsamości.

Tu należałoby przytoczyć przykłady zachowań seksualnych osób w okresie adolescencji, które mieszczą się w kryterium normy. Należą do nich zachowania, które: nie wywierają negatywnego wpływu na inne sytuacje rozwojowe (takie jak nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z osobami rówieśniczymi, spełnianie codziennych obowiązków, w tym obowiązku szkolnego), są charakterystyczne dla danego wieku, oparte są na dobrowolności i zgodzie osób uczestniczących, nie szkodzą zdrowiu czy też nie naruszają porządku i norm społecznych (Beisert, 2012). Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 36) zauważają także, iż istnienie różnego typu bodźców seksualnych i łatwy do nich dostęp w codziennym życiu praktycznie każdej młodej osoby (m.in. w internecie, telewizji czy gazetach przeznaczonych dla młodzieży) wpływa także na podejmowane przez nich aktywności. Są one traktowane jako etap eksperymentowania i zdobywania pierwszych doświadczeń, a za normę uznawane są zachowania takie jak: namiętne pocałunki, masturbacja, pieszczoty ciała osoby partnerskiej, inicjacja seksualna w wieku starszej adolescencji, kontakty homo- i biseksualne, a w niektórych przypadkach (szczególnie w okresie młodszej adolescencji i wczesnego dojrzewania płciowego oraz tylko jeśli są to pojedyncze i nie długotrwałe przypadki) także takie, które mogą zostać uznane za niestosowne (m.in. ekshibicjonizm, podglądanie innych, ocieranie się, fetyszyzm) (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 36). We wczesnej dorosłości zachowania te będą dążyć

do stabilizacji, która dla sfery seksualności oznaczać będzie przestrzeganie norm przyjętych w danej społeczności.

Wśród zagrożeń i obaw, które pojawiać się mogą wśród młodych osób podejmujących, szczególnie pierwsze, kontakty seksualne, wymienia się przede wszystkim stres, niechciane ciążę czy ryzyko chorób przenoszonych drogą płciową (Maciejewska i Płaczkiewicz, 2021, s. 128). Wiążą się one z silną w tym wieku ciekawością, żądzą odkrycia nieznanego, a niekiedy też z chęcią zaimponowania czy nie pozostania “w tyle” wśród grupy rówieśniczej. W Polsce systematycznie spada średni wiek inicjacji seksualnej i obecnie, według raportu Instytutu Badań Edukacyjnych (2015), 48% badanych kobiet i 53% badanych mężczyzn w wieku 18 lat zadeklarowało, iż mają już za sobą pierwsze doświadczenie inicjacji seksualnej. Aby zminimalizować ryzyko wymienionych wyżej obaw, należałoby realizować takie programy edukacji seksualnej skierowane do młodych ludzi, które zawierałyby zagadnienia związane z biologicznymi i kulturowymi uwarunkowaniami płci, dojrzewaniem płciowym i płodnością, antykoncepcją, problematyką równości płci i orientacji seksualnych, zagrożeń i chorób przenoszonych drogą płciową, a także tematy dotyczące poczucia własnej wartości w kontekście seksualnym (Jaszczak, 2008).

Wszystkie z przywołanych wyżej elementów sprawiają, że widoczne sylwetki dorastających jednostek z czasem zmieniają się z dziecięcych w już pełni dojrzałe. Podobne zmiany zachodzą także wewnątrz ciała, jednak są one niewątpliwie trudniejsze do zauważenia. Po okresie adolescencji, a więc gdy jednostki wchodzą w fazę wyłaniającej się dorosłości, biologiczne cechy organizmu się stabilizują. Nie wywołują one więc już tak istotnych zmian w dalszym rozwoju człowieka, w przeciwieństwie do cech związanych z szeroko pojętą psychiką, które wciąż mogą się zmieniać i ewoluować (Piotrowski, 2013, s. 68). Również w sferze seksualnej młoda jednostka musi jeszcze wiele nauczyć, nie tylko w kontekście panujących w społeczeństwie norm i zasad, ale też dla własnego bezpieczeństwa i zdrowia. Przed młodymi jednostkami stoi więc wyzwanie akceptacji zmian zachodzących w wyglądzie, a także nauka umiejętności odpowiedniego posługiwania się własnym ciałem w różnych relacjach społecznych (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 27). Podobnie jak przy innych zachowaniach ryzykownych (sięganie po używki czy niestandardowe diety), istotne jest wyposażenie młodych osób w zasoby, które będą pełnić funkcję profilaktyki, ale też dadzą podstawy do tego jak należy postąpić w przypadku wystąpienia niechcianych konsekwencji swoich zachowań. W tym przypadku

byłoby to wczesne podjęcie edukacji seksualnej, a więc przekazywanie dorastającym osobom wiedzy i umiejętności dotyczących kontaktów i zachowań seksualnych.

1.2.2 Rozwój psychiczny

Zachodzące w sferze psychicznej zmiany są kolejnym obszarem wyróżnionym przez Kielar-Turską (1999), które warunkują sukces procesu dorastania. Dotyczą one przede wszystkim zmian w postrzeganiu siebie jako osoby, a o zakończeniu tej fazy świadczy osiągnięcie szeroko rozumianej dojrzałości psychicznej. Objawia się ona m.in. w: zdobyciu zdolności do decydowania o sobie, odkryciu sensu istnienia oraz odnalezieniu własnej tożsamości (Kielar-Turska, 1999, s. 309-310). Obszar rozwoju własnej tożsamości jest na tyle rozległym tematem, iż postanowiłam mu poświęcić odrębny, kolejny podrozdział (1.2.3 – *“Rozwój tożsamości”*). O osiągnięciu dojrzałości psychicznej powinno jednak świadczyć przede wszystkim subiektywne poczucie danej jednostki o tym, że zrealizowała wyżej wymienione procesy (Arnett, 1998). Zwykle potrzeba więcej czasu na ich realizację, dlatego też wyłaniająca się dorosłość określana jest jako przedłużenie dorastania.

Jedną z kategorii obszaru psychicznego jest rozwój poznawczy i myślenia. W okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości pojawiają się nowe funkcje, a myślenie staje się coraz bardziej skomplikowane i daje więcej możliwości do własnych analiz napływających ze świata informacji przez jednostkę. Jean Piaget (1972) etap ten określił myśleniem formalno-operacyjnym, w którym młode osoby są w stanie w większym stopniu integrować posiadaną już wiedzę (operacje) oraz wyciągać coraz bardziej abstrakcyjne hipotezy i wnioski, które nie muszą znajdować potwierdzenia w rzeczywistości (Dylawerska i Kuś, 2014, s. 7). Formalność tych operacji objawia się też większym zainteresowaniem osób w okresie adolescencji wybranymi przez siebie dziedzinami, w których to rozwiązywanie zadań (myślenie) jest z reguły dla nich nieco łatwiejsze niż w pozostałych (Kielar-Turska, 1999, s. 313). Pomaga to we wstępnym wyborze swojej drogi życiowej, poprzez powiązanie nabywanych umiejętności z potencjalnym charakterem określonych zawodów. Nierzadko jednak pierwsze dokonane wybory okazują się nietrafione i następnie zostają wielokrotnie zmieniane, co może skutkować wysokim poziomem frustracji i negatywnym myśleniem o sobie samym. Wyłaniająca się dorosłość

daje więc przestrzeń na to, by w dalszym ciągu poszukiwać swojej drogi bez ponoszenia negatywnych konsekwencji (Arnett, 2000).

Wraz z rozwojem poznawczym i myślenia wzrasta zdolność do rozumowania przyczynowo-skutkowego, a co za tym idzie, także do rozważania przyszłych konsekwencji zachowań swoich i innych (Inhelder i Piaget, 1970). Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 108) przytaczają pojęcie myślenia relatywistycznego⁴, które zależy od doświadczeń danej jednostki, jej empatii czy zasobów społecznych. Elementy te kształtują się w wyniku codziennych problemów i wyborów, szczególnie tych związanych z moralnością (np. związanych z kwestiami wegetarianizmu czy zmian klimatu). Młoda jednostka często bowiem nie potrafi jeszcze połączyć istniejących sprzeczności (sprostać wymaganiom wobec rodziców vs wobec rówieśników/rówieśniczek) i zmuszona jest wybrać jedną z dróg (być lojalną tylko wobec rodziców lub tylko wobec znajomych). Na przeciwległym końcu stoi myślenie dialektyczne, które pozwala uwzględniać różne punkty widzenia (sprzeczności), a więc bardziej świadomie podchodzić do danego tematu i wytwarzać na tej podstawie własne zdanie i osądy. Osoby w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości zaczynają tworzyć także wizje zarówno swojej drogi życiowej jak i przyszłości świata ogółem. Takie zachodzące w umysłach procesy są formą aktywności prospektywnej, w wyniku której powstaje tzw. PPC – przyszłościowa perspektywa czasowa (Katra, 2009, s. 67). Jak wskazuje autorka, PPC jest zdolnością intelektualną, dzięki której jednostka w sposób świadomy kreuje swoją rzeczywistość, a także jest w stanie przewidzieć potencjalne zdarzenia, jednocześnie mając na uwadze zarówno pozytywne jak i negatywne konsekwencje swoich działań (Katra, 2009). Prospektywność wydaje się mieć szczególne znaczenie w zagadnieniach związanych z wegetarianizmem adolescentów i wyłaniających się dorosłych. Odpowiedzialne podejmowanie świadomych decyzji, wybieganie w przyszłość i analiza potencjalnych ryzyk własnych zachowań to kwestie, które często mogą być poruszane w kontekście rozważań dotyczących stosowania diet wegetariańskich.

Kolejnym elementem w obszarze rozwoju psychicznego jest jego strona emocjonalna. Zmiany emocjonalne w okresie wczesnej adolescencji generowane są przede wszystkim przez gwałtowną pracę hormonalną związaną z rozwojem biologicznym (Piotrowski i in., 2014b, s. 13). Ze względu na jej burzliwy i nagły przebieg, często w życiu

⁴ Relatywizm – “[...] przekonanie o względności i subiektywnym charakterze wiedzy ludzkiej.” (Karpiński, 2005, s. 202).

emocjonalnym tych młodych osób występuje silna chwiejność. Może to powodować wrażenie, iż są one pełne negatywnych doświadczeń, niezrównoważone, niestabilne i nie mogące trafnie ocenić otaczającej ich rzeczywistości. Całość procesu dojrzewania emocjonalnego prowadzić ma jednak do uzyskania równowagi emocjonalnej, kontroli własnych emocji oraz rozumienia emocji własnych i innych osób (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 76). Ponczek i Olszowy (2012, s. 261) zwracają także uwagę na taką właściwość okresu adolescencji, która nazywana jest sensytywnością. Oznacza to, że jednostka ma coraz większą zdolność do czułości, odczuwania różnego typu wrażeń i emocji, a ostatecznie także nadwrażliwości na doświadczenia i docierające zewsząd bodźce. Wśród przyczyn pojawiania się tego typu negatywnych emocji wymienia się przede wszystkim: poczucie niskiej pozycji wśród grupy rówieśniczej, zaburzoną samoocenę, trudności w zaakceptowaniu zmian dziejących się w ciele, problemy i nieporozumienia rodzinne czy nadmiar (lub poczucie nadmiaru) obowiązków (Piotrowski i in., 2014b, s. 13). W związku z coraz większą ilością intensywnych zmian, dorastająca osoba, także w okresie wyłaniającej się dorosłości, może nie radzić sobie z przepracowaniem każdej z nich w wystarczający sposób.

Osoby będące w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości narażone są także na tzw. “chaos moralny”, który jest wynikiem zakłócania procesów emocjonalnych, które w tym czasie zachodzą. Przykłady, które podają Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 76–78), dotyczą m.in. sytuacji, w których przez zdobywaną wiedzę i wykształcenie dorastające jednostki są zbyt szybko uznawane za w pełni dojrzałe (ich dojrzałość emocjonalna nie została jeszcze w pełni osiągnięta), przez co mogą nieświadomie być zbyt szybko wprowadzane przez dorosłych w świat ich problemów. Innym przykładem są sytuacje narażania młodych osób, często nie potrafiących jeszcze trafnie ocenić bieżącej sytuacji (co i dla wielu dorosłych jest nierzadko problemem), na zbyt silne i ekstremalne przeżycia, przez co mogą być wystawione na utratę zdrowia i życia. Ostatnim z wymienianych przez autorki czynników jest kształtowanie w młodych osobach hedonistycznego i konsumpcyjnego stosunku do życia, przez co tworzą się w nich stereotypy, fałszywe przekonania o rzeczywistości i nierealne oczekiwania względem życia. Wymienione tu przykłady dotyczą takich aspektów jak przemoc, cyberprzemoc, pornografia, wulgarne podejście do innych czy splotanie poważnych tematów (np. dotyczących zaburzeń psychicznych, depresji). Climenti (2007) proponuje alternatywy, które miałyby pomóc młodym osobom w przywróceniu do ich życia pożądanych wartości – kulturę umiaru,

zaangażowania i świętości (duchowości). Wartości te wydają się być bliskie współczesnemu rozumieniu wegetarianizmu, który także za wartości uznaje umiar (wyrażony w umiejętności odmawiania sobie określonego rodzaju pożywienia), zaangażowanie (jako wytrwałość w swoim postanowieniu) oraz duchowość (jako coś, co wypływa z naszego wnętrza i może mieć jakiś wyższy cel).

W okresie nastoletnim klaruje się też zdolność, polegająca na wykraczaniu poza pewne zachowania uważane społecznie za mieszczące się w normie. Oprócz natężonej emocjonalności, charakterystycznym jest też angażowanie się we wszelkie sprawy społeczne, a także potrzeba nowości i ciągłej eksploracji (Siegiel, 2016), co również jest charakterystyczne dla wyłaniającej się dorosłości (Arnett, 2000). Uwidaczniać się może dzięki temu potencjał wśród osób, dla których sprawy związane z szeroko pojętym wegetarianizmem (m.in. dobrostan zwierząt, katastrofa ekologiczna, własne zdrowie) nie pozostają obojętne. Jak wskazują badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii (Trew i in. 2006, s. 254), odsetek młodzieży stosującej diety wegetariańskie w stosunku do pozostałych grup populacji jest wyższy (7% vs 11%). Csikszentmihalyi (2005) twierdzi, iż młodzi ludzie obierają w życiu różne cele, które uzależnione są od tego, na co dana osoba przeznaczą swoją energię i uwagę. Autor dzieli je na cele materialne i transcendentne, gdzie cele materialne związane są z zaspokajaniem podstawowych potrzeb fizycznych, natomiast te drugie dotyczą potrzeb psychicznych. Związane są one z takimi elementami jak z ciekawość, empatia czy dobroczynność, a zdolność do angażowania własnej energii i uwagi właśnie na te cele świadczy o wysokim poziomie świadomości. Ogólnie rzecz biorąc, przyjemność, komfort i satysfakcja szybko mogą zostać zapewnione, spełniając potrzeby wynikające z celów materialnych. Urzeczywistnianie celów transcendentnych jednak, wynikających z motywacji, wpływa nieporównywalnie korzystnie na rozwój osobowości osób nie tylko w okresie adolescencji, ale też na każdym innym etapie życia (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 130).

Coraz większa świadomość związana jest z pogłębiającą się inteligencją emocjonalną, która, jak podaje Goleman (1995), polega m.in. na posiadaniu zdolności do rozpoznawania uczuć własnych i innych, a także kompetencji ujawniających się w relacjach społecznych z innymi ludźmi (Kucharczyk, 2017, s. 75). Pozostałe definicje uznają ją także jako zbiór umiejętności, które objawiają się w: zdolności percepcji, rozumienia i wyrażania emocji w różnych sytuacjach społecznych, świadomej regulacji emocjonalnej czy wykorzystaniu emocji do procesów myślowych (Salovey i Mayer, 1990).

Jeszcze kolejne wskazują na znaczenie poziomu inteligencji emocjonalnej w rozwoju cech takich jak empatia czy optymizm (Goleman, 1995; Bar-On, 2001). Choć teorie dotyczące inteligencji emocjonalnej wskazują przeważnie na jej silne znaczenie dla relacji międzyludzkich, wydawać by się mogło, iż niektóre z cech mogą mieć znaczenie także w podjęciu decyzji o wyborze diety wegetariańskiej jako wiodącej. Wskazywać na to mogą badania z dziedziny neuronauki, przeprowadzane za pomocą funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (fMRI). Jednym z nich było badanie sprawdzające różnice w reakcjach mózgu osób stosujących diety wegetariańskie i osób jedzących mięso na sytuacje związane z cierpieniem zwierząt (Filippi i in., 2010). U osób deklarujących stosowanie diet wegetariańskich, podczas przedstawiania na przemian scen “neutralnych” i scen ukazujących cierpienie (np. okaleczenia, rany, śmierć) ludzi i zwierząt, zauważono silniejsze reakcje części mózgu odpowiedzialnych za empatię. Inne badania (Sawe i Kutson, 2015; Vezich i in., 2017; Casado-Aranda, 2018; Baumgartner i in., 2019; Brevers i in., 2021) pozwoliły potwierdzić tezy dotyczące wyższego poziomu empatii wśród osób deklarujących na co dzień przejawianie zachowań proekologicznych. Wyniki badania badającego wpływ diety i uważnego jedzenia na inteligencję emocjonalną (Hajar i in., 2020) wykazały jednak, iż nie był on statystycznie istotny, natomiast dodatnią korelację zauważono w stosunku inteligencji emocjonalnej do uważnego jedzenia.

Końcowy etap dorastania, a więc w tym przypadku przejście w okres wyłaniającej się dorosłości, związany jest już z coraz bardziej stabilnymi emocjami, a przynajmniej z większą umiejętnością panowania nad nimi lub świadomością poszukiwania pomocy w przypadku nie radzenia sobie z nimi samodzielnie. Choć gwałtowne emocje przeważnie się wyciszają, istnieją sfery, w których mogą pozostawać jeszcze przez jakiś czas dość intensywne, tj. w relacjach społecznych czy w sytuacjach realnie wpływających na tożsamość jednostki (Piotrowski i in., 2014, s. 15). Jak wskazują autorzy, pod koniec tego etapu pojawia się też coraz więcej uczuć wyższych, związanych z rozwojem moralnym. Rozwój moralny, według Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 213), to (samo)kształtowanie się umiejętności etycznego zachowania się w sytuacjach społecznych, a także dokonywania ocen wartościujących, które uwzględniają perspektywę dobra i zła. Szczególnie jeszcze we wczesnej adolescencji, młode jednostki krytycznie podchodzą do wszelkich istniejących już w społeczeństwie zasad moralnych i mają skłonność do respektowania jedynie lub głównie takich, które jednocześnie zaspokajają ich własne potrzeby. W dalszym etapie dorastania, respektowanie zasad moralnych się rozszerza, a

sądy moralne mogą się realizować pod wpływem osobistych interpretacji (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 214–215). Zasady te, poza ogólnie przyjętymi, na miarę wrażliwości danych jednostek, mogą też przyjmować inne formy (np. zasady moralne dotyczące niekrzywdzenia zwierząt, co wyraża się poprzez niespożywanie mięsa i/lub korzystania z produktów odzwierzęcych).

Czas kształtowania się moralności jednostek charakteryzuje się obfitością zmian, które dotyczą takich elementów jak poziom wrażliwości, stosunek do dobra i zła oraz do czynów swoich i innych ludzi (Okoń, 2007). Erikson (1974) podaje, iż z założenia w każdym człowieku istnieje pewne centrum moralne, które mniej lub bardziej generuje podejmowanie przez ludzi wyborów uznawanych za etyczne i/lub racjonalne. Uzależnione to będzie jednak od warunków, w jakich oni żyją oraz od osób, z którymi przyszło im żyć (w rozumieniu osób z najbliższego otoczenia i/lub żyjących w danym pokoleniu i/lub pojawiających się tylko chwilowo w danym miejscu i czasie). W psychologii natomiast wyróżnia się kilka nurtów mówiących o źródłach nabywania kompetencji moralnych. Są nimi takie teorie jak: społecznego uczenia się, psychoanalityczne, poznawcze i humanistyczne (Szymoń, 2005). Teorie społecznego uczenia się zakładają, iż pierwotnie jednostka nie posiada żadnej motywacji do danego postępowania. Nabywa je dopiero z czasem, najczęściej w wyniku skierowanych wobec niej działań znaczących osób dorosłych z jej otoczenia w wyniku stosowania systemu kar i nagród. W kolejnych, teoriach psychoanalitycznych, podobnie jak wcześniej, istotna jest rola znaczących osób bliskich w rozwoju ego. Młoda jednostka nie posiada jeszcze wewnętrznej motywacji, która podpowiadałaby jej co należy i co wypada, a głównym czynnikiem motywującym są popędy prowadzące do realizacji potrzeb. Rolą znaczących dorosłych jest tu odraczanie ich na rzecz dostosowania się do istniejących w społeczeństwie norm. W teoriach poznawczych natomiast główną rolę odgrywają przymus i ocena konsekwencji łamania wszelkich reguł, a na dalszym etapie także współpraca i wzajemność (Szymoń, 2005, s. 130). Jednostki uczą się, że sprawianie krzywdy czy działanie na niekorzyść innych nie jest pożądane i same również nie chciałyby, aby wobec nich takie działania podejmowano. Ostatnie, teorie humanistyczne, zakładają, iż w dorastających osobach tkwi pewien potencjał, dzięki któremu rozwój moralności na danym etapie dzieje się samoistnie. Jednostki mają tu zdolność do swobodnego podejmowania wyborów oraz do samorealizacji, która jest celem samym w sobie. Niezależnie od wybranej teorii, rozwój moralny oznacza osiąganie z góry ustalonych kolejnych poziomów. Istnieją modele, które

zwracają uwagę na pewne punkty, które muszą w danym wieku czy na określonym etapie życia zostać zrealizowane, aby proces rozwoju moralnego mógł zostać uznany za osiągnięty. Jak podaje Kretek (2012, s. 68), nie można jednak nigdy ostatecznie przewidzieć przebiegu tego procesu, który u każdej z jednostek może przebiegać różnorodnie.

W okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości intensywnie kształtuje się też system wyznawanych wartości. Tutaj podobnie, przebieg może być burzliwy, a same wartości mogą się wielokrotnie zmieniać zanim osiągną ostateczną postać. Według Piotrowskiego i in. (2014a, s. 7), charakterystyczna dla tego okresu jest wielość ścieżek, którymi młode osoby dochodzą do tego, jakie wartości chcą wyznawać w swoim życiu. Kształtowanie wartości rozpoczyna się już od wczesnych lat dziecięcych i pozostaje pod silnym wpływem środowiska, czasu i miejsca, w którym jednostka żyje i się wychowuje (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 242). Wartości te są świadomie i nieświadomie przekazywane przez innych, dziecko uczy się ich i zapamiętuje pożądane zasady postępowania. Dopiero jednak wraz z dojrzewaniem i rozwojem tego obszaru dorastająca jednostka będzie dokonywać coraz bardziej świadomych ocen moralnych, na podstawie których sama zacznie weryfikować jak powinna się zachować czy jak postąpić w danej sytuacji (Kretek, 2012, s. 59). Zasady te jednak często są naginane i łamane przez dorastające osoby. Wynika to z potrzeby tych młodych osób do sprawdzania i „testowania”, co jednak jest konieczne, aby ostatecznie wykształciły one swój własny system wartości. Według Eriksona (1964), miarą wykształcenia się systemu wartości jest wierność jednostek wobec nich.

Charakterystyczny dla dojrzewania jest również idealizm poznawczy, według którego logiczne myślenie jest jedynym poprawnym, a wszelkie od niego odstępstwa są dla dorastającej jednostki trudne do pojęcia (Piaget, 2006). Dla osób w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości istnieje „(...) konieczność dostosowywania świata i zasad jego funkcjonowania do zasad logiki, jak również motywacja do działań „reformatorskich” w tym zakresie.” (Piotrowski i in., 2014a, s. 19). Widoczne to jest szczególnie w aktywnościach podejmowanych przez młodych ludzi, które Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 246-247) opisują poprzez zjawisko rytualizacji ideologicznej⁵. Młodzi ludzie skłonni są więc podejmować działania, które wyrażają się poczuciem troski, odpowiedzialności i

⁵ Rytualizacja ideologiczna – kulturowo ukształtowany sposób doświadczania i robienia czegoś w codziennych sytuacjach społecznych na podstawie wybranych wartości (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 246).

solidarności z innymi (m.in. tworzenie i dołączanie do grup, wspólnot, ruchów, stowarzyszeń czy fundacji). Poprzez wybór jednego lub kilku z nich mają szansę na otwarte wyrażanie własnych wartości i realizację się w tym zakresie – poznawanie innych, umacnianie własnych przekonań czy też konfrontowanie się z innymi opiniami. W zakresie działań związanych z wegetarianizmem są to przede wszystkim strajki (np. Młodzieżowy Strajk Klimatyczny) czy działalność w fundacjach (np. Fundacja Międzynarodowy Ruch Na Rzecz Zwierząt Viva!). Choć młodzieńczy zapał i zawziętość są tu siłą napędową, wszelkie niepowodzenia we własnych działaniach mogą skutecznie zniechęcić taką młodą jednostkę do dalszych działań. Jak podaje Piotrowski i in. (2014a, s. 20), ciężko jest wytłumaczyć nastolatkom, iż niektóre z ich wartości mogą być trudne lub wręcz niemożliwe do spełnienia. Bywa, że dopiero praktyka i własne zaangażowanie się w daną sprawę zderza ich z rzeczywistością. Ważne jest zatem takie kształtowanie młodych ludzi, aby ich młodzieńczy zapał trwał, ale jednocześnie by podejmowali wszelkie działania w rozsądny sposób i nie poddawali się przy potencjalnych niepowodzeniach. Okres wylaniającej się dorosłości daje taką przestrzeń, aby móc dłużej swobodnie angażować się w różnego typu działania i sprawdzać, czy są one odpowiednie dla danej osoby.

Ostatnimi z wyróżnionych obszarów rozwoju psychicznego będzie rozwój duchowy i światopogląd adolescentów i wylaniających się dorosłych. Na wstępie należy zaznaczyć jednak, bo pojęcia te bywają ze sobą mylone, iż rozwój duchowy nie jest tożsamy z rozwojem religijnym, choć z pewnością może być z nim związany. Z tego też względu bliższe mi było umieszczenie kategorii rozwoju duchowego w obszarze psychicznym niż w obszarze rozwoju kulturowego. Ta druga opcja prawdopodobnie miałaby miejsce w przypadku skupienia się na teoretycznej analizie pojęcia rozwoju religijnego.

Sama duchowość człowieka oznacza istnienie “czegoś” w nas samych, w naszym świecie wewnętrznym. Są to więc pewnego rodzaju działania naszej psychiki i emocji (aktywność wewnętrzna), która objawia się w świecie (aktywność zewnętrzna). Z aktywnością tą jednak jednostki się nie rodzą, choć prawdopodobnie może się zdarzyć, że będą mieć pewne predyspozycje. W rzeczywistości duchowość ta rozwija się w ciągu życia na skutek podejmowanych wyborów i działań oraz jest niczym innym jak “(...) *zdolnością człowieka do zrozumienia samego siebie, czyli do znalezienia odpowiedzi na pytanie: kim jestem, skąd się wziąłem, dokąd zmierzam, jakie więzi i wartości pomogą mi osiągnąć cel mojego życia?*” (Dziewiecki, 2016). Kohlberg (1973) wiąże rozwój duchowy wraz z

rozwojem moralnym, którego istotą ma być zdolność odpowiedzi na pytanie dotyczące sensu życia. Rozważania w tym zakresie bliskie są tematom boskim czy mistycznym, które w okresie dorastania mają szansę uwewnętrznić się w młodych jednostkach (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 229). Co więcej, wschodzące osoby dorosłe uważają za istotne, by w tym okresie swojego życia ponownie przeanalizować kwestie związane z duchowością, gdyż ich pierwotne przekonania wywodzą się z tego, czego nauczyli się we własnych domach (Hoge i in., 1993; Arnett i Jensen, 1999). W trakcie rozwoju duchowego człowiek jest więc pełen refleksji. Rozmyśla on nie tylko o sobie i swoim życiu (jego sensie), ale też pojawia się wiele przemyśleń dotyczących świata ogółem. Analizuje wszelkie zdarzenia, poszukuje w nich sensu i na tej podstawie się rozwija (Kałużna-Wielobób, 2014, s. 72). Jest to cecha często charakterystyczna dla wielu osób wybierających konkretne diety, nie tylko wegetariańskie. Osoby takie nie spożywają rzeczy przypadkowych, a jedzenie bywa bardziej wyselekcjonowane. W przypadku wegetarianizmu będzie to wybór dotyczący niejedzenia mięsa, a jego sens można odnaleźć m.in. w chęci nieszkodzenia zwierzętom, planecie, samemu sobie (aspekt zdrowotny diety) czy po prostu czystej ciekawości lub za sprawą namowy innych osób.

Pojęcie światopoglądu, po raz pierwszy użyte przez Immanuela Kanta, rozumiane jest jako pewien rezultat aktywności danej jednostki, która, uwarunkowana czynnikami środowiskowymi i osobowościowymi, współtworzy rzeczywistość i w pewien charakterystyczny dla siebie sposób ją interpretuje (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 231). Bernasiewicz (2009) wskazuje, że światopogląd jest w dużym stopniu determinowany właśnie przez informacje, które do nas docierają i od sposobu, w jaki je odbieramy. Są nimi m.in. język, styl myślenia, wykształcenie czy praca zawodowa. Jako światopogląd adolescentów i wyłaniających się dorosłych, rozumieć można też taki intelektualny model świata, za którym kryją się pewne przekonania społeczno-polityczne (Kielar-Turska, 1999, s. 315). Determinują go przede wszystkim: doświadczenia danego pokolenia⁶, czynniki osobowościowe czy płeć. Wynika z tego, iż wśród osób z jednego pokolenia światopogląd nie powinien się znacznie różnić. Jednakże i tutaj zdarzają się odstępstwa, które świadczą o tym, iż światopogląd jest kwestią dość subiektywną. Wynikają one m.in. z często odmiennych środowisk, w których jednostki są wychowywane i spędzają większość swojego dzieciństwa i młodzieńczego życia. Bernasiewicz (2009) zauważa, że jako ludzie

⁶ Wrzesień (2009, s. 17) definiuje pokolenie jako zbiór osób, które należą do danego kręgu kulturowego i mając wspólną sytuację społeczno-historyczną, przejawiają podobne postawy, motywacje czy systemy wartości.

jesteśmy podatni na bycie kształtowanym przez najbliższe sobie grupy społeczne, jak również charakteryzuje nas ograniczoność ludzkiego poznania – stąd mówi się o subiektywności każdego światopoglądu.

W relacjach adolescentów i wyłaniających się dorosłych ze starszymi od nich osobami pojawić się może zjawisko nazywane konfliktem pokoleń. W jego wyniku następuje zderzenie oczekiwań dziecka i rodziców, które dotyczą różnych sfer życia, m.in. postaw wobec kwestii społeczno-politycznych, systemu wartości, moralności czy stylu życia. Do tego grona zalicza się także właśnie światopogląd (rozumiany jako wizja świata), gdzie najważniejszą różnicą między młodzieżą a dorosłymi jest fakt, iż wizja osób dorosłych jest już (przynajmniej po części) zweryfikowana przez doświadczenie życiowe, natomiast wśród osób w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości wizja ta dopiero się klaruje (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 163–165). Według Jana Ciecucha (2007, s. 95–98), na światopogląd jednostek składają się przekonania z takich dziedzin jak: ontologia (np. istnienie świata nadprzyrodzonego i wolnej woli), epistemologia (problem prawdy), aksjologia (np. pochodzenie wyznawanych wartości, natura ludzka), socjologia (np. ocena demokracji i przyszłości świata) czy teologia (istnienie istoty boskiej, pochodzenie człowieka, życie po śmierci).

Jedną z najważniejszych wspólnych cech obecnego pokolenia osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości (choć nie tylko ich) z pewnością jest problem katastrofy klimatycznej. O ile temat praw zwierząt jest bardziej indywidualny i zależy przede wszystkim od poziomu empatii i wrażliwości, o tyle ocieplanie się klimatu dotyczy każdego z nas (lecz nie każdy zdaje sobie sprawę z powagi sytuacji, a jeśli tak, to sprawa ta niekoniecznie będzie jedną z priorytetowych, którymi trzeba się w życiu przejmować). Choć tematyka światopoglądowa zdaje się być dość obszerna, jednymi z najważniejszych jej elementów jest możliwość odnalezienia i komunikowania innym swojego miejsca w świecie (i stanowiska wobec świata), a co za tym idzie, także kształtowania poczucia wspólnoty z innymi. Według Leśniak-Moczuk (2013) wspólnota budowana jest na podstawie wzajemnych gustów, poglądów, upodobań, a nawet typów wrażliwości. Wspólnota więc dotyczyć będzie nie tylko osób z bliskiego otoczenia jednostki, ale może też się kształtować w szerszym kontekście, jako przynależność do grup osób, których nie znamy i nie musimy mieć na co dzień bezpośredniego kontaktu, ale dzielimy wspólne przekonania, poglądy czy doświadczenia (np. wspólnota wegetarian).

1.2.3 Rozwój tożsamości

Rozwój tożsamości jest prawdopodobnie najbardziej złożonym obszarem rozwoju, któremu można się przyjrzeć w kontekście osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości. Tożsamość jako przedmiot badań jest podejmowana przez badaczy i badaczki już od wielu lat (m.in. Erikson, 1950, 1959, 1968, 1970, 1974; Marcia, 1966, 1980; Waterman, 1982; Luyckx i in., 2006a, 2006b, 2007, 2008; Kroger, 2007). Choć w szczególności to psychologia zajmuje się jej opisem, ze względu na jej bezpośredni udział w poznawaniu oraz rozumieniu funkcjonowania dzieci i młodzieży swe zastosowanie znajduje też w pedagogice.

W rozwoju samej tożsamości pojawiają się różne obszary jej kształtowania, wśród których dla okresu adolescencji Bardziejewska (2005) wyróżniła obszar osobisty, społeczny i kulturowy. Poczucie tożsamości osobistej wzmacnia się przede wszystkim poprzez kształtowanie odrębności, umiejętności zaspokajania własnych potrzeb, emocjonalnego uniezależniania się od innych oraz budowania poczucia sprawstwa. Osiągnięta tożsamość społeczna natomiast oznacza wykształcone poczucie więzi i interakcji społecznych z innymi, a także odnalezienie swojego miejsca w społeczeństwie. Ostatnia z nich, tożsamość kulturowa, przejawia się w poczuciu więzi z osobami wyrażającymi podobne do naszych wartości i przekonania oraz w postępowaniu zgodnie z przyjętymi zasadami i normami życia społecznego. We wschodzącej dorosłości z jednej strony wyżej wymienione obszary przypisane dla adolescencji mogą w dalszym ciągu się rozwijać, natomiast z drugiej strony w okresie tym ma miejsce największa eksploracja tożsamości w obszarach miłości, pracy i własnego światopoglądu (Arnett, 2000). Pozwalają one uzyskać szeroki zakres doświadczeń zarówno w sferze romantycznej jak i seksualnej, w życiu zawodowym (współpraca z innymi oraz zdobywanie różnego typu umiejętności), a także w kontekście spojrzenia na świat przed podjęciem trwałych zobowiązań, które są charakterystyczne dla dorosłości.

Jeśli chodzi jednak o tożsamość ogółem, pierwsze jej ujęcia pojawiły się w pracach Eriksona (1950). Według autora, tożsamość kształtuje się od dzieciństwa, przez całą dorosłość, a jej kulminacja następuje w okresie dorastania. Jak zaznacza Erikson, podstawowym problemem okresu dorastania jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie dotyczące tego *“Jaką jestem osobą samą w sobie?”*. Zwraca się też uwagę na fakt, iż jakość rozwiniętej już tożsamości decyduje o przyszłych rolach jednostki. Podobnie zauważa

Piotrowski i in. (2014a, s. 5), wskazując, iż jednym z celów kształtowania się tożsamości jest osiągnięcie takiego poziomu dojrzałości, który pozwoli jednostkom podejmować role i zadania, które są charakterystyczne dla osób dorosłych. Okres wyłaniającej się dorosłości, jako przedłużenie adolescencji, przyzwala na dłuższe kształtowanie się tożsamości młodych osób. W tym czasie jednostki mają już więcej możliwości na wypróbowywanie nowych ról ze względu na uniezależnienie się od kontroli rodziców i bardziej swobodne poszukiwania (Arnett, 2000). Berzonsky (2012) jednak ujmuje pojęcie tożsamości nieco inaczej. Według niego, główne pytanie powinno dotyczyć nie tego *“Kim jestem?”*, lecz *“Kim jestem jako osoba, która żyje w aktualnej (danej) rzeczywistości?”*. Pytanie to odnosi się do wypracowanych w przeszłości oraz obecnego zbioru wiedzy, umiejętności, kompetencji, predyspozycji i możliwości, które sprawią, iż dana jednostka będzie dzięki nim *“być”* (działać/funkcjonować w określony sposób) w przyszłości (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 145). Elementy te składają się na określone style tożsamości, których wyróżniono trzy rodzaje: informacyjny, normatywny i dyfuzyjno-unikowy (Berzonsky, 1992). Osoby w stylu informacyjnym charakteryzuje refleksyjność, poszukiwanie informacji na temat siebie samego, eksplorowanie, chęć poznawania i gotowość do zmieniania siebie na podstawie informacji zwrotnych skierowanych przez inne osoby. W stylu normatywnym częste jest zjawisko *“przejmowania”* różnego typu wartości czy zasad od innych ludzi, nawet jeśli różnią się one od wewnętrznego *“Ja”* jednostki. Osoby takie niejako bronią się przed konfrontacją własnych poglądów ze światem zewnętrznym, stąd pojawia się *“przejmowanie”* ich. Ostatni, styl dyfuzyjno-unikowy, pełen jest braku spójności w obrazie własnego *“Ja”* oraz nie stawianiu czoła pojawiającym się problemom i konfrontacjom. Style te świadczą o sposobie radzenia sobie przez jednostkę z rozwiązywaniem własnych problemów tożsamościowych, choć będą mocno uzależnione od kontekstu społecznego, w jakim żyje dana osoba (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 146–148).

W okresie adolescencji charakterystyczna jest także tzw. *“stereotypowość”* obrazów siebie, swojego otoczenia, wytworzonych ideałów i własnych wrogów (Erikson, 1997). Młodym osobom, znajdującym się w stanie ciągłego poszukiwania własnej tożsamości, często towarzyszy poczucie jej braku lub niekompatybilności z tym, co zostało wyniesione i jest dobrze znane z okresu dzieciństwa (Witkowski, 2015, s. 195). W miarę dorastania i wchodzenia w nowe środowiska, nie sposób jednak uniknąć doświadczenia w nich innych obrazów siebie, innego otoczenia (ludzi i relacji między nimi oraz z nimi),

innych wzorów i ideałów, a także innych wrogów. Nieumiejętność odrzucenia dotychczasowych stereotypów i przyjęcia tego, co nowe może prowadzić do braku akceptacji owych różnic, a dalej także do nietolerancji wobec samego siebie. Jak zaznaczył Witkowski (2015, s. 195), *“wypieranie się siebie jest też paradoksalnie wyrazem walki o swoją tożsamość (...)”*, bowiem jednostka obawia się, że może stać się zupełnie kimś innym i utracić pierwotnego siebie na zawsze. Stawanie się innym jest jednak nieodłącznym elementem dojrzewania i tworzenia swojej osobistej tożsamości.

Na końcowym etapie dorastania jednak poszukiwanie tożsamości staje się procesem coraz bardziej świadomym – młody człowiek *“łączy (...) wszystkie znaczące identyfikacje, ale równocześnie przemienia je, aby stworzyć z nich sensownie spójną i wyjątkową całość”* (Erikson, 1968, s. 161), co pozwala na wykształcenie poczucia wspólnoty z innymi. W procesie kształtowania własnej tożsamości duży udział mają też znaczące osoby dorosłe, takie jak rodzice (opiekunowie/opiekunki) czy wychowawcy/wychowawczynie. To te osoby podejmują ostateczne decyzje dotyczące życia swoich podopiecznych, które, zdarza się, podyktowane są brakiem dostatecznego doświadczenia, aby móc wybrać dogodną dla młodej osoby alternatywę. Efektem podejmowania za dzieci i młodzież decyzji może być wykształtowanie się w nich tożsamości rozproszonej lub przejętej (Marcia, 1966).

James E. Marcia (1966) sformułował pojęcie “statusów tożsamości”, według którego tożsamość powstaje w dwóch etapach: 1) doświadczanie kryzysu, związane z poszukiwaniem alternatyw i eksploracją oraz 2) dokonanie wyboru idei i/lub obszaru działania ważnego ze względu na potrzeby i plany życiowe, związane z podjęciem zobowiązania (Brzezińska i Piotrowski, 2010b). Takie zestawienie etapów umożliwiło opisanie czterech statusów tożsamości:

1. rozproszonej (brak/słaba eksploracja, brak podjętych zobowiązań);
2. moratoryjnej (aktywna eksploracja, brak podjętych zobowiązań);
3. przejętej (brak/słaba eksploracja, podjęcie zobowiązań);
4. osiągniętej (aktywna eksploracja, podjęcie zobowiązań).

Tożsamość przejęta w porównaniu do osiągniętej ogranicza dalsze poszukiwanie własnego “Ja” w świecie, zbyt wcześnie ustalając zobowiązania m.in. zawodowe i ideologiczne (Marcia, 1980, s. 112). W związku z tym, jednostka może doświadczać więcej kryzysów związanych z brakiem przystosowania i niskim poczuciem sensu własnej egzystencji. Badania Ketner i in. (2004) wykazały też, że osoby pochodzące z grup mniejszościowych

dobrze radzą sobie z budowaniem własnej tożsamości i radzeniem sobie w kryzysie, jednak tożsamość ta jawi się jako przejęta.

W odpowiedzi na istniejące rozumienie tożsamości powstała nowa koncepcja, która zakłada istnienie pięciu wymiarów, scharakteryzowanych za pomocą *Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (Dimensions of Identity Development Scale – DIDS)* (Luyckx i in., 2008). DIDS jest narzędziem będącym operacjonalizacją *Modelu Podwójnego Cyklu* (Luyckx i in., 2006b), w którym etapy eksploracji i zobowiązań przeplatają się, będąc od siebie współzależne (na coraz wyższym poziomie w miarę dorastania jednostki). Cykl I. charakteryzuje się podjęciem zobowiązania i należą do niego: “eksploracja wszcz” (stopień, w jakim jednostka poszukuje alternatyw do wyborów tożsamościowych) oraz “podjęcie zobowiązania” (stopień, w jakim jednostka dokonała wyborów tożsamościowych). Cykl II. obejmuje ocenę zobowiązania i zawiera: “eksplorację w głąb” (pogłębiona analiza dokonanych wyborów tożsamościowych w celu oceny ich zgodności z oczekiwaniami i standardami) oraz “identyfikację ze zobowiązaniem” (stopień, w jakim jednostka identyfikuje się z wyborami tożsamościowymi) (Brzezińska i Piotrowski, 2010b). Cykl I. jest reprezentacją wymiarów opisywanych przez Marcję (1966), natomiast cykl II. poddaje istniejące już zobowiązania ponownej ocenie (Brzezińska i Piotrowski, 2010b). Opisywane wymiary wiążą się z otwartością i ciekawością młodych osób na poszukiwanie własnego “Ja”. Jednakże eksploracji tej towarzyszyć mogą również lęk, niepewność, poczucie niekompetencji, a nawet depresja (Luyckx i in., 2006a). Opisane więc już cztery wymiary rozszerzono o piąty – “eksplorację ruminacyjną”, związaną z natężeniem odczuwanych trudności z dokonaniem wyborów tożsamościowych. Jak podkreślają Luyckx i in. (2007), w rozważaniu nad tożsamością należy włączyć również stopień socjalizacji rodzinnej (rodziców/opiekunów i opiekunek), których nadmierna kontrola jest związana z rozwojem eksploracji ruminacyjnej. Ponadto, dłuższe pozostawanie w okresie moratorium, a więc zawieszenia pomiędzy dzieciństwem a dorosłością (na co przyzwala wyłaniająca się dorosłość), sprawia, iż jednostki mają więcej czasu na poszukiwanie własnej tożsamości (Erikson, 1968). Okres ten umożliwia młodym jednostkom odroczenie w czasie pewnych zobowiązań, jednocześnie pozwalając na eksperymentowanie i popełnianie błędów bez ponoszenia większych konsekwencji (Rapoport i Lomsky-Feder, 1988; Arnett, 2000). W rezultacie trwania w “nieustannym moratorium”, młodzi ludzie mogą doświadczyć jednak pogłębionego pomieszania i rozpadu tożsamości (Luyckx i in., 2007). Na kategorię

“moratorium” zwraca uwagę także Leppert (2018) zaznaczając, iż tożsamość nigdy nie będzie czymś, co jednostki mogą w pełni osiągnąć. Tożsamość bowiem musi być stale zdobywana i potwierdzana poprzez nasze zachowania, poglądy czy wybory czynione w codziennym życiu.

Jednym z czynników znacznie wpływających na poczucie tożsamości w okresie wyłaniającej się dorosłości jest sytuacja zawodowa. Badania przeprowadzone przez Piotrowskiego (2010) wykazały, że osoby podejmujące pracę bardziej odczuwają, że należą już do grona osób dorosłych, a ich rozwój tożsamości wskazywał na większą psychiczną dojrzałość. Dłuższe pozostawanie w okresie moratorium w fazie wyłaniającej się dorosłości często wiąże się z kontynuowaniem własnej edukacji (np. poprzez podjęcie studiów wyższych), co, dzięki wypróbowywaniu różnych możliwości i nowych ról, ostatecznie ma doprowadzić do podjęcia stabilnego zatrudnienia przynoszącego dobre wynagrodzenie. Z kolei im wyższe dochody, tym jednostki mają większą łatwość w zaspokajaniu różnego typu potrzeb życiowych (takich jak np. własne mieszkanie czy dobra opieka zdrowotna), a to wpływa na ogólne poczucie zadowolenia i satysfakcji z życia (Piotrowski, 2013, s. 75). Problematyka rozwoju osobowości również jest często opisywana przy okazji tożsamości. Opisy te nie wydają się być jednak do końca oczywiste, gdyż osobowość bywa przedstawiana jako oddzielna kategoria. Jednocześnie często też opisy te pokrywają się na tyle, iż trudnym zadaniem jest je rozróżnić. Jak trafnie zostało wskazane przez Grzegorka (2000, s. 58–59), to, co może pomóc odróżnić od siebie oba te pojęcia jest próba odpowiedzi na pytanie *“Kim jest i jaki jest dany człowiek?”*. Mówiąc o osobowości, pytalibyśmy o to *“jaki jest”*, natomiast tożsamość miałaby nam wskazywać na to *“kim on jest”*. Jednak i tu, odpowiedzi na zadane pytania również wydawałyby się pokrywać. Ważnym atrybutem tożsamości jest refleksyjność, która polega na samoobserwacji, a więc ciągłym “sprawdzaniu” co Ja jako jednostka robię, co czuję, co myślę (Leppert, 2005). Rozróżnienie, na jakie więc ja bym wskazała, dotyczyłoby odpowiedzi na pytania *“Za jaką osobę ja sam/a siebie uważam?”* (w przypadku tożsamości) oraz *“Jaką osobą jestem w obiektywnej rzeczywistości?”* (dla opisu osobowości).

Biorąc pod uwagę przytoczone już koncepcje tożsamości, mówiące o jej osiągnięciu i stadiach, najbardziej rozróżniającym od osobowości elementem byłby opis mówiący o tym, iż jest to zbiór cech odnoszących się do psychiki, temperamentu, intelektu i konstrukcji fizycznej osoby, które wyznaczają jej przystosowanie się do środowiska

(Grzegorek, 2000, s. 59; Tsirigotis, 2007, s. 99). Także Baumeister i in. (2006) wskazują na to, iż ciężko byłoby zdefiniować czym jest sama osobowość; łatwiej jest ujmować ją jako składową cech fizycznych, wiedzy o samym sobie, tożsamości, zdolności do dokonywania wyborów, celowości własnych zachowań i samoregulacji. W rzeczywistości jednak zarówno pojęcia tożsamości jak i osobowości mogą oznaczać pewien zespół właściwości dla danej jednostki (Grzegorek, 2000, s. 61). Autor przytacza przykład, iż prawdopodobnie w sytuacji, gdy różne osoby zapytają o tożsamość danej jednostki, otrzymanoby zróżnicowane odpowiedzi. Jednak w przypadku, gdy te same osoby zadałyby pytanie dotyczące osobowości – uzyskane odpowiedzi pokrywałyby się. Gordon Allport (1961) natomiast wskazuje, iż na samą osobowość składa się siedem podstawowych elementów:

1. “cielesne ja” (zdolność do rozróżniania świata zewnętrznego od własnego ciała);
2. poczucie tożsamości (świadomość odrębności własnej osoby od innych ludzi i świata);
3. samoocena (uświadomienie sobie, iż podejmowane działania przynoszą jakiś efekt, a także poszukiwanie i rozumienie własnej autonomii);
4. samoświadomość własnej przestrzeni (poszerzanie świadomości o obecność innych ludzi i przedmiotów oraz kształtowania przekonania o “posiadaniu” kogoś lub czegoś);
5. wyobrażenie samego siebie lub tworzenie własnego wizerunku (pogłębianie świadomości oczekiwań ze strony innych ludzi, a także kształtowanie poczucia moralnej odpowiedzialności, zdolności do ustalania celów i określania własnych intencji);
6. świadomość własnej racjonalności (uświadomienie sobie możliwości rozwiązywania problemów dzięki logicznym i racjonalnym procesom myślowym);
7. samozmaganie (poszukiwanie odpowiedzi na pytanie “*Kim jestem?*” poprzez szeroko pojęte eksperymentowanie).

Koncepcja ta pokazuje, iż kształtowanie się osobowości zaczyna się już od pierwszych miesięcy życia człowieka poprzez wyodrębnienie “cielesnego ja”, a więc zdolności do rozróżniania siebie (swojego ciała) od innych. Pozostałe elementy będą kształtować się wraz z dorastaniem, a zakończenie tego procesu oznaczałoby osiągnięcie etapu wyłaniającej się dorosłości i gotowość do wejścia w fazę wczesnej dorosłości. Obecnie w

rozwoju osobowości zwraca się też uwagę na kwestie samoregulacji, której podstawową funkcją jest selekcja napływających do świadomości informacji (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 122). W selekcji tej istotną rolę odgrywa wola, która określa cele, motywy czy idee przejawiające się już w konkretnych działaniach jednostki (Pascual-Leone i Irwin, 1994). Dorastające osoby, w miarę zdobywania wiedzy, rozwoju umiejętności i nabywania nowych doświadczeń życiowych, coraz bardziej świadomie będą przejawiać akty swojej woli w codziennych sytuacjach życiowych. Początkowo, a szczególnie w pierwszych latach życia i w okresie wczesnej adolescencji, mogą one być bardziej uzależnione od norm czy przyzwyczajęń wyniesionych z najbliższego otoczenia; z czasem jednak (w późniejszej adolescencji i wyłaniającej się dorosłości) będą one miały charakter coraz bardziej samodzielny, stanowiący o indywidualności danej osoby. Niemożność wyrażania siebie (swoich uczuć, przekonań, wartości), będące niekiedy skutkiem tego, iż młoda osoba chce spełniać oczekiwania otoczenia (np. rodziców, nauczycieli/nauczycielek), które są inne od jej własnych, może doprowadzić do wytworzenia fałszywego “Ja”, pomieszania obrazu siebie, niskiej samooceny i braku sprawczości. To wszystko z kolei istotnie utrudnia kształtowanie się obrazu własnej osoby, w tym poczucia tożsamości (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 129).

1.2.4 Rozwój społeczno-kulturowy

W okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości młode osoby intensywnie rozwijają się również w kolejnych dwóch obszarach: społecznym oraz kulturowym. W literaturze często są one zestawiane razem, tworząc łącznie właśnie obszar społeczno-kulturowy. Obie te sfery wpływają na siebie nawzajem – społeczna sfera jednostek oddziałuje na ich kulturę i odwrotnie. Mając jednak na uwadze szeroki już opis teoretyczny rozwoju fizycznego (biologicznego), psychicznego oraz tożsamości, warto przytoczyć koncepcję Bardziejewskiej (2005), która oddziela poczucie tożsamości społecznej od tożsamości kulturowej.

Kształtowanie tożsamości społecznej przejawia się m.in. w budowaniu więzi i interakcji społecznych z innymi ludźmi, a także w poszukiwaniu i kształtowaniu swojego miejsca w społeczeństwie. O ile w okresie dzieciństwa jednostki skupiały się głównie na swoich rodzicach (opiekunach/opiekunkach prawnych), były od nich zależne i to od nich czerpały wszelkie wzorce, o tyle osoby w wieku nastoletnim coraz bardziej oddalają się od

relacji z członkami i członkiniami swojej rodziny na rzecz relacji rówieśniczych. Pisze o tym także Lorenz (1986), zaznaczając, iż im głębiej jednostki wchodzą w okres dojrzewania, tym bardziej rozluźniają się ich więzi oraz normy i tradycje związane ze środowiskiem rodzinnym. Tym samym są bardzo podatne na wszelkie idee, które pojawiają się w ich środowisku pozarodzinnym. Nieść to może za sobą wiele niebezpieczeństw, jednak zmiany te są niezbędne nie tylko dla ich progresu społecznego, ale też w innych sferach rozwoju człowieka. W obrębie relacji rówieśniczych w pierwszej kolejności są to głównie relacje jedнопłciowe, lecz z czasem nawiązują one coraz więcej więzi mieszanych. Choć początkowo przeważają relacje koleżeńskie i przyjaźnie, dają one niezbędne zasoby do tworzenia tzw. relacji preintymnych (Piotrowski i in., 2014b, s. 20), a to z kolei pozwala w dalszej perspektywie na tworzenie pierwszych związków partnerskich. Jak zaznacza Piotrowski i in. (2014b, s. 21), wchodzenie w pozytywne relacje rówieśnicze umożliwia zaspokajanie potrzeby przynależności, daje poczucie bezpieczeństwa, podnosi poczucie własnej wartości, a także pozwala na nabywanie i ćwiczenie nowych kompetencji społecznych. Środowiska rówieśnicze sprawiają też, że kształtuje się, często w opozycji do osób dorosłych – które nadal wychowują dorastające osoby – wspólna młodzieżowa kultura czy ideologie, które umożliwiają budowanie tym młodym jednostkom poczucia autonomii i niezależności od swoich rodzin (Peret-Drażewska, 2021, s. 84). Wszystko to dzieje się na skutek tego, iż osoby będące w podobnym wieku często wyrażają żywe zainteresowanie wzajemnym życiem, przemyśleniami czy poglądami, poszukując jednocześnie w swoim otoczeniu takich osób, które będą w wielu kwestiach podobne do nich.

W okresie wyłaniającej się dorosłości jednostki stopniowo nabierają przekonania na temat swojej dorosłości. W kontekście społecznym jest ona rozpatrywana w dwóch sferach – obiektywnej i subiektywnej (Brzezińska i in., 2011). Obiektywne postrzeganie dorosłości dotyczy funkcjonowania młodej jednostki w danych rolach społecznych. Obecnie można zauważyć tendencję do odraczania przez osoby w wyłaniającej się dorosłości podejmowania części tych ról, które będą charakterystyczne dla młodych dorosłych. Coraz później podejmowana jest decyzja o zaangażowaniu się w trwały związek, posiadaniu dziecka, opuszczeniu domu rodzinnego i zamieszkaniu samotnie, z rówieśnikami/rówieśniczkami bądź osobą partnerską, a także o rozpoczęciu stabilnej pracy zawodowej (Brzezińska i in. 2011). Zmiany te są spowodowane przede wszystkim tym, iż adolescentki/adolescentki podejmują decyzję o kontynuowaniu edukacji (rozpoczęciu

studiów wyższych), co zwykle bezpośrednio związane jest z brakiem wykonywania stałej, pełnoetatowej pracy zawodowej tuż po ukończeniu szkoły średniej. To z kolei utrudnia w tym okresie utworzenie własnego gospodarstwa domowego. Młodzi ludzie w tym czasie najczęściej albo nadal zamieszkują z rodzicami (jeśli znajdują się w niedalekiej odległości od uczelni) albo wynajmują pokój studencki (Brzezińska i in., 2011). Dopiero po zdobyciu wyższego wykształcenia i podjęciu stałej pracy zawodowej wyłaniający się dorośli stopniowo zaczynają wypełniać kolejne role społeczne. Według Guerreiro i Abrantes (2004) potrzebna jest do tego stabilność finansowa, stanowiąca niezbędny element w podejmowaniu ról typowych dla okresu wczesnej dorosłości.

Dla zobrazowania różnicy między trzema fazami życia, o których mowa, przedstawię pewną zależność. Podejmowanie wyżej wymienionych ról jest bardzo rzadkie dla okresu adolescencji, podczas gdy wyłaniająca się dorosłość stanowi swego rodzaju "okres przejściowy", a więc niektóre osoby podejmują już część z tych ról, a część nie. Następnie, we wczesnej dorosłości (po około 30. roku życia), podejmowanie ich staje się już coraz bardziej powszechne (Arnett, 2000; Brzezińska i in. 2011). Natomiast wspomniane już wcześniej postrzeganie subiektywne mówi o tym, czy dana osoba sama w sobie już odczuwa dorosłość (czy ma przekonanie o własnej dorosłości). Decyzja o podjęciu danych ról czy osiągnięcie konkretnego progu wiekowego nie będzie więc tu kryterium osiągnięcia dorosłości. Poprzez role jednostka jedynie może nabrać przekonania na ten temat.

Rozwój społeczny bywa też przedstawiany w połączeniu z rozwojem moralnym – jako dwa istotnie na siebie wpływające i się nawzajem przeplatające. Jednym z przykładów jest społeczno-moralna perspektywa, ujęta przez Kohlberga (1984; Colby i Kohlberg, 1987). Autor ten wyróżnia trzy poziomy rozwoju moralności. Na poziomie pierwszym (przedkonwencjonalnym) jednostki widzą tylko sytuacje bezpośrednio przez nie doświadczane. W drugim (konwencjonalnym) stopniowo następuje internalizacja reguł i norm społecznych, a więc jednostka poczuwa się do bycia częścią danej społeczności. Na ostatnim poziomie (postkonwencjonalnym), jednostki posiadają swój własny punkt widzenia, jednocześnie wykazując zrozumienie dla istnienia innych oraz umiejętności wczuwania się w nie, bez jednoczesnego się z nimi utożsamiania. Większość młodych osób osiąga poziom pierwszy i drugi, podczas gdy trzeci zwykle pojawia się dopiero w dorosłości (Kohlberg, 1984; za: Czyżowska, 2003). Interakcje więc jednostek z ich

najbliższym środowiskiem społecznym mają znaczenie dla rozwijania się ich moralności, w tym sądów moralnych.

Oleszkowicz i Senejko (2013, s. 216), przytaczając koncepcję Judith Smetana i Elliot Turiel (2003), którzy wprowadzili podział na wiedzę odnoszącą się do moralności i na wiedzę na temat zachowań konwencjonalnych, także zwróciły uwagę na kwestię społecznego podejścia do rozwoju moralnego jednostek. Ta pierwsza dotyczy umiejętności subiektywnego wydawania sądów moralnych, które oparte są na przekonaniach, ocenie zachowań i przewidywaniu konsekwencji różnych działań. Druga z kolei dotyczy umiejętności dostosowania swoich zachowań do kontekstu i reguł społecznych obowiązujących w danym miejscu i czasie. Choć oba te rodzaje wiedzy, reprezentujące rozwój społeczny i moralny, znajdują się w osobnych kategoriach, to nieustannie wpływają na kształtowanie się społecznego świata osób będących w okresie adolescencji. W rozwoju społecznym istotną rolę odgrywa także poszukiwanie i odkrywanie tego, jakie funkcje czy role społeczne jednostki pragną pełnić w przyszłości – zarówno w kontekście zawodowym jak i prywatnym. Okres wyłaniającej się dorosłości stanowi tu czas, w którym jednostki mogą być niezależne względem podejmowania typowych dla dorosłości ról społecznych oraz w dalszym ciągu mogą eksplorować i zdobywać nowe doświadczenia (Arnett, 2000). Będą się one rozwijać wokół zainteresowań, wewnętrznych pragnień czy nabytych już umiejętności i kompetencji. Jednak w kontekście poszukiwania i odkrywania swojego miejsca w świecie, równie ważną rolę odgrywa rozwój kulturowy.

Według Bardziejewskiej (2005), w kulturowym obszarze rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych rozwijają się przede wszystkim takie aspekty jak: tożsamość zbiorowa (poczucie więzi z ludźmi o podobnych wartościach i przekonaniach), a także świadomość i umiejętność postępowania zgodnie z regułami życia społecznego. Jest to rodzaj adaptacji swojej osoby do najbliższego środowiska, na który składa się m.in. kultura i jej wartości (Piotrowski, 2013, s. 69).

Pierwotne zainteresowania wewnętrzne jednostek, w miarę dorastania, mogą przeistaczać się w zainteresowania kulturowe, a więc takie, które będą dzielone z innymi ludźmi, zarówno z tymi z najbliższego otoczenia, jak i z nieznanymi czy też z większymi społecznościami (Piotrowski i in., 2014b, s. 33). Wiąże się to z rozwojem społecznym, bowiem poszukując wspólnych cech i zainteresowań w aspekcie kulturowym, dążymy do kształtowania się więzi w relacjach. Wspólne wartości i przekonania mogą też wpływać na formowanie się pewnej wizji świata, która dzięki innym podobnie myślącym osobom

będzie znajdować swe potwierdzenie w rzeczywistości. W ten sposób dążymy do kształtowania się naszego światopoglądu, który w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości przebiega dość intensywnie i może się gwałtownie zmieniać. Światopogląd młodych ludzi jest więc, jak wskazuje Kielar-Turska (1999, s. 315), “(...) wyrazem intelektualnego modelu świata, połączonego z jego oceną”. Warto tu też zaznaczyć, iż aby wykształcić własny, zadowalający model świata, konieczne jest przedtem przeprawienie się (poznanie) przez wizję świata znaczących osób dorosłych, które taką młodą jednostkę wychowują (rodzice, najbliższa rodzina czy nauczyciele/nauczycielki). Na wizję tę składają się także inne elementy znajdujące się w całej przestrzeni kulturowej, takie jak obyczaje, tradycje, reguły, prawo, a nawet moda (Piotrowski i in., 2014b, s. 47).

Podporządkowanie się powyższym elementom może nosić miano uspołecznienia, a więc postępowania zgodnie z regułami życia społecznego. Dominujące natomiast w społeczeństwie reguły, wartości i przekonania są odzwierciedlane w normach zawartych w instytucjach społecznych, rodzinnych, akademickich, religijnych, ekonomicznych czy politycznych (Markus i Kitayama, 2010). Tożsamość kulturowa młodych ludzi jest też determinowana przez rzeczywistość społeczną, w której się znajdują i w której dorastali (Piotrowski, 2013, s. 70). Wobec nich generowane są różnego typu oczekiwania, przy jednoczesnym posiadaniu różnorodnych zasobów do ich spełniania. Oczekiwania te wynikać mogą z “kryteriów”, których wypełnienie daje poczucie punktualności. Z jednej strony oznacza to postępowanie zgodnie z niepisаныmi oczekiwaniami otoczenia, natomiast z drugiej świadczą o subiektywnym odczuciu, że podejmowane decyzje są odpowiednie dla wieku, miejsca i momentu w życiu, w którym znajduje się dana jednostka (Brzezińska i in., 2011 s. 73). Choć kryteria te oznaczają wejście w dorosłość, to w różnych społecznościach i w różnych częściach świata mogą się od siebie różnić (Lipska i Zagórska, 2011, s. 14).

W opozycji do uspołecznienia jest – także charakterystyczny dla okresu dorastania – czas buntu, który w większym lub mniejszym stopniu może pojawić się w życiu dorastających jednostek. Buntownicze zachowania i postawy pozwalają jednostkom m.in. wyróżniać się w swoim otoczeniu czy komunikować nierzadko kontrowersyjne poglądy. Jak zaznacza Leppert (2018), adolescenci mogą bardziej budować swoją tożsamość właśnie poprzez określanie “kim się nie jest” lub “kim się nie chce być” (bunt), niż poprzez wskazywanie na to “kim się jest” lub “kim się chce być”. Potrzeba określenia swojego stanowiska wobec świata może być też znacznie silniejsza niż przyszłe tego potencjalne

konsekwencje (Piotrowski i in., 2014b, s. 48). Autorzy wśród elementów, przeciwko którym buntują się młodzi ludzie, wymieniają np.:

- innych ludzi (rodziców, nauczycieli/nauczycielki);
- rzeczywistość społeczną (w kontekście wegetarianizmu to m.in.: zabijanie zwierząt dla mięsa czy futra, nadmierne korzystanie z plastiku, odmienność innych grup społecznych, mody);
- systemy nauczania;
- państwo i związane z nim instytucje (Piotrowski i in., 2014b, s. 48).

Paradoksalnie jednak, buntowanie się przeciwko większości, prowadzi do przestrzegania reguł w grupach mniejszościowych, do których młoda jednostka przynależy. Oleszkowicz (2005, 2006) wyróżniła także pojęcie buntu altruistycznego, poprzez który młodzi ludzie starają się bronić praw innych, sprzeciwiać się nietolerancji, niesprawiedliwości, niekompetencji, zakłamaniu, kłamstwu czy terroryzmowi, a więc cechom powszechnie uważanym za złe i negatywne. Bunt taki niekoniecznie oznacza zachowania kierowane na zewnątrz (choć i takie może, lecz nie taka jego istota), a przyjmować będzie raczej formę wewnętrznego przeżycia, któremu towarzyszą silne emocje. I choć altruizm odnosi się bardziej do działań względem innych istot ludzkich, to pojęcie buntu altruistycznego można by rozszerzyć także dalej, bowiem odnaleźć tu można opis zachowań, które często towarzyszą osobom stosującym diety wegetariańskie z powodów etycznych i/lub środowiskowych. One również bronią praw (np. praw zwierząt) czy sprzeciwiają się postępującej degradacji środowiska, a poprzez aktywne, konkretne działania (np. ograniczenie przez siebie konsumpcji mięsa w codziennej diecie) wyrażają właśnie swoje niezadowolenie.

Rozdział 2

Wybrane aspekty wegetarianizmu

Wegetarianizm jest pojęciem znanym już od lat, jednak to w ostatnim czasie zyskuje największą popularność i zainteresowanie wielu osób. Jako zjawisko stanowi też dość złożoną kwestię, na którą składa się kilka istotnych elementów, które zostaną omówione w niniejszym rozdziale. Samo pojęcie wegetarianizmu, zależnie od definicji, może odnosić się zarówno do stylu czy filozofii życia, jak i do sposobu odżywiania, który sam w sobie także zawierać może różne znaczenia. Wynikać to może z tego, że mimo, iż diety bezmięsne są stosowane na świecie przez wielu ludzi już od lat, to określenie diet wegetariańskich weszło do powszechnego użycia dopiero w XIX wieku i zaczęto mu przypisywać także inne, poza stylem żywienia, znaczenia (Rosenfeld i in., 2022, s. 2). Rozumienie wegetarianizmu, we współczesnym ujęciu, wymagałoby więc sklasyfikowania go w taki sposób, by nie pozostawiało wątpliwości przy wszelkich wokół niego rozważaniach. Na początek, w podrozdziale 2.1 – *“Wegetarianizm – rozumienie pojęcia i rys historyczny”*, przedstawiony zostanie więc rys historyczny i rozumienie pojęcia wegetarianizmu. Następnie, z racji, iż wegetarianizm rozumiany może być zarówno jako styl życia, ale też jedynie jako dieta, w podrozdziale 2.2 – *“Wegetarianizm jako styl żywienia”*, znajdzie się opis wegetarianizmu jako stylu żywienia. W podrozdziale 2.3 – *“Tożsamość wegetariańska”* natomiast skupię się na tożsamości wegetariańskiej. Zostanie ona przedstawiona w ujęciu tożsamości indywidualnej i społecznej. W kolejnym, podrozdziale 2.4 – *“Kulturowe postrzeganie i styl życia wegetarian”*, przyjrę się temu jak wygląda styl życia wegetarian i jakie jest kulturowe postrzeganie wegetarianizmu, a więc jak zjawisko to funkcjonuje nie tylko w obrębie poszczególnych jednostek, ale też w kontekście większych grup społecznych. Ostatni, podrozdział 2.5 – *“Wegetarianizm a środowisko”*, poświęcony zostanie tematyce środowiska naturalnego, a dokładniej temu w jaki sposób wegetarianizm może na nie oddziaływać.

2.1 Wegetarianizm – rozumienie pojęcia i rys historyczny

2.1.1 Etymologia pojęcia “wegetarianizm”

Dostępne informacje na temat etymologii słowa *wegetarianizm* wskazują na pojęcia związane ze wzrostem, rozwijaniem się czy posiadaniem siły. Uważa się, iż pierwotnie pochodzi ono od łacińskiego *vegetare*, które w języku polskim oznacza “rozwijać się” lub “rosnąć” oraz od greckiego *vegetas*, oznaczającego “pełen tchnienia życia” (Rosen, 2000; za: Jedlecka, 2016, s. 264). W łacinie funkcjonowało jeszcze jedno pojęcie, które stosowano w celu opisu osób praktykujących prozdrowotny i zrównoważony styl życia. Było nim *homo vegetus*, które dosłownie oznacza osoby “pełne werwy” i “sił witalnych” (Kalinowska, 2020). Prozdrowotny i zrównoważony styl życia nie odnosił się tu jedynie do diety, ale też do wszelkich innych działań zmierzających ku polepszeniu fizycznej i psychicznej jakości swojego zdrowia, które zarazem miało rzutować na dalszą egzystencję jednostki. Taką wizję przyjmują także obecnie niektóre z osób stosujących diety wegetariańskie, chcąc nowym podejściem wpłynąć również na inne obszary własnego życia.

Współczesne ujęcie wegetarianizmu w społeczeństwach zachodnich miało swe początki już w latach 40. XIX wieku. To z tego okresu znane są pierwsze wzmianki mówiące o diecie bezmięsnej już nie jako o “diecie warzywnej”, lecz jako o “diecie wegetariańskiej” (Davis, b.d.). Następnie, w 1847 roku, pojęcie wegetarianizmu zostało oficjalnie wprowadzone do języka angielskiego. Stało się to za sprawą osób założycielskich Vegetarian Society – towarzystwa zajmującego się przede wszystkim inspirowaniem i wspieraniem ludzi w przejściu na dietę wegetariańską oraz w prowadzeniu wegetariańskiego stylu życia (Kalinowska, 2020). Towarzystwo prowadzi swoją stronę internetową⁷, na której można znaleźć m.in. przepisy na dania i informacje o produktach wegetariańskich i wegańskich oraz dostęp do źródeł zawierających dane dotyczące kwestii zdrowotnych, motywów wegetarianizmu czy też jego historii. Obok pojęcia wegetarianizmu funkcjonuje także pojęcie weganizmu (które w kontekście diety zostanie szerzej opisane w kolejnym podrozdziale – 2.2 “*Wegetarianizm jako styl żywienia*”). Te z kolei zostało wprowadzone dopiero sto lat później, bo w latach 40. XX wieku za sprawą

⁷ Vegetarian Society, <https://vegsoc.org/>.

osób założycielskich The Vegan Society (Rosenfeld i in., 2022). Zastosowano także jego wyjaśnienie: weganizm to „*dążenie do zaprzestania wykorzystywania zwierząt przez człowieka do pożywienia, towarów, pracy, polowania, wiwisekcji i wszelkich innych zastosowań obejmujących wykorzystywanie życia zwierzęcego przez człowieka*” (The Vegan Society, b.d.), co, naturalnie, łączy się z określoną dietą.

2.1.2 Początki wegetarianizmu

Wegetarianizm i diety wegetariańskie znane są na świecie już od wieków, jednak na przestrzeni lat zmieniały się główne motywy ich stosowania i związane z nimi poglądy. W światowym wegetarianizmie pojawiała się mnogość wątków, motywów i uzasadnień, które nierzadko były uzależnione od istniejących w społeczeństwie norm. Osoby stosujące diety wegetariańskie podejmowały decyzje o rezygnacji lub ograniczeniu mięsa w różnym stopniu, a te były uzasadniane na rozmaite sposoby – zależnie od miejsca i czasu w jakim im przyszło żyć (Mętrak-Ruda, 2022, s. 278). Diety wegetariańskie stanowią więc ogniwo, które wykracza poza podziały etniczne czy rasowe i popierane są przez różne wyznania religijne (Rosenfeld i in., 2022). W książce „*Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*” (Walters i Portmess, 1999) znajdziemy kompletny przegląd oraz opis zarówno znanych i czołowych jak i mniej znanych postaci powiązanych z koncepcją wegetarianizmu. Wiele przedstawianych przez nich stanowisk się pokrywa, część myśli kontynuowana jest przez kolejne osoby, jednak z pewnością każda z nich dołożyła istotną cegiełkę do współczesnej koncepcji wegetarianizmu oraz do zrozumienia jak idea ta kształtowała się na przestrzeni lat. Jak możemy czytać w recenzji owej książki, najcenniejszym jej wkładem może być różnorodność przedstawianych argumentów przemawiających za etycznym wegetarianizmem (George, 2002). Podejść do historii wegetarianizmu jest więc kilka. Po pierwsze, jego początków można upatrywać już w starożytności, gdzie pojawiały się fundamentalne filozofie i idee związane z niespożywaniem mięsa. Po drugie, wiązać go można z religiami i kulturami, które rozwijały się na przestrzeni wieków. I wreszcie, po trzecie, wegetarianizm wyodrębniony w połowie XIX wieku jako nurt myślowy, który jest najbliższy współczesnemu, europejskiemu rozumieniu tego pojęcia.

Podaje się, że informacje powiązane z wegetarianizmem pojawiały się już w starożytności. Jako pierwsze to cywilizacje starożytnego Egiptu zaczęły stosować diety

wegetariańskie ze względu na przekonanie, iż nie spożywanie mięsa ułatwia reinkarnację (Hargreaves i in., 2021). W dalszej kolejności, w Indiach, pojawiały się poglądy i zwyczaje, które przemawiały za odchodzeniem od jedzenia mięsa – krowy uważano za święte, a także przestrzegano zasad niestosowania przemocy (Hargreaves i in., 2021). Większość źródeł wskazuje jednak, iż osobą, której jako pierwszej przypisuje się powszechne przeciwstawienie spożywaniu mięsa i składaniu ofiar ze zwierząt był Pitagoras⁸ (Borawska i Malinowska, 2009, s. 7). Zgodnie z jego filozofią sądzono, iż używanie mięsa jako pokarmu zapobiega procesom myślowym i realizacji prawdy, a swoim uczonym zabraniał spożywać czegokolwiek, co uważa się, że ma duszę (Kalodkina, b.d.; Kuśmierczyk, 2004). Z czasem oni także zaczęli dzielić to podejście i przekazywali dalej poglądy swojego nauczyciela. Jeszcze w XIX wieku w Europie roślinne odżywianie się nazywano “dieta pitagorejską”, a osoby, które nie spożywały mięsa określano “pitagorejczykami” (Mętrak-Ruda, 2022, s. 18). Podobnie Platon oraz kolejni pitagorejczycy (osoby działające zgodnie z wyznaniem religijno-filozoficznymi Pitagorasa) opowiadali się za wegetarianizmem, przyznając, iż stanowi on sposób na intelektualny rozwój i lepszą inkarnację, czyli przyjmowanie przez duszę jednego z wielu wcieleń (Kuśmierczyk, 2004, s. 128). Wierzyli oni także w tzw. “metempsychozę”, co oznacza wędrówkę dusz przez różne ciała, do których zaliczały się postacie zarówno ludzkie, zwierzęce, jak i rośliny (Reale, 2002, s. 124–125). Pierwsze historycznie potwierdzone informacje wskazują jednak, iż to orficy żyjący ok. 600 lat p.n.e byli pierwotnymi zwolennikami wegetarianizmu (Proveg, 2017). Podobnie jak wskazuje myśl pitagorejska, unikali oni spożywania mięsa, jaj i używania wełny, co miało mieć działanie oczyszczające dla ciała i umysłu, a to pomagało w wędrówce dusz i ponownym narodzeniu się po śmierci w ciele ludzkim lub zwierzęcym.

Powszechnie występujące w starożytności powody unikania spożywania mięsa są dość trudne do prześledzenia z tego względu, iż tamtejsi wegetarianie i wegetarianki nie mieli tak dużego poczucia wspólnoty, jakie widać w tym środowisku obecnie. Samo niespożywanie zwierząt nie było jeszcze czymś, co uważano za punkt wspólny; mógł nim być dopiero pewien mit lub kult (Mętrak-Ruda, 2022, s. 28–29). Podobnie, małą wagę przywiązywano do troski o los zwierząt, a skupiano się przede wszystkim na negatywnym oddziaływaniu mięsa na ludzki organizm. Mimo to, poczynając od Pitagorasa, znajdowały

⁸ Co ciekawe, w starożytnej Grecji składanie ofiar z mięsa i krwi zwierząt było ważnym elementem obowiązującego wtedy kultu (Mętrak-Ruda, s. 22).

się osoby, dla których kwestie etyczne stanowiły priorytet dla stosowania diet roślinnych. Poruszająca jest także pochodząca z I wieku mowa Plutarcha, w której m.in. zadaje on pytania, mające na celu poznanie motywów osób, które decydują się na jedzenie mięsa. Pyta w niej o to, co się działo z duszą lub umysłem człowieka, który po raz pierwszy dotknął ustami ciała martwego stworzenia, zastawił własny stół zwłokami i nazwał żywnością to, co jeszcze przed chwilą ryczało, ruszało się i żyło (Miszczyński, 2016). Autor wyraża swoje ubolewanie i brak zrozumienia wobec osób, które krzywdzą zwierzęta i nie widzą w tym nic moralnie złego – co i w dzisiejszych czasach jest charakterystyczne dla osób, które stosują diety wegetariańskie szczególnie ze względu na pobudki etyczne.

2.1.3 Wegetarianizm a religie świata

Wegetarianizm kojarzony jest także z niektórymi religiami świata, których wyznawcy i wyznawczynie często przykładają niemałą uwagę do tego, co znajdzie się na ich talerzu. Powody i to jak wyglądają restrykcje są jednak rozmaite. Ze względu na wielość istniejących w świecie wierzeń, religii oraz ich różnorodnych odłamów, w niniejszym podpodrozdziale przytoczone zostaną tylko niektóre z nich, przede wszystkim te dominujące na świecie oraz takie, które są najbardziej powiązane z dietami roślinnymi.

Niespożywanie mięsa kojarzone jest przede wszystkim z przeważającymi w Indiach hinduizmem, buddyzmem i dżainizmem, gdzie powstała najstarsza i największa bezmięсна kultura kulinarna (Mętrak-Ruda, 2022, s. 11). Mimo pewnych różnic w ich doktrynach, podejście do kwestii związanych z wegetarianizmem w tych religiach jest sobie bliskie. Choć nie wszyscy ich wyznawcy i wyznawczynie stosują diety wegetariańskie, to owe systemy religijno-filozoficzne w znacznej mierze podkreślają świętość życia zarówno ludzkiego jak i zwierzęcego. Najbardziej ortodoksyjne ich odłamy nakazują odżywiać się wegetariańsko lub wegańsko (Jedlecka, 2016, s. 267), jednak większość jedynie zachęca w swych praktykach do odrzucenia konsumpcji mięsa. Najważniejszą, powszechnie znaną i stosowaną zasadą jest *ahimsa*⁹ (zasada

⁹ Jay Dinshah, założyciel American Vegan Society, przedstawia słowo *AHIMSA* jako skrót dla: A (*abstinence from animal products* – powstrzymywanie się od produktów zwierzęcych); H (*harmlessness with reverence for life* – nieszkodzenie i szacunek do życia); I (*integrity of thought, word and deed* – zgodność myśli, słowa i czynów); M (*mastery over oneself* – panowanie nad sobą); S (*service to humanity, nature and creation* – służenie ludzkości, naturze i wszelkiemu stworzeniu); A (*advancement of understanding and truth* – postępowanie w rozumieniu prawdy) (Mętrak-Ruda, 2022, s. 256–257).

niekrzywdzenia), która polega na poszanowaniu każdego życia. Zgodnie z nią nie powinno się innym istotom sprawiać bólu, który również sami bylibyśmy w stanie doświadczyć (de Lubac, 1995, s. 26; Sadhusangananda das, 1998, s. 34). Dżainizm, poza powszechnym również w hinduizmie i buddyzmie traktowaniem życia zarówno ludzkiego jak i zwierzęcego jako święte, uznaje za takie także życie wszelkich roślin, minerałów, a nawet niewidocznych dla ludzkiego oka cząsteczek. Dla wyznawców tej religii nie spożywanie mięsa jest więc najbardziej dostępną formą, która umożliwia im postępowanie zgodne z *ahimsą*. Kolejnym wspólnym elementem powyższych religii jest tzw. “karmiczna odpowiedzialność”. Spożywanie mięsa oraz czynności, które miałyby do tego doprowadzić są uważane za złe i mogą mieć negatywny wpływ na nasze obecne i przyszłe życie (także w kolejnych wcieleniach). Wegetarianizm jest więc tu pożądanym m.in. w celu zachowania cyklu reinkarnacji. Roślinne jedzenie i unikanie mięsa ma też pomóc w oczyszczaniu ciała i umysłu, a to wpływa na rozwój duchowy jednostek. Istnieje także przekonanie, że odżywiając się roślinnie można pozytywnie wpłynąć na własną energię, zdolność do koncentracji, świadome postrzeganie świata oraz pomóc sobie w osiągnięciu wewnętrznej harmonii i równowagi. Ostatnim ze wspólnych elementów, które można znaleźć w obrębie hinduizmu, buddyzmu i dżainizmu oraz ich powiązań z wegetarianizmem jest istota praktykowania współczucia i współodczuwania. Stosowanie diet wegetariańskich stanowi więc przejaw tych praktyk wobec innych istot i szacunku wobec ich życia. W obrębie wymienionych wyznań, obok wegetarianizmu, istotną kwestią jest też ekologia i problem ochrony środowiska naturalnego. Tu, podobnie jak w wegetarianizmie, zwraca się uwagę m.in. na szacunek do natury, “karmiczną odpowiedzialność” za przyrodę czy też na minimalizowanie wyrządzania szkód w środowisku. Choć na początku rozwoju tych religii ochrona środowiska nie stanowiła kwestii, na którą istotnie zwracano uwagę, to obecnie jest ona bardzo ważnym ich elementem. Przykładowo, w czasach życia Buddy¹⁰ jednostki naturalnie działały tak, by nie szkodzić naturze. Współcześnie jednak, gdy ochrona środowiska stała się problemem globalnym, przywołuje się buddyjskie czy hinduskie

¹⁰ Pierwszym buddą, uznawanym za twórcę buddyzmu, nazwany był książę Siddhartha Gautama. Lata młodości spędził w pałacu, żyjąc w przepychu i niewiedzy na temat prawdziwego świata. Gdy opuścił jego mury, poznał co to jest choroba, starość i śmierć, oraz, że dotyczą one każdej istoty żyjącej na ziemi. Wtedy postanowił porzucić swoje dotychczasowe życie i udał się na tułaczkę, która doprowadziła go do odkrycia drogi do wyzwolenia od cierpienia. W kolejnych latach swojego życia postanowił nauczać innych. Budda miał więc wielu uczniów, którzy następnie kontynuowali jego nauki. Mimo że nigdy nie uznawał się za bóstwo, po śmierci jego filozofia przeobraziła się w religię, nazwaną buddyzmem. Obecnie jako buddę określa się stan oświecenia, który doświadczyła osoba, która przebudziła się z niewiedzy i wyzwoliła się od cierpienia. Zob.: K. Szymańczak. (2006). *Buddyzm – droga do wyzwolenia*. Pobrane z: <https://histmag.org/Buddyzm-droga-do-wyzwolenia-505> [dostęp: 10.08.2023].

sposoby myślenia, które mogły dać podwaliny wielu nurtom ekofilozoficznym, takim jak ekocentryzm¹¹, ekologia głęboka¹², czy ekofeminizm¹³ (Ciszek, 2005, s. 407). W XVII wieku osoby podróżujące z innych części świata do Indii, widząc ludzi reprezentujących inną religię, kulturę i filozofię życia szybko zdawały sobie sprawę, że da się żyć zdrowo odżywiając się wyłącznie roślinnie (Stuart, 2008). Obecnie w Indiach widoczny jest wpływ zachodnich cywilizacji, jednak nadal pozostają one miejscem z największą ilością osób rezygnujących ze spożywania mięsa.

Jako że chrześcijaństwo stanowi religię świata mającą największą liczbę wyznawców – prawie 2 mld osób (Mazur, 2017, s. 40) – przyjrzyć się niektórym powiązaniom, jakie przypisuje się mu w kontekście wegetarianizmu. Choć nie jest to jedna z religii, gdzie na co dzień ściśle przestrzega się zasad diet bezmięsnych, to jednak i tu można znaleźć elementy związane z powstrzymaniem się od jedzenia zwierząt. Źródła podają, iż w pierwszych wiekach istnienia chrześcijaństwa unikano spożywania mięsa, a pierwsi święci i “ojcowie” kościoła byli zwolennikami diety wegetariańskiej (Jedlecka, 2016, s. 270). Informacje te z biegiem lat nie były podtrzymywane i obecnie się ich nie uznaje. Do dziś jednak osoby wierzące, dla uczczenia śmierci Jezusa, w piątki oraz w okresie postu nie spożywają mięsa; mogą natomiast jeść inne produkty odzwierzęce. Taka czasowa rezygnacja z mięsa jest wyrazem opamiętania, nawrócenia i pokuty, co ma pełnić funkcję oczyszczającą i przygotować na spotkanie z Bogiem¹⁴ (Mazur, 2017, s. 41). Po okresie postu następuje jednak wielka uczta, a stoły pełne są mięsa gotowego do spożycia. Sadhusangananda das, autor książki *“Wegetarianizm w religiach świata”* (1998) przedstawia wiele przykładów na to, jak powszechne rozumienie wybranych części m.in. Biblii mogło zostać błędnie zinterpretowanych, a ich pierwotne znaczenia są zupełnie inne.

¹¹ Ekocentryzm – podstawa systemowa, holistyczna, której zwolennicy przyznają wartość tworzonym przez jednostki całościom (takim jak ekosystem czy biosfera) (Pawłowski, 2008, s. 350).

¹² Ekologia głęboka – termin zaproponowany w 1973 r. przez Arne Naessa, filozofa, który postulował zasadniczą zmianę życia, by osiągnąć świadomość, mającą na celu dostrzeżenie związków między człowiekiem a naturą.

¹³ Ekofeminizm – termin zaproponowany w 1974 r. przez Françoise d’Eaubonne, stanowiący połączenie ekologii i feminizmu; w jego ramach zauważa się związki m.in. między rasizmem, seksizmem i gatunkowizmem (uprzedzenie lub stronnicza postawa faworyzowania członków własnego gatunku kosztem innych).

¹⁴ Niektórzy do religijnego okresu postu porównują Veganuary – kampanię zachęcającą do rezygnacji z produktów odzwierzęcych w miesiącu styczniu. Ma to być moment zrzeszający osoby, które chcą wypróbować na sobie diety wegetariańskie; w przestrzeni internetowej pojawia się wtedy najwięcej informacji, przepisów i innych wątków związanych z tematem wegetarianizmu. W odróżnieniu do postu w chrześcijaństwie, nie ma tu elementu zamartwiania się i ograniczania, a raczej postrzega się ten czas jako możliwość i szansę na wprowadzenie do swojego życia czegoś, co może przynieść korzyść nie tylko sobie, ale też innym – zwierzętom i planecie (Mętrak-Ruda, 2022, s. 258).

Nie będę tu dociekać ich prawdziwości; pragnę jednak przytoczyć przykłady podawane przez autora, które stanowią bazę do wielu intrygujących, być może kontrowersyjnych refleksji. Jak podaje autor, według niektórych interpretacji Biblii wynika, iż chrześcijaństwo w swych początkach opowiadało się za czymś w rodzaju wegetarianizmu (Sadhusangananda das, 1998, s. 9). Powszechne rozumienie wielu części Pisma Świętego bywa więc mylne. Sadhusangananda das odnosi się m.in. do błędnych interpretacji, wyrwanych z kontekstu cytatów oraz fałszerstw kolejnych wydań Biblii. Jednym z przykładów jest cytat mówiący o oddaniu człowiekowi pod panowanie ptactwa i całej ziemi, który ma nie być jednoznacznym przyzwoleniem na wykorzystywanie i zabijanie innych, a odnosi się do otoczenia troską i opieką słabszych od nas, ludzi, istot (Sadhusangananda das, 1998, s. 12). Zwierzęta mogą być pomocne człowiekowi, jednak jeśli początkowo się on nimi nie zaopiekuje, ich pomoc nie będzie możliwa. Innymi przykładami są pojawiające się w Biblii “ryba”, która w rzeczywistości ma oznaczać potrawę przygotowaną z glonów oraz “szarańcza”, która nie jest owadem, lecz owocem z drzewa świętojańskiego (Sadhusangananda das, 1998, s. 13). Elementem, który może być bardziej zrozumiały i bliższy większej ilości osób, jest jedno z chrześcijańskich przykazań – “Nie zabijaj”. W dosłownym tłumaczeniu z języka hebrajskiego zwrot ten miał oznaczać “Nie powinieneś praktykować żadnego rodzaju zabijania”, jednak powszechnie zostało ono uznane jako nie zabijanie drugiego człowieka (Sadhusangananda das, 1998, s. 14). Takie rozumienie biblijnych źródeł może wskazywać, iż zasady moralne i czyny większości współczesnych chrześcijan są sprzeczne z pierwotnymi myślami i założeniami. W wierze chrześcijańskiej nie istnieje jednak żadnego rodzaju zakaz stosowania diet wegetariańskich, a nawet część osób, w tym mnisi z zakonów katolickich je stosuje i nie pozostaje to w konflikcie z ogólnymi zasadami wiary (Kalinowska, 2019).

Na koniec pokrótce przyjrzyć się też dwóm pozostałym, zaraz po chrześcijaństwie, dominującym religiom świata – islamowi i judaizmie. Również tutaj, podobnie jak w innych religiach, istnieje szereg odłamów, które nieco się będą różnić w swoich przekonaniach i zasadach wiary. W islamie występuje ścisły podział na stworzenia, których z różnych względów nie wolno jego wyznawcom i wyznawczyniom spożywać. Przykładowo, muzułmanom i muzułmankom zakazuje się jedzenia mięsa innego niż pochodzącego z rytualnego uboju. Do zakazów włącza się także świnie (zarówno mięso jak i inne części tego zwierzęcia), zwierzęta padlinożerne, drapieżne oraz płazy. Obecnie zakaz dotyczący świń (wieprzowiny) motywowany jest także ze względów zdrowotnych,

jako profilaktyka przed różnego typu schorzeniami i chorobami. Dozwolone jest jednak, w ramach uboju rytualnego, spożywanie ryb, zwierząt domowych, wielbłądów, owiec czy kur, a także zwierząt morskich, które można zjadać bez uprzedniego odprawienia rytuału (Mazur, 2017, s. 47). Podobnie jak w chrześcijaństwie, wyznawcy islamu również mają pewien okres postu (ramadan), który służyć ma oczyszczeniu ich organizmu. Dodatkowo, post jest dla nich czasem nauki cierpliwości, wyrzeczeń oraz samoograniczania. W judaizmie natomiast istnieją ściśle zasady przygotowywania i przechowywania określonego pożywienia. Zasady czystości (koszerności) i nieczystości dotyczą przede wszystkim zwierząt. W wyznaniu tym zezwala się na spożywanie zwierząt parzystokopytnych posiadających racice (m.in. sarny, jelenie) oraz przeżuwających (m.in. krowy, owce). Zakazuje się natomiast jedzenia świń, królików, wielbłądów, koni, osłów, myszy, żab, ślimaków, krewetek, homarów, żółwi, ptaków drapieżnych i wielu innych (Mazur, 2017, s. 49). Podobnie jak w judaizmie, mięso, które można spożywać, musi być wcześniej rytualnie ubite – w określony sposób, przy użyciu specjalnego noża i tak, by śmierć zwierzęcia była jak najszybsza i jak najmniej bolesna. Nie należy jednak spożywać zwierząt, które zmarły ze względu na wypadek, chorobę czy ze starości. Określona zasada dotyczy także łączenia m.in. mięsa krowiego i mleka – nie można bowiem gotować ciała dziecka w mleku jego matki¹⁵. Zarówno w judaizmie jak i w islamie największe tabu dotyczy krwi; każda część zwierzęcia, przed dalszym procesem przygotowywania i spożycia, musi zostać dokładnie z niej oczyszczona, ponieważ w innym przypadku potrawa zostałaby uznana za nieczystą i niegodną spożycia przez wierzącego.

Jednym ze znanych odłamów tradycji religijnej wywodzącej się z hinduizmu jest ruch Hare Kryszna (Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kryszny). Choć wzmianki na temat Kryszny pojawiały się już w latach poprzedzających naszą erę, to popularyzacja tego ruchu nastąpiła dopiero pod koniec XV wieku. W krajach zachodnich jednak zaczęła być znana dopiero na przełomie lat 60. i 70. XX wieku – początkowo w Stanach Zjednoczonych, gdzie w 1966 roku powstał pierwszy poza Indiami ośrodek misyjny. W Polsce natomiast religia ta pojawiła się dekadę później, bo w 1976 roku. Wyznawców Hare Kryszny obowiązuje kilka zasad, wśród których jedną z ważniejszych jest stosowanie diety wegetariańskiej. Innymi są także odrzucenie wszelkich używek czy

¹⁵ Zasada niełączenia mięsa krowiego z mlekiem sięga nawet dalej – żydzi używają do nich oddzielnych naczyń i sztućców, są osobno przechowywane czy też używa się oddzielnych gąbek i ręczników do mycia naczyń po posiłkach je zawierające. Zob. więcej: A. Mazur. (2017). Zapomniany świat dawnego mistycyzmu, czyli o znaczeniu jedzenia w religiach świata. *ZNUV*, 54(3), 38–54.

ograniczenie życia seksualnego aż do małżeństwa. Założyciel Towarzystwa Świadomości Kryszny uważał, iż śpiewając¹⁶, dzieląc się z innymi ludźmi i jedząc bezmięsne jedzenie, można sprawić, że świat będzie szczęśliwszy i pełen pokoju (Mętrak-Ruda, 2022, s. 243). Wyznawcy Kryszny znani są także z tego, iż często dzielą się swoim jedzeniem za darmo, a także w miejscach, w których się pojawiają, można dołączyć do ich śpiewu¹⁷.

2.1.4 Współczesne rozumienie wegetarianizmu

Współcześnie wegetarianizm, motywowany kwestiami etycznymi, ekologicznymi czy zdrowotnymi, zarówno w Polsce, jak i w wielu krajach świata gwałtownie się rozrasta, a “moda” na wegetarianizm wiązana bywa z takimi ruchami jak lewica, kontrkultura czy ruch hipisowski, które wspólnie wywarły ogromną rolę na ogólnoswiatowy ruch ekologiczny (Mętrak-Ruda, 2022, s. 13). Powiązań ruchów lewicowych z wegetarianizmem można szukać już w okresie rewolucji przemysłowej (XVIII wiek), a więc w czasie, gdy swój początek miały znaczne zmiany technologiczne, gospodarcze, społeczne czy kulturowe, a zarazem zaczęła zwiększać się świadomość ludzi w wielu dziedzinach i aspektach życia. Nierówności społeczne w tym okresie były mocno widoczne, dlatego też wiele aktywistów i aktywistek zaczęło zwracać uwagę na kwestie sprawiedliwości, etyki i ochrony praw ludzi. Ruchy lewicowe za szczególnie ważne uważają także kwestie związane z ochroną środowiska i przeciwdziałaniem zmianom klimatycznym, stąd ekologia (w tym wegetarianizm) stanowi jeden z ważniejszych filarów. Podobnie w ramach kontrkultury, jako ruchu społecznego, który miał swe początki w latach 60. w Stanach Zjednoczonych, a w Polsce na przełomie lat 80. i 90. XX wieku oraz kwestionował podstawowe normy i wartości ówczesnej kultury, zaczęto zwracać uwagę na nowe, ważne kwestie (Kijko, 2018). W jej ramach przede wszystkim odrzucano wszelkie ogólnie przyjęte normy, wartości i przekonania, które były powszechne w danym

¹⁶ Chodzi o mantrę, którą wyznawcy Kryszny śpiewają codziennie po 1728 razy – “*Hare Kryszna Hare Kryszna, Kryszna Kryszna Hare Hare, Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare*”.

¹⁷ Międzynarodowe Towarzystwo Kryszny pojawia się też w Polsce na różnego typu wydarzeniach, m.in. przez wiele lat posiadało swoje miejsce podczas Przystanku Woodstock (Pol’and’Rock Festival), zwane Pokojową Wioską Kryszny, gdzie organizowane były warsztaty, rozmowy, było miejsce do masażu, yogi, medytacji, śpiewu i tańca, a także sprzedawano wegetariańskie jedzenie (cenę zawsze starano się utrzymać bardzo niską, a niegdyś prawdopodobnie można było je także nabyć za darmo). Każda osoba, nawet nie wyznająca wartości promowanych przez Krysznę, była jednak w ich wiosce mile widziana, można było wspólnie spędzić czas i traktowano siebie nawzajem z szacunkiem.

czasie w danym społeczeństwie, dlatego też nie stanowi ruchu jednolitego. Posiada jednak szereg wspólnych cech opierających się na dużej wrażliwości na kwestie społeczne i zagrożenia ekologiczne (Bernasiewicz, 2013). Wśród nich wyróżnia się m.in.: sprzeciwienie się autorytarnym strukturalom władzy i hierarchii w społeczeństwie na rzecz demokracji i równości, negację przemocy i odgórną presji na rzecz pokoju, szacunku i wzajemnej pomocy, ekologię, aktywizm społeczny, etyczne podejście do zwierząt, zdrowy styl życia, dążenie do prostoty i minimalizmu czy sztukę jako formę wyzwolenia i ekspresji siebie. Również squatterzy (osoby działające w ramach ruchu antyglobalistycznego)¹⁸, z racji na wyznawane wartości, normy i idee, opowiadają się za ruchami ekologicznymi, sami przy tym ograniczając czy rezygnując z konsumpcji mięsa. Obecnie różnego rodzaju ruchy społeczne, w tym te sprzeciwiające się konsumpcjonizmowi (który prowadzi do degradacji środowiska naturalnego) i promujące ekologię, wynikają z narastających niepokojów cywilizacyjnych, które obecne są już na całym świecie (Bernasiewicz, 2013).

Innymi, lecz po części wyznającymi podobne idee, były ruchy hipisowskie, które uznaje się za jeden z przejawów kontrkultury i podobnie jak ona, po raz pierwszy pojawiły się w latach 60. XX wieku w Stanach Zjednoczonych i niedługo później także w Polsce. Do ruchów hipisowskich należała jednak przede wszystkim młodzież, która buntowała się przeciw konsumpcjonizmowi, materializmowi czy tradycyjnym wzorcom kulturowym związanym z państwem, takimi jak rodzina, szkoła, religia (Chomiak, 2018). Jednymi z ważniejszych dla nich wartości była m.in. wolność, pokój na świecie, brak wojen, miłość, natura oraz tolerancja. Mimo że wegetarianizm nie znajdował się wśród nich, to wielu hipisów w myśl swoich idei przyjmowało i promowało ten styl życia. Paradoksalnie jednak, mimo zwiększającej się popularności powyższych ruchów, w latach 60. i 70. XX wieku zaczęto wprowadzać zmiany dotyczące sprzedaży mięsa. M.in. rzeźnicy zaczęli przygotowywać mięso na zapleczach własnych sklepów, a nie tak jak miało to miejsce dotychczas – przy osobach przebywających w sklepie, a na wystawach sklepowych nie pojawiały się już głowy zwierząt czy innych części martwych ciał, które mogłyby wprawiać ludzi w obrzydzenie. Kolejno zaczęto wprowadzać do sprzedaży już porcjowane w mniejsze opakowania kawałki mięsa, więc łatwiej było oswajać się z oddzielaniem żyjących stworzeń od pożywienia (Spencer, 2021).

¹⁸ Squatterzy powiązani są z pojęciem „*squatu*”, czyli okupowanego budynku (terenu, strefy) – pustostanu, który zajmowany właśnie przez squatterów. W rzeczywistości pustostany te są czyjąś własnością, jednak squatterzy „przejmują je”, często organizując tam różnego typu wydarzenia, takie jak koncerty, warsztaty, dyskusje (Bernasiewicz, 2013).

Za wegetarianizmem opowiadało się też wiele znanych w świecie osobistości, wśród których można wyróżnić osoby znane, niektóre z nich jeszcze z czasów przed upowszechnieniem współczesnej kulturowej koncepcji wegetarianizmu, z filozofii i nauki, filmu i muzyki, radia i telewizji, polityki, sportu czy mody (Rosenfeld i in., 2022)¹⁹. W Polsce pierwsze publikacje i czasopisma dotyczące wegetarianizmu pojawiały się na przełomie XIX i XX wieku, jednak po II Wojnie Światowej zauważalny był spadek zainteresowania. Ponownie temat ten pojawił się jednak po okresie komunizmu, a więc w latach 60. XX wieku (Proveg, 2017). Wtedy też coraz więcej osób znanych w Polsce, zajmującymi się różnorodnymi dziedzinami, przechodziło na dietę wegetariańską, a niektóre z nich nawet, wykorzystując swą sławę, starało się ją aktywnie promować lub przynajmniej zachęcać, opowiadając o zaletach wegetarianizmu i swoich doświadczeniach z nim związanych²⁰. Jednak za najbardziej, poza światem celebryckim, znaną osobę, która przyczyniła się do rozpropagowania idei wegetarianizmu w Polsce, uznaje się Marię Grodecką²¹. Jej ukazana w 1991 roku pozycja *“Wegetarianizm – zmierzch świadomości łowcy”* stała się dla wielu osób mieszkających w naszym kraju okazją do pierwszego poważnego zetknięcia się z tym tematem (Mętrak-Ruda, 2022, s. 241). Poruszono w niej przede wszystkim kwestie dotyczące historii wegetarianizmu, etyki oraz samej diety (w tym przykładowych przepisów na dania), co opisane zostało na podstawie całej dostępnej dotychczas wiedzy w tym zakresie. Obecnie wiele pozycji wegetariańskich zawiera także elementy dotyczące praktyki jogi, medytacji, medycyny ajurwedyjskiej czy bycia dobrym dla samego siebie – przybliżyła się istotę poświęcania uwagi dobremu samopoczuciu, unikania stresu, wsłuchiwanie się we własne potrzeby, akceptacji oraz nie szkodzenia sobie i innym (Mętrak-Ruda, 2022, s. 264). Jak zaznacza autorka, samo zrezygnowanie z jedzenia mięsa jest jedynie początkiem; to dopiero wprowadza nas w dalszą drogę, jaką jest sfera różnorodnych rozważań – tych filozoficznych, moralnych czy też zdrowotnych (Zwoliński, 2021).

¹⁹ Przykładowo: Leonardo da Vinci, Isaac Newton, John Locke, Antonio Gaudí, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Paul McCartney, Prince, Tina Turner, Arnold Schwarzenegger, Clint Eastwood, Alicia Silverstone, Natalie Portman, Brad Pitt, Joaquin Phoenix. Zob. więcej: *Sławni wegetarianie i weganie*. Pobrane z: <https://www.wegetarianie.pl/slawni-wegetarianie-i-weganie/#lista> [dostęp: 16.08.2023].

²⁰ Wśród znanych w Polsce wegetarianów i wegetarianek można wyróżnić takie osoby jak: Czesław Niemen, Marek Piekarczyk, Kasia Kowalska, Joanna Krupa czy Olga Tokarczuk.

²¹ Uczestniczka powstania warszawskiego, filozofka, nauczycielka języka angielskiego, jako jedna z pierwszych zajmowała się także przekładaniem na język polski zagranicznych tekstów dotyczących wegetarianizmu i diet wegetariańskich (Mętrak-Ruda, 2022, s. 240).

2.2 Wegetarianizm jako styl żywienia

Diety wegetariańskie i ich odmiany w ostatnich latach stają się coraz bardziej popularne zarówno w Polsce jak i na świecie (RoślinnieJemy, 2019; Richter, 2019; Ajena i in., 2022). Choć na świecie ten trend żywieniowy jest zauważalny szczególnie wśród młodych ludzi (Richter, 2019), to badanie przeprowadzone w Polsce (RoślinnieJemy, 2019) wykazało, iż to osoby w wieku od 35 do 55+ roku życia najbardziej ograniczają spożycie mięsa. Dane te dotyczą jednak głównie społeczeństw zachodnich. Mimo że już od lat 60. XX wieku zmniejsza się spożycie wołowiny przez Amerykanów, to biorąc pod uwagę cały świat i tak zabijanych jest coraz więcej krów (m.in. w Chinach i Brazylii). Równocześnie więc do wzrostu liczby wegetarian, następuje wzrost zjadanego mięsa, co nazywane jest paradoksem współczesnego systemu żywieniowego (Mętrak-Ruda, 2022, s. 276). Mimo że, ogólnie rzecz biorąc, osoby starsze rzadziej niż adolescenti i wyłaniający się dorośli są zainteresowane kwestiami wegetariańskimi w obszarze etyki czy ekologii, to większą wagę przywiązują do samej diety (ograniczenie spożycia mięsa). Tak więc wegetarianizm w rozumieniu stosowanej diety może (ale nie musi) iść w parze z przypisywanymi mu znaczeniami dotyczącymi podejścia do życia czy własnego światopoglądu. Jednakże, mimo rosnącego zainteresowania badaniami nad stosowaniem diet wegetariańskich wśród wielu dyscyplin naukowych, ich definicja nadal pozostaje niejasna, co może prowadzić do nieporozumień i błędnych analiz przeprowadzanych badań w tym zakresie (Hargreaves i in., 2023). Brak spójnego stanowiska co do definicji wegetarianizmu, weganizmu oraz diet roślinnych jest także problematyczne w codziennym życiu, szczególnie dla osób, które chcą ściśle przestrzegać swojej diety. Przykładowo, nadal w niektórych restauracjach można się spotkać z niejasnymi oznaczeniami dostępnych dań; bywa, że w ramach menu wegetariańskiego proponuje się mięso rybne, a w menu wegańskim niekiedy można zobaczyć sery i nabiał.

Aktualne definicje zgodnie wskazują, iż diety wegetariańskie w głównej mierze opierają się na rezygnacji z konsumpcji mięsa na rzecz większego spożywania roślin. Niekiedy nazywa się je także dietami restrykcyjnymi, ponieważ wykluczają ze swojego jadłospisu określone grupy żywności (Rosenfeld, 2018; Cruwys i in., 2020). W rzeczywistości jednak termin ten bardziej wskazuje na powody wykluczenia z diety konkretnych produktów. Przykładowo: restrykcja ze względu na problemy zdrowotne (np. z powodu alergii na określone składniki), profilaktyka dla chorób cywilizacyjnych takich

jak otyłość, nowotwory czy nadciśnienie tętnicze (Pyrzyńska, 2013, s. 28) lub chęć zmniejszenia masy ciała. Decyzja o zastosowaniu diety wegetariańskiej podjęta z innych powodów (np. kwestie etyczne, moralne, duchowe) wynika głównie z własnej woli danej jednostki. Nie każda dieta roślinna jest więc dietą restrykcyjną, ale dieta restrykcyjna może przyjąć charakter diety roślinnej. Z tego powodu bardziej właściwe byłoby opisywanie diet roślinnych jako alternatywnych lub niekonwencjonalnych zamiast restrykcyjnych (Hargreaves i in., 2023). Ponadto opisywanie czegoś jako “restrykcyjne” może budować przekonanie, że jest nieodpowiednie/niewłaściwe (w porównaniu z dietą tradycyjną stosowaną przez znaczną część populacji).

Ze względu na charakter profilaktyczny wielu schorzeń i chorób cywilizacyjnych, dieta ograniczająca mięso (z jednoczesnym suplementowaniem witaminy B12) uważana jest za zdrowszą na wszystkich etapach życia (Melina i in., 2016; Oussalah i in., 2020). Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN (2019) wydał stanowisko, w którym odnosi się do bezpieczeństwa stosowania diet wegetariańskich. Ostateczna ocena skutków stosowania takich diet dokonywana jest na podstawie indywidualnej oceny adekwatności diety (Craig i in., 2009). Uzależnione jest to od rodzaju wybranej diety, odpowiedniej suplementacji tych składników, których dieta sama w sobie nie zapewni oraz indywidualnych predyspozycji zdrowotnych danej jednostki. Jak możemy przeczytać w stanowisku wydanym przez Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN (2019), odpowiednio zbilansowane stosowanie najmniej radykalnych diet wegetariańskich ma związek ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia niektórych chorób. Wśród nich przede wszystkim wymienia się niedokrwinną chorobę serca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzycę typu 2., miażdżycę, chroniczne zaparcia, niektóre nowotwory (np. jelita grubego, trzustki, prostaty), próchnicę zębów czy kamicy żółciową (Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN, 2019). Diety oparte o rośliny z wyłączeniem lub ograniczeniem mięsa dostarczają organizmom wielu korzystnych składników odżywczych, m.in. witaminę C i E, nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty, sterole roślinne i błonnik pokarmowy, a także obniżają poziom cholesterolu (Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN, 2019). Diety najbardziej radykalne, takie jak frutarianizm (spożywanie wyłącznie owoców) oraz witarianizm (spożywanie wyłącznie surowych owoców i warzyw), nie są jednak w stanie zapewnić wszystkich potrzebnych składników odżywczych dla zdrowego funkcjonowania ludzkiego organizmu (Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN, 2019). Diety roślinne są też najbardziej ubogie w takie składniki odżywcze jak białko, wapń, witamina D i B12

(Śliwińska i in., 2021, s. 134). To przede wszystkim białko, które w znacznej mierze zawarte jest w produktach odzwierzęcych, odgrywa znaczącą rolę w budowie i dorastaniu organizmu ludzkiego i to z tego powodu diet vegetariańskich nie zaleca się stosować przede wszystkim niemowlętom oraz małym dzieciom. Wobec dzieci starszych oraz młodzieży stosującej diety vegetariańskie zwraca się szczególną uwagę na zapewnienie adekwatnej do potrzeb organizmu dziennej porcji składników odżywczych. Nagłe usunięcie z diety mięsa i/lub produktów odzwierzęcych przy jednoczesnym braku dostarczania organizmowi zamienników określonych składników odżywczych może się okazać bardzo niebezpieczne dla zdrowia dorastającej jeszcze młodej osoby. American Dietetic Association (Craig i in., 2009) natomiast uważa, iż dobrze zbilansowane diety vegetariańskie są bezpieczne dla osób będących na każdym etapie życia, od niemowlęstwa aż po starość, a także dla kobiet w ciąży i karmiących oraz osób o dużej aktywności fizycznej (praca siłowa, sport). Na początku XXI wieku przeprowadzono także pierwszy duży projekt naukowy, który dotyczył wpływu diety vegetariańskiej na ludzkie zdrowie. Wśród Adwentystów Dnia Siódmego przebadano 96 tysięcy osób. Te, które stosowały dietę vegetariańską miały niższe ciśnienie i niższy poziom cukru we krwi, rzadziej chorowały na nadwagę, miały mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego oraz żyły średnio o 4 lata dłużej niż przeciętni Amerykanie i Amerykanki (Mętrak-Ruda, 2022, s. 115).

W przypadku stosowania diet vegetariańskich istotna jest więc świadomość na temat tego jak w odpowiedni sposób dobierać dietę przez młode osoby. Ważna jest tu przede wszystkim rola rodziców i innych osób odpowiedzialnych za dietę dzieci i młodzieży, by w sytuacji stosowania diet ograniczających lub wykluczających mięso i/lub produkty odzwierzęce wszystkie te składniki zapewnić. Prawdopodobnie nieco inaczej sytuacja będzie wyglądać wśród osób, które stosują je w wyniku odgórnych zaleceń lekarskich lub ze względu na nietolerancje czy alergie na określone produkty pochodzenia zwierzęcego. W takim wypadku dobór odpowiednich składników odżywczych w diecie powinien być ustalany z osobami, które specjalizują się w tym zakresie, a więc właśnie z lekarzem/lekarzką czy dietetykiem/dietetyczką.

W obrębie vegetarianizmu często wymienia się kilka jego odmian/podtypów, które różnią się od siebie w zależności od rodzaju wykluczanych i dopuszczanych produktów. Ze względu na ich zróżnicowanie i brak ustandaryzowanej definicji (choć podejmowane są próby, których przykłady zostaną opisane poniżej), w praktyce niewiele

osób stosuje ten podział i sięga jedynie do rozróżniania diety wegetariańskiej od wegańskiej. Beardsworth i Keil (1992) chcąc zdefiniować typy wegetarianizmu, zastosowali skalę od najmniej rygorystycznej do najbardziej rygorystycznej. W ich opisie dieta najmniej rygorystyczna polega jedynie na ograniczeniu spożycia mięsa, a najbardziej rygorystyczna odpowiada dzisiejszemu weganizmowi, który obejmuje osoby spożywające żywność wyłącznie pochodzenia roślinnego.

Tabela 4. Typy wegetarianizmu według Beardsworth i Keil

Typ	Opis
Typ 1	osoby sporadycznie spożywające mięso
Typ 2	osoby wykluczające spożycie mięsa
Typ 3	osoby wykluczające spożycie mięsa, w tym ryb
Typ 4	osoby wykluczające spożycie mięsa, ryb i jaj
Typ 5	osoby wykluczające spożycie mięsa, ryb, jaj i produktów mlecznych
Typ 6	osoby spożywające żywność wyłącznie pochodzenia roślinnego

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Beardsworth i Keil (1992).

Hargreaves i in. (2023), badacze, którzy zwrócili uwagę na problem braku jednoznacznej standaryzacji definicji diety wegetariańskiej, przeprowadzili obszerną analizę występujących dotychczas na świecie definicji diet wegetariańskich i roślinnych. W wyniku tego zaproponowali własną, która mówi o diecie wegetariańskiej (roślinnej) jako o *“wzorcu żywieniowym, który wyklucza mięso, żywność pochodzenia mięsnego oraz, w różnym stopniu, inne produkty pochodzenia zwierzęcego”* (Hargreaves i in., 2023, s. 1117). Poza krótkim omówieniem występujących typów wegetarianizmu, w celu bardziej przejrzystego przedstawienia treści, w większej części pracy stosowane będzie więc pojęcie diety wegetariańskiej dla wszystkich jej odłamów²². Różnią się one od siebie rodzajem wykluczanych mięs czy produktów pochodzenia zwierzęcego. Część z nich, ze względu na to, iż dopuszcza do swojego jadłospisu niektóre rodzaje mięs lub jedynie

²² W ostatnim czasie zyskuje na popularności nowe określenie – *veg*n* – które traktuje wegetarianizm i weganizm jako pojęcia tożsame.

ogranicza jego spożywanie, nazywana jest pseudo-wegetariańskimi (Reguła, 2013, 119).

Obecnie wśród typów diet wegetariańskich wyróżnia się:

- frutarianizm (obejmujący wyłącznie surowe owoce);
- witarianizm (obejmujący wyłącznie surowe owoce i warzywa);
- weganizm (obejmujący żywność wyłącznie pochodzenia roślinnego);
- owowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego i jaja);
- laktowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego i produkty mleczne);
- laktoowowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego, produkty mleczne i jaja);
- pescowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego, produkty mleczne, jaja, ryby i owoce morza);
- pollowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego i drób, ale nie mięso ssaków i ryb);
- semiwegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego, drób, ryby, owoce morza, ale nie mięso ssaków);
- insektowegetarianizm (obejmujący żywność wyłącznie pochodzenia roślinnego oraz owadów);
- fleksitarianizm (ograniczający spożywanie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego) (Grajeta, 2014, s. 9; Vorvick i in., 2022).

The European Vegetarian Union (EVU), pozarządowa organizacja non-profit, która zrzesza stowarzyszenia i towarzystwa zajmujące się kwestiami wegetarianizmu i weganizmu²³, bierze udział w tworzeniu znormalizowanego europejskiego systemu certyfikacyjnego (European Vegetarian Union, b.d.). System ten zajmuje się przede wszystkim identyfikacją produktów wegetariańskich i wegańskich. W tym celu sporządzono dokument, który przedstawia jak należałoby rozumieć określenie produktów wegetariańskich i wegańskich (The European Vegetarian Union, 2019). I tak, produkty wegańskie są *“(...) pochodzenia innego niż zwierzęce, w przypadku których na żadnym etapie produkcji ani przetwarzania nie użyto żadnych przetworzonych ani nieprzetworzonych składników pochodzenia zwierzęcego (...)”*. Wegetariańskie natomiast

²³ W Polsce swoją siedzibę mają trzy takie jednostki: Green REV Institute (<https://greenrev.org/>), Polveg Sp. z o.o. (<https://polveg.com/>) i ProVeg Poland (<https://proveg.com/pl/>).

to wszystkie produkty zaliczane do kategorii wegańskich oraz dodatkowo również takie, w przypadku których dopuszczono stosowanie mleka pochodzenia zwierzęcego, młodziwa, jajek, miodu, wosku, propolis czy wosku zwierzęcego (The European Vegetarian Union, 2019).

Obok diet wegetariańskich stoi też pojęcie diety jarskiej (jarstwa). Choć obecnie kojarzy się ono właśnie z dietą opartą na roślinach, to nie zawsze tak było. Jarstwo pochodzi od słowa jar, co pierwotnie oznaczało “rok”, następnie “porę roku”, aż po określenie na “wiosnę” (czyli czas, gdy siano zboża); stosowano także pojęcie jarzyny jako rośliny, która z tego wiosennego siewu wyrastała. Obecnie jarzyna stanowi synonim warzywa, natomiast jaroszem jest nazywany ktoś, kto odżywia się jarzynami (roślinami). Znane powiedzenie “stary, ale jary” również na przestrzeni lat nieco zmieniło znaczenie. Określenie “jary” pochodzi od “jarzyć się”, “świecić się”, “płonąć barwami”. Kojarzone są one z wiosną, a to właśnie wtedy ludzie mają więcej sił i nabierają ochoty do życia. Stąd też “stary, ale jary” obecnie wskazuje na kogoś, kto choć ma już wiele lat, to wciąż pozostaje w zdrowiu i sile (Obcy Język Polski, 2014).

Jak podaje Bhatt (2021, s. 54), żywność roślinna zapewnia zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Jest to więc żywność pozbawiona przemocy, której stosowanie przez coraz więcej istot ludzkich pozwoli doprowadzić świat do pokoju i powszechnej wspólnoty. Zaznacza się, iż obecnie jednak wegetarianizm rozumiany jako wybór etyczny już nie wystarczy. Przemysł mleczarski wydaje się być bowiem równie okrutny co mięsny. Powszechne są takie działania jak mielenie żywcem kurcząt płci męskiej czy sztuczne zapładnianie krów tylko po to, by zaraz po porodzie rozdzielić młode cielę od matki, a mleko zostało przeznaczone dla człowieka (Mętrak-Ruda, 2022, s. 261). Współcześnie to weganizmowi (oraz innym odmianom diet bezmięsnych jeśli motywacja ich stosowania nie wynika z samych aspektów zdrowotnych) przypisuje się także ograniczenie innych, poza pożywieniem, dóbr konsumpcyjnych, co jest ścisłym kryterium podanym przez The Vegan Society²⁴. Najczęściej dotyczy to m.in. ubrań i dodatków (np. futra, skórzane kurtki, buty, paski), przedmiotów codziennego użytku (np. skórzane obicia mebli, portfele, torebki), a także kosmetyków, które były testowane na zwierzętach (a więc przyczyniły się do cierpienia i zabijania zwierząt) lub w swoim składzie zawierają produkty pochodzenia

²⁴ Choć być osobą w pełni wegańską we współczesnym świecie jest niezwykle trudne, bowiem składniki pochodzące z różnych części ciał zwierząt wykorzystywane są do przeróżnych celów, m.in. kwas stearynowy do produkcji opon, klej kostny do produkcji drewnianych instrumentów muzycznych czy węgiel kostny do produkcji farb (Mętrak-Ruda, 2022, s. 256).

zwierzęcego (m.in. kolagen, propolis, miód, mleko, tran i wiele innych) (Kaniewska, 2011). Kosmetyki takie oznaczane są jako #CrueltyFree i w 2013 roku na terenie Unii Europejskiej wprowadzony został zakaz importu oraz sprzedaży tych testowanych na zwierzętach, co jednak nie dotyczy leków i suplementów diety (Happy Green Life, 2016). Jednakże, niektóre z firm, które do tej pory sprzedawały takie produkty, kontynuują to poza rynkiem Unii Europejskiej, np. na terenie Chin, gdzie przeprowadzanie testów na zwierzętach nadal pozostaje codziennością. Przykładowo, choć w Polsce możemy zobaczyć na sklepowych półkach coraz więcej kosmetyków z oznaczeniem #CrueltyFree, to jeśli dana firma dopuszcza się sprzedaży produktów testowanych na zwierzętach poza Unią, nie można jej nazwać jako przyjaznej dla zwierząt (Happy Green Life, 2016).

Osobnym zagadnieniem, który coraz częściej bywa podejmowany w ramach wegetarianizmu jest problematyka diet oraz ich wpływu na środowisko. W latach 70. XX wieku ukazała się książka pt. *“Dieta dla małej planety”* autorstwa Frances Moore Lappé²⁵, w której po raz pierwszy wskazano aspekt ekologiczny jako kwestię nadrzędną w obrębie dyskusji dotyczącej wegetarianizmu i diet wegetariańskich (Mętrak-Ruda, 2022, s. 220). Książka ta wywołała pewien przełom i to właśnie w tym okresie zaczęła wzrastać powszechna świadomość dotycząca problemów ekologicznych²⁶. Jako że produkcja żywności jest jednym z czynników odpowiedzialnych za zmiany zachodzące w środowisku, należałoby sektor ten organizować w sposób, który będzie dla niego jak najmniej szkodliwy. Diety tradycyjne mają swój udział w szeregu negatywnych oddziaływań, wśród których wymienia się przede wszystkim: zmniejszenie bioróżnorodności roślin i zwierząt, degradację obszarów lądowych (głównie leśnych²⁷), wyczerpywanie się zasobów wodnych, emisję 1/3 światowych gazów cieplarnianych czy też przyczynianie się do wzrostu zachorowań coraz większej liczby ludzi na choroby cywilizacyjne (Wiśniewska i in., 2021, s. 3). Według Johana Rockströma (2023) część granic Ziemi (progów, których nie możemy przekroczyć jeśli chcemy utrzymać Ziemię w dobrej kondycji), zostało już dawno przekroczonych. Wśród nich wymienia się:

- zmianę klimatu;

²⁵ Frances Moore Lappé – amerykańska badaczka i autorka książek w dziedzinie polityki żywnościowej i demokracji; założycielka organizacji zajmujących się problematyką głodu, ubóstwa i kryzysów środowiskowych.

²⁶ W latach 70. XX wieku miał miejsce szereg wydarzeń – w 1970 roku w Stanach Zjednoczonych po raz pierwszy obchodzono Dzień Ziemi, w 1971 roku powołano organizację Greenpeace, a w 1973 roku Radę Ochrony Środowiska w ramach ONZ.

²⁷ Ok. 80% światowego wylesiania związane jest w produkcją żywności (Tukker i in., 2006).

- zakwaszenie oceanów;
- zmniejszanie warstwy stratosferycznego ozonu;
- zaburzenia cyklu azotowego i fosforowego;
- powstawanie antropogenicznych aerozoli (drobnych cząstek) w atmosferze;
- wyczerpywanie zasobów słodkiej wody;
- zmianę systemów lądowych;
- spadek różnorodności biologicznej;
- zanieczyszczenia chemiczne i wprowadzanie nowych substancji do przyrody (Adamczyk, 2023).

Z tego powodu należałoby zmienić sposób produkcji, transportu, konsumpcji i podejścia do żywności m.in. poprzez ograniczenie marnowania²⁸. Działania te powinny być podejmowane zarówno przez duże firmy i korporacje, jak i przez indywidualne jednostki m.in. zmieniając swoje nawyki żywieniowe. Nowym określeniem dla diet roślinnych stała się więc dieta planetarna (dieta dla planety). Głównym celem jej stosowania jest poprawa stanu środowiska naturalnego oraz zdrowia ludzi (a przynajmniej mniejsze temu szkodzenie). Koncepcja tego stylu odżywiania została zaproponowana przez EAT – organizację, która podejmuje działania w celu zmiany globalnego systemu żywienia (EAT, b.d.). Według naukowców i naukowczyń, należałoby wzmocnić współpracę między środowiskiem naukowym, politycznym, biznesowym oraz obywatelskim, co pomogłoby do 2050 roku wprowadzić niezbędne zmiany zapobiegające katastrofie klimatycznej. Wymienia się 5 głównych działań w tym zakresie:

- światowe wdrożenie zrównoważonych diet;
- dostosowanie priorytetów systemu żywnościowego dla ludzi i dla planety;
- produkowanie więcej żywności wykorzystując mniejszą ilość zasobów naturalnych;
- ochronę obszarów lądowych i wodnych;
- radykalne ograniczenie powstałych przy produkcji i transporcie żywności strat oraz ich marnowania przez osoby konsumenckie (EAT, b.d.).

²⁸ Aż 60% żywności marnowane jest w gospodarstwach domowych (główne przyczyny to: gotowanie “na zapas”, nie zwracanie uwagi na datę przydatności do spożycia, psucie się jedzenia) (Wiśniewski i in., 2021, s. 15).

Jak więc wygląda dieta planetarna? Z opisów wynika, iż przypomina ona jedną z odmian wegetarianizmu – dietę fleksitariańską. Osoby ją stosujące spożywają przede wszystkim produkty pochodzenia roślinnego, rzadziej produkty mleczne, jaja, owoce morza ryby i drób, a bardzo rzadko (okazyjnie, “od święta”) czerwone mięso. Dieta ta powinna zawierać też jak najmniej przetworzonych produktów²⁹ (Wiśniewska i in., 2021, s. 4).

Wegetarianizm jako styl żywienia przyjmuje więc różnorakie formy. Ze względu na niskie przywiązanie do nazewnictwa proponuje się ogólną definicję dla wszystkich typów diet roślinnych, która mówi o nich jako o wzorcu żywieniowym w różnym stopniu wykluczającym mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego. Choć korelacje między dietami roślinnymi a zdrowiem są już obszernie przebadane, tematyka wpływu stosowania diet na środowisko również staje się coraz częstszym tematem rozważań. Wszystkie te aspekty wspólnie tworzą tzw. “trylemat” dieta-środowisko-zdrowie, który na miarę zachodzących zmian w jednostkach, społeczeństwach i w całym środowisku wciąż wymagać będzie dalszych badań.

2.3 Tożsamość wegetariańska

Obecnie wegetarianizm postrzegany jest już nie tylko jako styl żywienia. Ograniczenie lub wykluczenie mięsa i określonych produktów pochodzenia zwierzęcego z diety dla wielu osób stało kwestią bardziej psychologiczną niż typowo fizyczną, choć i taką – w zależności od motywów stosowania wybranych diet bezmięsnych – może dla niektórych pozostać (Bastian i Haslam, 2006). Dla wielu jednostek wegetarianizm stał się jednak także sposobem na wyrażanie własnej tożsamości, zarówno indywidualnej jak i społecznej. Tożsamość indywidualna (osobista) związana jest z kształtowaniem się własnego “Ja”, postrzeganiem siebie jako jednostki niepowtarzalnej i odrębnej od innych, która jednak nie wynika z grupowego członkostwa (Leszniewski, 2017). Tożsamość społeczna natomiast dotyczy kształtowania się kategorii “My”, która pomaga nam identyfikować się z innymi ludźmi, mieć poczucie przynależności grupowej i tym samym

²⁹ Przykłady zamienników bardziej szkodliwych produktów (na mniej szkodliwe, a więc lokalne i sezonowe), przepisów na dania zgodnie z ideą diety planetarnej czy też sposobów na wprowadzenie zrównoważonych nawyków żywieniowych można znaleźć w pozycji *Dieta dla planety* autorstwa K. Wiśniewskiej, A. Jasińskiej i P. Cholewińskiej (2021).

być i egzystować w danej grupie społecznej (Jarymowicz, 2000, 2008; Leszniewski, 2017). Obie te tożsamości kształtują się pod wpływem naszych relacji ze światem i z innymi ludźmi oraz dzięki różnego typu procesom i zdobywanym w trakcie życia doświadczeniom. Co ważne, różne elementy naszej tożsamości mogą się w ciągu życia zmieniać. Zmianie bowiem ulegać mogą m.in. nasz światopogląd czy najbliższe otoczenie, przez co dopasowujemy się do warunków i środowiska, w którym aktualnie żyjemy. Tożsamość wegetariańska będzie więc rozpatrywana w odniesieniu do tego czy dana jednostka samoidentyfikuje się jako wegetarianin/wegetarianka (tożsamość indywidualna) oraz czy należy do grupy wegetarian i/lub jest przez inne osoby w tej grupie traktowana jako jej członek/członkini (tożsamość społeczna).

2.3.1 Wegetarianizm a tożsamość indywidualna

W kontekście wegetarianizmu i tożsamości indywidualnej jako ważne jawi się oddzielenie własnych nawyków żywieniowych od tożsamości powiązanej ze stylem żywienia. Powodów niejedzenia mięsa może być wiele, mogą to być m.in. względy zdrowotne, które dla niektórych jednostek będą tylko i wyłącznie nimi i jednocześnie nie będą świadczyć o ich tożsamości lub podejściu do życia. Ktoś inny z kolei może uważać się za wegetarianina/wegetariankę, bo przykładowo na codzien stara się wykluczać mięso z własnej diety, ale nadal sporadycznie je spożywa, co jest jednak sprzeczne z powszechną definicją diety typowo wegetariańskiej (a nie jej podtypów, takich jak np. semiwegetarianizmu, który dopuszcza spożywanie drobiu, ryb i owoców morza czy fleksitarianizmu, który zakłada jedynie ograniczenie spożywania mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego). Według badań (Barr i Chapman, 2002; Haddad i Tanzman, 2003; Rothberger, 2017; Mathieu i Dorard, 2020), wiele osób postrzegających się jako wegetarianie/wegetarianki, sporadycznie spożywa jednak wybrane rodzaje mięsa (np. drób czy ryby). Tym samym uważa się, iż gdyby przyjąć ściśle ramy wegetarianizmu mówiące o całkowitym wykluczeniu mięsa z diety, ilość wegetarian zmniejszyłaby się (Bedford i Barr, 2005). Istotnym aspektem jest więc tu samoidentyfikacja, a więc to czy dana jednostka sama uważa siebie za wegetarianina/wegetariankę czy też nie. Z tego powodu podejście do wegetarianizmu stało się kwestią bardziej psychologiczną niż typowo fizyczną i może być związane z kształtowaniem się tożsamości indywidualnej. Komunikat *“Nie jem mięsa”* może bowiem wskazywać jedynie na samo zachowanie żywieniowe –

dana jednostka nie spożywa określonych produktów bez względu na motyw tej decyzji. Oznajmianie jednak przed samym sobą i innym faktu, że jest się wegetarianinem/wegetarianką wskazuje już na to kim się jest, za kogo dana osoba się uważa i jak chce być postrzegana przez innych. Na ciekawą rzecz zwraca uwagę też Nezlek (2023, s. 289), który w swoim artykule przytacza znane powiedzenie *“Jesteś tym, co jesz”*. Jak wskazuje autor, w kontekście wegetarianizmu nabiera ono zupełnie nowego znaczenia. Jego pierwotne rozumienie mówi o tym, iż jedząc zdrowsze, bardziej naturalne rzeczy, sami czujemy się lepiej i jesteśmy zdrowsi, natomiast jedząc rzeczy niezdrowe czy przetworzone, skazujemy nasz organizm na ból i ryzyko życia w chorobie. Używanie tego powiedzenia w aspekcie wegetarianizmu może jednak odzwierciedlać to, kim jesteśmy i jakiego typu postawy przyjmujemy na co dzień (Nezlek, 2023, s. 289).

Identyfikowanie się jako wegetarianin/wegetarianka bywa także postrzegane jako pewien zasób czy wartość, dzięki którym osoby te mogą oznajmiać światu informację na temat własnej tożsamości i tego kim są. Decyzja o przejściu na wegetarianizm kształtuje więc tożsamość jednostek, jednocześnie oddziałując na wartości, postawy, przekonania, zasady moralne, a nawet samopoczucie poszczególnych osób (Nezlek i Forestell, 2020). Niezależnie od motywów wyboru diety wegetariańskiej, komunikat *“Jestem wegetarianinem/wegetarianką”* może przynieść jego odbiorcom i odbiorczyniom w związku z tym pewne skojarzenia. Mogą one dotyczyć m.in. kwestii etycznych związanych ze zwierzętami i ekologią, kwestii zdrowia, rozwoju duchowego czy sytuacji społeczno-ekonomicznej. Elementy te mogą występować razem lub oddzielnie, jednak badania wskazują na to, iż większość wegetarian i wegetarianek identyfikuje się z kilkoma motywacjami jednocześnie, co nazywane jest motywacją wieloraką (Janssen i in., 2016). Wśród nich najczęściej wskazuje się na występowanie motywacji etycznej związanej ze zwierzętami i ekologią, przy czym niektóre osoby informują, iż w trakcie stosowania diety roślinnej równie ważna staje się dla nich także kwestia zdrowotna (Mathieu i Dorard, 2020; Brzezińska, 2021). Przeświadczenia na temat częstej motywacji etycznej potwierdzić mogą badania, których wyniki wskazują na to, iż wegetarianie i wegetarianki “z wyboru” częściej są osobami wykazującymi zachowania prospołeczne oraz bardziej liberalne poglądy polityczne niż tzw. wszystkożercy. Inaczej może być w przypadku osób stosujących diety wegetariańskie “z konieczności” (czyli takich, które nie spożywają mięsa wcale lub spożywają je rzadko ze względu na trudny do niego dostęp lub zbyt wysoką cenę), gdyż ich motywacje mogą być zupełnie inne (Nezlek i Forestell, 2020).

Wybór diety wegetariańskiej przede wszystkim ze względu na troskę o los zwierząt czy chęć ochrony środowiska związany może być ze świadomością, istotą znaczenia kwestii etycznych czy też wysoką wrażliwością i empatią. Jednostki, które są jednak szczególnie wrażliwe i empatyczne, mogą czuć więc większą potrzebę działania dla większego dobra, dla dobra ogółu czy dla dobra kogoś słabszego, potrzebującego wsparcia. Aby jednostka wprowadziła w swoje życie jakiś rodzaj zmiany (przykładowo zmiana diety tradycyjnej na alternatywną), potrzebna jest więc jej wewnętrzna motywacja i sprzyjające warunki. Dlatego też, nawet jeśli u kogoś pojawia się pragnienie zastosowania diety wegetariańskiej, chęć ta musi zostać w pewien sposób wzmocniona, aby zaszła planowana zmiana. Bhatt (2021) zwraca tu uwagę na istotę determinacji, która stoi za wszelkim postępem i zmianami. Zauważa też, że przeszkodą determinacji zwykle jest mentalność danych jednostek. Cechy mentalne z kolei mają duży udział w procesach transformacji społecznej, w tym w kształtowaniu postrzeżeń, postaw, nastawień, wartości czy norm wobec różnych kwestii, które stają się nawykami i znajdują swe zastosowanie w codziennym życiu jednostek, a nawet całych grup społecznych³⁰ (Hordiichuk, 2020). Obecnie mentalność wielu osób wydaje się właśnie nieco zmieniać. Trudno jest uniknąć pojawiających się w mediach społecznościowych tematów związanych z pogarszającym się stanem środowiska naturalnego (np. strajki, zachęcanie do ograniczenia plastiku, apele dotyczące niemarnowania żywności) czy złego losu zwierząt hodowlanych (np. kampanie społeczne, promowanie przepisów na dania roślinne). Oswajanie się z tego typu tematami może bowiem pobudzać do refleksji i namysłu, np. nad własną moralnością i etyką. Nawet więc osoby, dla których kwestie środowiska i dobrostanu zwierząt nie jawią się jako na tyle istotne, by za ich sprawą wprowadzać znaczące zmiany w swoim codziennym życiu, to istnieje szansa, że zaczną one dostrzegać złożoność problemów z nimi związanych. To wszystko może się odzwierciedlać w codziennych, nawet pojedynczych wyborach na różnych płaszczyznach ich życia.

Innym elementem jest wybór diety wegetariańskiej ze względu na zdrowie (zarówno jeśli była to motywacja pierwotna jak i taka, która pojawiła się dopiero z czasem już w trakcie stosowania diety). Tożsamość osób, które wiążą swój wegetarianizm ze zdrowiem, może reprezentować ich podejście nie tylko do jego stanu, ale też do życia, które również samo w sobie stanowi wartość. Związane jest to z wysoką świadomością

³⁰ Związane jest to z kształtowaniem się tożsamości społecznej, która zostanie szerzej przedstawiona w kolejnej części tego podrozdziału (2.3.2 – *“Wegetarianizm a tożsamość społeczna”*).

zdrowotną, która wśród wegetarian często jawi się na wyższym poziomie niż u nie wegetarian (Bedford i Barr, 2005). Prawdopodobnie osoby te będą też w inny sposób przejawiać dbałość o własne zdrowie, m.in. poprzez uprawianie sportu, unikanie różnego typu używek, częste wykonywanie badań kontrolnych, suplementację czy troskę również o psychiczny obszar swojego organizmu.

Ten psychiczny obszar może być także związany z wybieraniem stosowania diety wegetariańskiej ze względu na szeroko pojętą sferę duchową, która związana jest także z indywidualną tożsamością jednostek. Według badań, wybory żywieniowe mogą bowiem reprezentować filozofię życiową i poglądy moralne poszczególnych osób (Lindeman i Sirelius, 2001). Podobnie jest z religiami, które choć mają ważne znaczenie dla społecznej tożsamości jednostek, to również mogą być też ważnym składnikiem ich samych jako odrębnych bytów. Mogą one niejako dyktować różnego typu zasady czy też sugerować rozmaite modele i sposoby życia (np. właśnie związane z dietą). Filozofia i rozwój duchowy pomagają jednostkom bowiem konstruować własną wizję świata, opartą na konkretnych zasadach, wartościach czy normach, które są szczególnie ważne dla nich samych i dla ich bycia w świecie.

Podsumowując, wegetarianizm może mieć istotne znaczenie dla kształtowania się tożsamości indywidualnej jednostek. Zmiana diety na bardziej sprzyjającą zwierzętom, środowisku naturalnemu czy samemu/samej sobie (swojemu zdrowiu fizycznemu czy sferze psychicznej i duchowej) może być podstawą do pojawienia się pozytywnych odczuć i wzmocnieniu własnej samooceny, choć wpływ na to będzie mieć również to, jak wegetarianizm jest postrzegany przez inne osoby w najbliższym otoczeniu (Rosenfeld i Burrow, 2017; Mathieu i Dorard, 2020). Wnioski te natomiast często nie znajdują zastosowania w przypadku, gdy niejedzenie mięsa związane jest jedynie z sytuacją społeczno-ekonomiczną, a więc kiedy dieta wykluczająca lub ograniczająca mięso stosowana jest ze względu na zbyt wysoki koszt lub ograniczony dostęp do produktów mięsnych, jak to ma miejsce w niektórych częściach świata. Samookreślenie się jednak jako wegetarianin/wegetarianka “z wyboru” może pomagać w odnalezieniu swojego miejsca w przestrzeni społecznej i wśród innych wegetarian, co związane jest z kształtowaniem się tożsamości społecznej.

2.3.2 Wegetarianizm a tożsamość społeczna

Jak już zostało wspomniane we wstępie do tego podrozdziału, tożsamość społeczna dotyczy kształtowania się kategorii “My”, a więc definiowania siebie w grupach, do których dana jednostka przynależy. Ma ona charakter psychologiczno-socjologiczno-kulturowy i może świadczyć o tożsamości, jaką zbiór jednostek przyjmuje dzięki danej grupie (jej charakterystyczne i specyficzne cechy) (Olechnicki i Załęcki, 2004). W ramach tego rodzaju tożsamości można rozumieć, że jednostki są “[...] powiązane ze sobą więzią dostatecznie silną i konsolidującą je wokół pewnych interesów i zespołu odpowiednio wyakcentowanych wartości.” (Kowalski, 2011, s. 21). Grupy istniejące w ramach tożsamości społecznej są rozmaite i mogą dotyczyć zarówno przynależności narodowej (choć, jak zaznacza Kowalski (2011, s. 22), prędzej powinno się tu użyć pojęcia “mentalność” danej nacji), zawodowej czy klasy społecznej, jak i mogą być też dzielone ze względu na cechy fizyczne (takie jak kolor włosów i oczu) czy upodobania (np. muzyczne, żywieniowe). Przykładowo, dana osoba może więc jednocześnie uważać siebie za przynależącą do klasy średniej Polkę, należącą do grupy zielonookich brunetek, grupy osób słuchających rocka i społeczności wegetarian.

Teoria tożsamości społecznej (SIT – Theory of Social Identity) zakłada, iż ludzie kategoryzują siebie i innych właśnie w różnego typu grupy po to, by zdobyć wspólne z innymi poczucie przynależności, celu i tożsamości, a także wzmocnić poczucie własnej wartości (Tajfel i Turner, 1979). Możliwość przynależenia do różnych grup, z którymi mamy cechy wspólne i czujemy jedność może dawać jednostkom poczucie, że nie są same i odizolowane od bliskiego otoczenia, nawet jeżeli dana grupa wydaje się być nietypowa czy specyficzna dla ogółu. Przynależność do grupy oznacza również wyznawanie tych samych bądź podobnych wartości, norm i zasad. Innym aspektem teorii tożsamości społecznej jest poczucie celu, które dane grupy sobie wyznaczają. Mogą bowiem mieć one takie samo spojrzenie na świat i dążyć do podobnych rzeczy w życiu, które są swego rodzaju “misjami” do wypełnienia, do których można dążyć wspólnie i w tej drodze się wzajemnie wspierać. Równie ważnym elementem opisywanym w ramach teorii tożsamości społecznej jest możliwość wzmocniania poczucia własnej wartości m.in. poprzez działania takie jak akceptacja i uznanie ze strony innych, które możemy odnaleźć dzięki łączącym nas podobieństwom. Teoria ta zakłada także, iż dzięki wzmocnianiu tożsamości społecznej możemy odnaleźć swoją tożsamość indywidualną – zaczynamy bardziej rozumieć samych siebie, to kim jesteśmy, jakimi wartościami się kierujemy czy to jakie mamy życiowe cele i poglądy. Choć wywodzić się one mogą właśnie z tego, czego

nauczyliśmy się w grupie, można je z powodzeniem stosować również w innych kontekstach swojego życia. Teoria tożsamości społecznej charakteryzuje się także tym, iż istnieje grupa “My”, a więc ta, z którą się utożsamiamy oraz grupa “Inni”, którą stanowią osoby odrębne i w jakiś sposób różniące się od nas (m.in. wartościami, upodobaniami czy wyglądem). Osoby przynależące do tej samej grupy mają zwykle w jej obrębie pozytywne nastawienie, gdyż można w niej łatwo odnaleźć ludzi podobnych do nas, co skutkuje większym wzajemnym przywiązaniem i zaufaniem. Pojawić się tu może jednak tendencja do faworyzowania grupy, do której się należy czy uważania się za lepszych od pozostałych. Inne grupy, z racji różnic wartości czy upodobań, uznawane mogą być więc za gorsze, nie pasujące (Tajfel, 1978; Tajfel i Turner, 1979).

W literaturze istnieją jeszcze inne ważne terminy dotyczące grup, jakimi są m.in. pojęcie tożsamości grupowej oraz teoria reprezentacji społecznych. W ramach tożsamości grupowej jednostki określają siebie poprzez swój kontakt z daną grupą. Stanowi ona sposób określania własnej przynależności oraz miejsca w grupie i może zostać osiągnięta poprzez samoidentyfikację grupową; nie potrzebna jest więc tu akceptacja ze strony innych na bycie jej członkiem/członkinią (Lalak i Pilch, 1999). Teoria reprezentacji społecznych natomiast została zdefiniowana przez Sergea Moscovicię jako systemy, w ramach których opisywane są idee, wartości, przekonania czy postawy, którymi kierują się członkowie i członkinie danych społeczności (Krasuska-Betiuk i Zbróg, 2017). Systemy te ułatwiają jednostkom być i działać w świecie społecznym, a także skutecznie komunikować się z innymi współczłonkami i współczłonkiniami danych grup.

Tożsamość społeczna, jak już wcześniej zostało wspomniane, może dotyczyć także wyborów żywieniowych. W społeczeństwach (szczególnie zachodnich), gdzie istnieje łatwy dostęp do produktów spożywczych pochodzących nawet z całego świata, wybór diety m.in. ze względów etycznych może więc stanowić kwestię tożsamościową, która będzie świadczyć o tym kim dana osoba jest i za kogo się uważa oraz czy utożsamia się z daną grupą społeczną, a także z jej poglądami, postawami, wartościami, a nawet tradycją czy kulturą (Nezlek i Forestell, 2020; Mętrak-Ruda, 2022). Same zachowania okołoyżywieniowe stanowią także pewnego rodzaju czynności (wydarzenia) społeczne. Część z nich jest publiczna, co oznacza, że ich wykonywanie ma znaczenie dla tego, jak dana osoba może być odbierana przez innych. Poprzez rozmowy na temat jedzenia czy przepisów na dania, wspólne zakupy spożywcze, gotowanie, a także spożywanie posiłków we własnym domu i w restauracjach, jednostki konstruują swoją

społeczną tożsamość (Reed i in., 2012). Jako, iż wegetarianie/wegetarianki w wielu środowiskach stanowią mniejszość społeczną, wyżej wymienione sytuacje i zachowania mogą wskazywać innym na określone ich wartości i przekonania (Nezlek, 2023). Natomiast im więcej okołożywnieniowych wegetariańskich zachowań będą doświadczać (z osobami o podobnych wyborach żywieniowych), tym bardziej pozytywnie mogą one wpływać na społeczne poczucie wsparcia i przynależności (Arsel i Thompson, 2010). Także jedno z badań (Bagci i in., 2021) wykazało, iż osoby stosujące diety roślinne odczuwają silniejszą identyfikację ze swoją grupą żywieniową niż pozostałe (np. osoby jedzące mięso z innymi osobami jedzącymi mięso). Jednak nawet w obrębie różnych podgrup wegetarian pojawiają się różnice w ich poczuciu tożsamości grupowej. Badania sugerują bowiem, iż to osoby stosujące diety bardziej rygorystyczne niż typowa wegetariańska (np. wegańska), częściej postrzegają swoją dietę jako kluczową dla konstruowania swojej tożsamości grupowej. Ponadto niektórzy weganie/weganki i wegetarianie/wegetarianki uważają siebie nawzajem za grupy zewnętrzne, mające inne poglądy, wartości, a nawet postawy polityczne (Povey i in., 2001; Ruby, 2012; Rosenfeld, 2018, 2019; Nezlek i in., 2021). Wobec tego wśród nich pojawiać mogą się nawet wzajemne wykluczenia wynikające z nieakceptowania innych motywów. Przykładowo, osoba stosująca dietę wegańską głównie ze względów etycznych może okazywać niezrozumienie i brak akceptacji dla osoby stosującej mniej rygorystyczną dietę, motywującą się jedynie względami zdrowotnymi. Kwestia wzajemnych relacji zostanie bliżej przedstawiona w następnym podrozdziale (2.4 – *“Kulturowe postrzeganie i styl życia wegetarian”*).

Jak wskazują Plante i in. (2019), poczucie wspólnej tożsamości z innymi może stać się także motywacją do stosowania diety roślinnej samą w sobie. Jednostki bowiem, niezależnie od pierwotnej motywacji do zastosowania nowego sposobu żywienia, mogą odczuwać potrzebę identyfikowania się z grupą innych wegetarian. Podobnie może być również w przypadku osób, które zdecydowały się zrezygnować z praktykowania tejże diety (a być może nawet nigdy jej nie stosowały). W niektórych środowiskach bowiem mogą być pożądane właśnie te cechy, które są charakterystyczne dla osób stosujących diety wegetariańskie, np. związane z empatią, troską czy wrażliwością, w związku z czym deklarowanie stosowania diety przyjaznej dla zwierząt i środowiska może pomagać im w kreowaniu oraz komunikowaniu innym wybranych, pożądanych cech. W wyniku tego dochodzić może do sytuacji, w których zachowania żywieniowe versus deklarowana

tożsamość społeczna (żywieniowa) nie będą ze sobą tożsame (Rothgerber, 2017). Przykładowo, w Stanach Zjednoczonych przy około 5% osób dorosłych, które samoidentyfikują się jako wegetarianie/wegetarianki, jedynie 3% z nich faktycznie stosuje dietę wegetariańską (Newport, 2012; Stahler, 2012).

Podsumowując, wegetarianizm może być więc istotnym aspektem kształtowania się tożsamości społecznej, gdyż nierzadko wykracza on poza wybory żywieniowe jednostek. Osoby, które decydują się na stosowanie diet roślinnych, często identyfikują się z grupami jednostek, które dokonały tej samej decyzji. Łączą ich bowiem jednakowe postawy, przekonania i normy, mogą mieć podobne cele życiowe, a także mają zbliżone do siebie wartości etyczne czy moralne. Podobieństwo w tych wielu tak ważnych dla funkcjonowania społecznego kwestiach zapewnia im poczucie przynależności, wspólnoty, a także sprawia, iż osoby te czują się zrozumiane przez innych. Jest to szczególnie istotne, mając na uwadze, iż wegetarianie i wegetarianki wciąż należą do jednej z mniejszości społecznych.

2.4 Kulturowe postrzeganie i styl życia wegetarian

Postrzeganie wegetarianizmu jako zjawiska, ale również i samych osób praktykujących diety wegetariańskie bywa zróżnicowane zależnie od regionu, tradycji czy też indywidualnych przekonań poszczególnych osób. Znaczenie ma tu zarówno kultura, mająca swe podłoże historyczne (wegetarianizm inaczej jest bowiem postrzegany np. w Europie, a inaczej w Indiach), ale też styl życia osób stosujących diety wegetariańskie. W postrzeganiu różnego typu zjawisk, szczególnie mało powszechnych i nie codziennych, znaczenie mają też stereotypy i uprzedzenia, które oddziałują na to, jak odbierane są osoby, które daną rzecz praktykują lub coś wyznają. Diety wegetariańskie w znacznej mierze też oddziałują na codzienne życie osób je praktykujących, w tym na budowanie oraz utrzymywanie bliższych i dalszych relacji z innymi ludźmi. Związane są także z tym, jak dane osoby postrzegają samych siebie, a także jaką mają świadomość na temat kwestii związanych z wegetarianizmem (np. dotyczących diet i własnego zdrowia, ekologii i środowiska, praw zwierząt czy rozwoju moralnego i duchowego).

Również ze względu na brak jasnej definicji wegetarianizmu oraz na wielość różnych motywów stosowania diet wegetariańskich, osoby je praktykujące bywają w rozmaity sposób postrzegane przez innych. Wegetarianom i wegetariankom przypisuje się bowiem zróżnicowane cechy – zarówno pozytywne jak i negatywne. Wśród pozytywnych znajdziemy przede wszystkim te już wcześniej wymieniane – związane m.in. z empatią czy altruizmem. Natomiast do negatywnych cech, które pojawiają się w badaniach nad postrzeganiem osób niejedzących mięsa, zaliczyć można dominację, nietolerancyjność i totalitarność (Holler i in., 2021)³¹. Negatywne postawy wobec diet wegetariańskich wynikać mogą także z przyczyn ekonomicznych, smakowych czy ze względu na wygodę (nieznajomość przepisów na inne dania, niechęć do ich poznawania i eksperymentowania w kuchni) (Bryant, 2019). Kwestie wychodzące poza ten obszar, związane np. z wygłaszanymi stanowiskami, przejawianymi poglądami czy konkretnymi zachowaniami, w zależności od własnego nastawienia, mogą być nawet trudniejsze do modyfikacji.

W postrzeganiu wegetarian i wegetarianek przez innych ludzi pojawiają się także inne założenia, a nawet stereotypy. Badania w tym zakresie zostały przeprowadzone głównie w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie (Chin i in., 2002; Ruby i Heine, 2011; Minson i Monin, 2012; Rozin i in., 2012). Na podstawie wyników wysunięto wnioski, iż osoby stosujące diety wegetariańskie są m.in. mało “męskie”, postrzegane są także jako bardziej moralne, mające liberalne poglądy czy też postrzegane są za jednostki ogólnie “słabsze” od tzw. wszystkożernych. Na istotną kwestię wskazuje również badanie przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych (Rosenfeld i in., 2022) dotyczące rasowego postrzegania wegetarianizmu. Poza przypisywaniem osobom stosującym diety wegetariańskie określonych cech osobowości, przekonań czy zachowań, osoby uczestniczące w badaniu postrzegały jej stosowanie przede wszystkim jako typowe dla jednostek będących rasy białej. W Stanach Zjednoczonych jest to element kojarzący się zarazem z wyższą klasą społeczną, która posiada więcej przywilejów społeczno-ekonomicznych, a co za tym idzie, także większą swobodę w wyborze pożywienia (Rosenfeld i in., 2022). McKeown i Dunn (2021) zwrócili uwagę na to, iż wybór, jakim jest wegetarianizm powinien być prawnie chroniony przed dyskryminacją. Przykładem jest Kodeks pracy, który zakazuje w miejscu pracy dyskryminacji m.in. ze względu na płeć, wiek, rasę, wyznanie, religię czy przekonania polityczne (Gonera, 2004). W rzeczywistości

³¹ Podobna sytuacja ma miejsce po przeciwnej stronie, czyli to jak wegetarianie i wegetarianki postrzegają osoby wszystkożerne. Postrzega się je m.in. jako osoby uprzedzone, traktujące innych nierówno czy z pozycji władzy (Holler i in., 2021, s. 17).

jednak, choć niektóre jednostki postrzegają wybór swojej diety jako przekonanie filozoficzne, a nawet religię, które mają wpływ na ich codzienne życie, kwestia tego wyboru nadal nie została ugruntowana w prawie. Oznacza to, że jednostki te nie mogą być prawnie chronione przed dyskryminacją w pracy ze względu na wybór diety.

Wyniki badań nad wegetarianizmem sugerują również, że niektóre osoby stosujące diety wegetariańskie nie chcą otwarcie mówić o swoich wyborach żywieniowych. Część wegetarian i wegetarianek, jeśli już w jakiś sposób argumentuje w rozmowach z innymi osobami wybór swojej diety, częściej wskazują jednak na motywy związane ze zdrowiem aniżeli na te dotyczące postaw etycznych (nawet jeśli w rzeczywistości zdrowie nie jest głównym motywem). Przyczyny zdrowotne uchodzą bowiem za mniej kontrowersyjne niż kwestie dotyczące czyjejś moralności (Plante i in., 2019). Zdarza się, iż niektóre osoby stosujące diety wegetariańskie obawiają się wobec tego aktów mikroagresji ze strony osób, które są mniej tolerancyjne w stosunku do diet roślinnych (LeRette, 2014). Akty te dotyczą przede wszystkim zachowań takich jak zastraszanie, krytyka, negatywne komentowanie zachowań czy obelgi dotyczące stylu życia wegetarian, którym towarzyszyć mogą spadek samooceny i niechęć do ujawniania własnej wegetariańskiej tożsamości. Respondenci i respondentki stosujący diety roślinne w badaniu LeRette (2014) deklarowały więc, że nie mając ochoty angażować się w tego typu konflikty i niewygodne dyskusje dotyczące ich życia, unikają publicznego deklarowania swoich wyborów żywieniowych, szczególnie w obecności osób, które na co dzień spożywają mięso. Negatywne doświadczenia, które dotyczą grupy wegetarian, dotyczą także tych, których doświadczają wszelkie inne mniejszości społeczne. Należą do nich m.in. niezrozumienie, stereotypizacja czy dyskryminacja. Potwierdza to badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii (Povey i in., 2001), którego wyniki wskazują, iż ludzie mają zazwyczaj więcej pozytywnych przekonań i postaw wobec własnej diety, a negatywnych wobec tych różniących się od ich własnych. Jako, iż wegetarianizm może być czymś więcej niż jedynie dietą, negatywne postawy wykraczają mogą poza aspekty związane z określonymi wyborami żywieniowymi. Ukuto także termin używany do opisywania negatywnych postaw wobec wegetarian i wegan – *vegaphobia* – które mogą być konsekwencją dysonansu poznawczego (Hargreaves i in., 2023, s. 1117). Dysonans poznawczy objawia się tu w sytuacjach, gdy osoba jedząca mięso jednocześnie odczuwa współczucie wobec zwierząt, które w danej kulturze nie są spożywane, a są uważane za zwierzęta domowe (np. psy czy koty). To, w istocie, łączy się z pojęciami, które

przedstawił autor książki *“Animal liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals”* na temat wyzwolenia zwierząt i etyki wegetarianizmu – Peter Singer (1975). Przywołuje on historyczne fakty, które porównuje do współczesnego traktowania zwierząt, nazywając je “współczesnym niewolnictwem” lub “szowinizmem gatunkowym” (Huemer, 2020, s. 101). Szowinizm gatunkowy (*speciesism*), po raz pierwszy zdefiniowany przez Richarda D. Rydera, opisywany jest przez Singera jako *“uprzedzenie lub stronnicze faworyzowanie członków własnego gatunku kosztem innych”* (2015, s. 35). Szowinizm porównywany jest tu do uprzedzeń wobec płci, rasy lub wyznania (np. dyskryminacja osób o innym kolorze skóry, brak lub ograniczone prawa kobiet, znieważanie innych religii). Pokrewnym pojęciem jest gatunkowizm, który oznacza uprzedzenie lub stronniczą postawę faworyzowania członków własnego gatunku kosztem innych (podobnie jak rasizm czy seksizm) (Singer, 2004). Wiele osób należących do grupy wegetarian wierzy więc, że powinna istnieć równość między wszystkimi żywymi istotami i gatunkami, a wyzysk i wszelkie nierówności dotyczą ich w równym stopniu. Wobec tego uważają, iż m.in. sprzeciw wobec niewolniczej pracy dzieci czy ograniczonych praw kobiet są równoznaczne z przeciwstawianiem się wykorzystywaniu zwierząt (Tunçay Son i Bulut, 2016). Chcąc przezwyciężyć istniejące w tym zakresie stereotypy, zwiększać szansę na równe rozwijanie się poczucia przynależności wobec szeroko pojętego wegetarianizmu oraz chcąc zwiększać jak najbardziej integracyjne środowisko żywieniowe, postuluje się więc o głębsze zrozumienie społecznych procesów psychologicznych, które stoją za podejmowaniem wyborów dotyczących niejedzenia mięsa (Rosenfeld i in., 2022). Podobnie, autorzy badania dotyczącego postaw międzygrupowych między osobami jedzącymi mięso, ograniczającymi je oraz odżywiającymi się wyłącznie roślinnie (Bageci i in., 2022), zwracają uwagę na istotę poznawania i zrozumienia społecznych czynników psychologicznych, które determinują powstawanie uprzedzeń między grupami osób odmiennie się od siebie odżywiających. Podejmowanie działań w tym kierunku może pomóc pełnić funkcje profilaktyczne, promujące postawy tolerancji, szacunku i akceptacji wobec innych grup mniejszościowych w zakresie stosowanej diety.

W kontekście kulturowego postrzegania jedzenia mięsa warto się też przyjrzeć temu, jak ewoluuje rynek jego roślinnych zamienników. Tradycyjne diety zachodnie bowiem w swoich najbardziej popularnych daniach zwykle jakiś rodzaj mięsa posiadają. Mętrak-Ruda (2022, s. 270) za przykład podaje chociażby popularne amerykańskie burgery z mięsem wołowym czy polski schabowy jedzony w ramach niedzielnego obiadu wraz z

rodziną. Posiłki są więc tu kwestią mocno kulturową. Ważną rolę obecnie mają jednak wszelkie roślinne zamienniki popularnych mięsnych dań, które pozwalają jednostkom, które w przeszłości spożywały mięso (ale np. ze względów etycznych zdecydowały się na stosowanie diety roślinnej) na nie rezygnowanie z tej części swojej kultury. Odnosić się to będzie jednak prawdopodobnie jedynie do tych osób, których nie obrzydza smak czy struktura prawdziwego mięsa, ale rezygnują z jego spożywania ze względu na inne ważne dla siebie kwestie. Mogą więc nadal zjeść danie, które, choć inaczej przygotowane, będzie im przypominać o kulturze i posiłkach spożywanych w przeszłości, ale jednocześnie będą postępować zgodnie z własnymi zasadami moralnymi. Ponadto, diety roślinne są coraz mniej postrzegane jako pewnego rodzaju nisza, a w niektórych środowiskach stały się już normą (Mętrak-Ruda, 2022, s. 258). Według badań (Ajena i in., 2022), już 10% osób w wieku 15–29 lat mieszkających w Polsce deklaruje stosowanie jednego z rodzajów diety wegetariańskiej na co dzień. Znaczenie ma także samo ograniczanie konsumpcji mięsa przez osoby, które nadal je spożywają, ale już w zmniejszonej ilości. Zmiany zauważyć można także podczas codziennych zakupów spożywczych, gdzie na półkach sklepowych pojawia się coraz więcej produktów oznaczanych jako typowo “wegetariańskie” bądź “wegańskie”. Oznacza to, że zmiana zachodzi już nie tylko ze strony osób kupujących określone produkty (tych, które mają do nich łatwy dostęp), ale też ze strony sprzedawców, którym opłaca się je produkować. Postępujący rozwój produkcji i konsumpcji roślinnych zamienników mięsa oraz produktów odzwierzęcych może mieć więc długoterminowe konsekwencje dla gospodarki żywnościowej. Być może w niedalekiej przyszłości to roślinne zamienniki staną się normą, a mięso będzie stanowiło rzadkość w dietach zachodnich. Zmiana ta jednak może być trudna do wprowadzenia w takich miejscach jak Mongolia, Kazachstan, Grenlandia czy Syberia ze względu na to, iż w krajach tych mięso nadal stanowi podstawę pożywienia (Mętrak-Ruda, 2022, s. 76). Co jednak ważne, nawet niewielkie zmniejszenie spożycia mięsa przez coraz większą ilość ludzi może także przyczynić się nie tylko do poprawy stanu naszego klimatu, ale też do poprawy zdrowia publicznego (Springmann i in., 2018). Rola edukacji w obszarze diet wegetariańskich wśród młodych ludzi wydaje się więc być ważnym elementem w przygotowaniu społeczeństw do zmieniających się trendów żywieniowych. Niekiedy młodzi ludzie podejmują ważne decyzje dość pochopnie, nie zważając na idące za nimi potencjalne konsekwencje. Nieprawidłowo stosowane diety wegetariańskie mogą przynieść wiele szkód, a mając na uwadze to, iż stają się one coraz bardziej popularne wśród młodych ludzi (Richter, 2019), należałoby podjąć kroki mające na celu uświadamianie ich w zakresie

tę, jak zdrowo korzystać z diet alternatywnych. Kwestia dotycząca edukacji w zakresie wegetarianizmu i diet wegetariańskich zostanie bliżej przedstawiona w podrozdziale 3.6 – *“Wegetarianizm a edukacja”*.

Wegetariański styl życia może mieć także znaczenie dla fizycznego zdrowia jednostek go praktykujących. Należy zaznaczyć, iż oddziaływanie to uzależnione będzie od tego, czy stosujące je osoby są świadome w jaki sposób wybrane przez nich diety są stosowane (np. czy zapewniają odpowiednie i zbilansowane dla zdrowego funkcjonowania danego organizmu składniki odżywcze). Jednostki te mogą bowiem, zarówno w zależności od motywów, ale też świadomości i doświadczenia, w zróżnicowany sposób zwracać uwagę na odpowiedzialne i zdrowe stosowanie diet. Część osób stosuje diety wegetariańskie ze względu na kwestie etyczne czy duchowe, a część decyduje się na nie np. ze względu na chęć poprawy własnego zdrowia lub profilaktykę względem chorób czy schorzeń związanych z odżywianiem. Profilaktyka ta wynika na przykład z obawy przed tym, iż jakość mięsa i jego przetworów, które trafiają do sprzedaży jest niska. Dzieje się tak m.in. ze względu na często złe warunki masowego chowu zwierząt³² czy stosowanie na różnych etapach jego hodowli i produkcji szeregu substancji chemicznych mających sztucznie uwydatnić jakość mięsa. Jak zaznacza Wiśniewska (2019, s. 3), zachodnie diety tradycyjne przyczyniają się do wzrostu różnego typu schorzeń i zachorowań na choroby cywilizacyjne. Wśród nich wymienia się przede wszystkim otyłość, nowotwory i nadciśnienie tętnicze (Pyrzyńska, 2013, s. 28). Jedną z możliwych opcji w celu zastosowania profilaktyki wobec nich jest ograniczenie zjadania mięsa (szczególnie mocno przetworzonego). Wprowadzenie diet wegetariańskich może więc mieć tu pozytywne oddziaływanie dla fizycznej strony zdrowia; należy jednak zwracać szczególną uwagę na ich odpowiednie stosowanie, zachowując prawidłowe proporcje ważnych dla zdrowia składników odżywczych w diecie. Ponadto ważnym aspektem wydaje się być także wysoka świadomość zdrowotna wśród osób stosujących diety wegetariańskie. Wiele z nich, mając na uwadze fakt, iż rezygnując ze spożywania mięsa, pozbawia swój organizm części ważnych składników odżywczych, stara się je odpowiednio uzupełniać i suplementować w inny sposób. Jednocześnie, badania potwierdzają, że świadomość zdrowotna wśród wegetarian/wegetarianek często dotyczy nie tylko samej kwestii

³² Niski dobrostan życia zwierząt oraz brak lub słaba opieka weterynaryjna, pod względem żywnościowym, bezpośrednio wpływają na mniejszą trwałość i obniżone walory smakowe produktu mięsnego (Food Fakty, 2023).

żywienia, ale też częstszego uprawiania aktywności fizycznej czy ograniczenia palenia i stosowania innych używek (Bedford i Barr, 2005).

Wegetarianizm i związany z nim styl życia oddziałuje także na dobrostan psychiczny, w tym na to, jak jednostki postrzegają same siebie. Ograniczenie lub rezygnacja z mięsa i/lub produktów odzwierzęcych w swoich codziennych wyborach może bowiem generować poczucie indywidualnego i zbiorowego dobrobytu (Brown i Kasser, 2005). W wyniku generuje to poczucie, że podejmowane przez siebie decyzje i dokonywane czyny są moralnie poprawne, a to z kolei oddziaływać może na ogólne poczucie szczęścia. Może się to wiązać także z poczuciem sprawstwa (działanie na rzecz czyjegoś dobra, tu: zwierząt i środowiska) czy z poczuciem przynależności do mniejszości (np. do społeczności wegańskiej lub wegetariańskiej) (Hargreaves i in., 2021). Innym pozytywnym znaczeniem dla dobrostanu psychicznego jest też duża otwartość wegetarian na nowe doświadczenia, co oznacza, że osoby te z większą łatwością przystosowują się do wszelkich zmian w swoim życiu (Forestell i Nezelek, 2018). Z drugiej jednak strony wegetariański styl życia może generować negatywne skutki dla psychicznego dobrostanu, szczególnie dla osób dopiero go rozpoczynających. Wnioski płynące z badań przeprowadzonych wśród wegetarian wskazują na istniejącą zależność między stosowaniem diet wegetariańskich a depresją i szeroko pojętym złym samopoczuciem (Lindeman, 2002; Forestell i Nezelek, 2018; Nezelek i in., 2018; Hopwood, 2022). Dotyczy ono takich aspektów jak niska samoocena, poczucie braku sensu życia czy duża ilość negatywnych emocji. Na podstawie tych danych można więc wnioskować, iż dieta wegetariańska może prowadzić do obniżenia się samopoczucia osób ją stosujących. Inne badania z kolei wskazują, iż to niski dobrostan psychiczny, w tym zaburzenia ze sfery psychicznej i związane z nimi doświadczenia mogą poprzedzać decyzję o rozpoczęciu wegetariańskiego stylu życia (Katcher i in., 2010; Michalak i in., 2012; Agarwal i in., 2015). Osoby bowiem, których samopoczucie jest obniżone, mogą pragnąć je polepszyć m.in. poprzez zmianę nawyków żywieniowych na takie, które uważają za bardziej moralne, a jednocześnie przyczyniają się do poprawy losu zwierząt i środowiska. Może to wzmacniać poczucie własnej wartości poprzez fakt, iż czyni się coś dobrego. Również może mieć to związek ze stresem, który wynika ze świadomości na temat losu zwierząt hodowlanych i złego stanu środowiska naturalnego (katastrofy klimatycznej) (Rothgerber, 2020; Rothgerner i Rosenfeld, 2021). Innym z negatywnych oddziaływań dla dobrostanu psychicznego osób stosujących diety wegetariańskie jest fakt, iż należą one do mniejszości

społecznej. Z jednej strony grupa mniejszościowa może wzmacniać dobrostan psychiczny (gdy już świadomie się do niej przynależy i doświadcza się wzajemnego wsparcia), jednak dla innych osób kwestia ta może być czynnikiem pojawiającego się gorszego samopoczucia. Zwykle osoby, które już od lat stosują diety alternatywne lub ich środowisko społeczne jest sprzyjające (tzn. bliscy akceptują fakt wyboru stosowania innej diety niż tradycyjna lub sami także je stosują), nie muszą martwić się o różnego typu aktywności społeczne, związane m.in. z przygotowywaniem dań czy spożywaniem posiłków. Inne doświadczenia może mieć jednak osoba, która dopiero rozpoczyna swój wegetariański styl życia i podejmuje pierwsze próby m.in. sporządzania bezmięsnych dań. Nabyte do tej pory nawyki żywieniowe ulegają przekształceniu i osoba ta, często w odróżnieniu od reszty członków swojej rodziny, ma motywację do zmiany. Jeśli więc początkujący wegetarianin/wegetarianka nie ma w swoim bliskim otoczeniu osób, które będą dawać wsparcie w podjętej co do diety i stylu życia decyzji, może on/ona odczuwać nasilone poczucie “inności” czy “wyobcowania” (Nezlek i in., 2018).

Wegetarianizm może być także podstawą do budowania relacji z innymi osobami. Dużą rolę odgrywają tu wyznawane wartości, przekonania czy przejawiane w ich wyniku zachowania, które powodują, że chętniej spędzamy czas i częściej zblizamy się do osób mających podobne style życia do naszych. Reis (2007) w “*Encyklopedii psychologii społecznej*” opisał definicję teorii znanej jako zjawisko przyciągania przez podobieństwo (*similarity-attraction effect*), która została w 1969 roku opracowana przez Ellen Berscheid i Elaine Hatfield, a następnie, w roku 1971, rozszerzona przez Donna Byrne’a. Zgodnie z tą teorią, ludzie mają tendencję właśnie do przyciągania do siebie innych osób, które są do nich podobne pod różnymi względami. Odnosi się to zarówno do relacji przyjacielskich jak i romantycznych. W jednym z badań odkryto, że młode osoby, które stosowały niezdrową dietę, częściej miały przyjaciół, którzy również odżywiali się niezdrowo, natomiast osoby, które zazwyczaj odżywiały się w zdrowy sposób, przyjaźniły się z rówieśnikami o równie zdrowych nawykach żywieniowych (Sawka i in., 2015). Podobne wnioski wysunięto z badania przeprowadzonego przez Nezleka i in. (2021). Dotyczyło ono podobieństwa między wegetarianami/wegetariankami a osobami wszystkojedzącymi i tworzeniem się związków w obrębie tych grup społecznych. Na podstawie wyników stwierdzono, iż przestrzeganie określonej diety (np. wegetariańskiej lub tradycyjnej) ma istotny wpływ na to, z jakimi osobami wchodzimy w relacje. Prawdopodobnie spowodowane jest to tym, iż wybór diety stanowi część społecznej tożsamości jednostek,

o której była już mowa w poprzednim podrozdziale (2.3 – *“Tożsamość wegetariańska”*). Spożywanie posiłków bowiem często stanowi czynność społeczną (Oh i in., 2014), w wyniku której ujawnić się może czyjś wegetariański styl życia – np. poprzez wybór restauracji planując spotkanie ze znajomymi czy określanie rodzaju diety podczas zamawiania cateringu w miejscu pracy.

2.5 Wegetarianizm a środowisko

Obok kwestii dotyczących pojedynczych osób jak i całych grup czy społeczeństw, stoi także środowisko naturalne, a więc przestrzeń, z której wszyscy razem korzystamy i za którego stan ludzkość jest wspólnie odpowiedzialna. Żywność i jej produkcja są jednym z czynników mających udział w zmianach zachodzących w środowisku, co szacuje się na około 20–50% z całości skutków działalności człowieka na środowisko (Kustar i Patino-Echeverri, 2021). Sama produkcja mięsa jest odpowiedzialna za emisję trzech niezwykle szkodliwych dla klimatu gazów cieplarnianych: metanu, dwutlenku węgla i azotu (Charles i in., 2018). Poza tym, ma także swój udział w oddziaływaniu na takie elementy środowiskowe jak: spadek bioróżnorodności, degradacja gleby, wylesianie, zmniejszanie zasobów wody słodkiej czy zanieczyszczanie powietrza (Goldstein i in., 2016). Sytuacja ta jednak się coraz bardziej pogarsza. Przewiduje się wzrost ludności z obecnych około 7 mld do 9,8 mld w 2050 roku i do 11,2 mld w 2100 roku (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2017), a wzrost liczby ludności oznacza wzrost zapotrzebowania na żywność. Mimo rosnącej popularności diet roślinnych w krajach zachodnich, nadal w skali świata jest ona jednak zbyt mała, by mogły zajść znaczące zmiany w środowisku wynikające z szeroko pojętej gospodarki żywnościowej. Wzrost liczby ludności, szczególnie w krajach rozwijających się, gdzie zapotrzebowanie na mięso i produkty odzwierzęce jest większy, zdecydowanie nie pomaga też w zredukowaniu dotychczasowych szkód środowiskowych. Jak zaznacza Hanna Mamzer (Schmidt-Fiedler, 2021), gdyby ludzie sami musieli zdobywać pożywienie w naturze, proporcja spożywanego mięsa do roślin byłaby zupełnie inna niż obecnie. Nie istniałaby bowiem masowa hodowla zwierząt przeznaczonych na mięso, którego produkcja powoduje zaburzenia równowagi w przyrodzie.

Przegląd badań dokonany przez Chai i in. (2019) miał na celu ustalenie jaki rodzaj diet ma najmniejszy wpływ środowiskowy na naszą planetę. Wykazały one, iż dieta wegańska jest uznawana za najbardziej optymalną dla środowiska. Podobne korzyści może także przynieść dieta wegetariańska, w której jednocześnie zwraca się uwagę na częste ograniczanie nabiału. Dieta, która ma przynieść pozytywne oddziaływanie na klimat nazywana jest także dietą chroniącą środowisko (Bhatt, 2021), dietą zrównoważoną czy dietą planetarną (szerszy jej opis został przedstawiony w podrozdziale 2.2 – *“Wegetarianizm jako styl żywienia”*). Zrównoważone odżywianie oznacza, iż produkcja żywności przyniesie ma pozytywne skutki zarówno dla środowiska, jak i dla ludzi. Dla ludzi będzie to dieta zdrowa, bezpieczna i bogata w składniki odżywcze, a także dostępna pod względem ekonomicznym i akceptowalna kulturowo, natomiast myśląc o środowisku mamy na myśli ochronę bioróżnorodności, zahamowanie procesu wylesień, zmniejszania zasobów wody słodkiej, degradacji gleb i zanieczyszczania środowiska (Pimentel i Pimentel, 2003; Aleksandrowicz i in., 2016). Sam proces produkcji żywności nie jest jednak jedynym elementem, mającym wpływ na stan środowiska naturalnego. Dodatkową kwestią w kontekście ochrony klimatu a tego co spożywamy, jest to skąd pochodzą produkty, które kupujemy. Istotną rolę odgrywa więc także wybór produktów lokalnych, które minimalizują czynnik wpływu transportu na środowisko naturalne (Chai i in., 2019). Ponadto, istotną rolę odgrywa także technika oceny cyklu życia produktów (tzw. Life Cycle Assessment), która pomaga oszacować wpływ pozostałych etapów, takich jak: pozyskiwanie, produkcja, transport, przetwarzanie, przechowywanie czy utylizacja odpadów (Jones i in., 2016; González-García i in., 2018). Technika ta wykorzystywana jest również do oceny wpływu i kosztu środowiskowego innych produktów codziennego użytku, takich jak ubrania i urządzenia, ale też wszelkich innych usług czy procesów.

Choć kwestia środowiska naturalnego nie zawsze będzie powodem, dla którego ludzie decydują się na stosowanie diet wegetariańskich, to niewątpliwie mają one ogromne znaczenie właśnie dla jego stanu. Poza jednostkowymi decyzjami, istnieją także działania podejmowane lokalnie, które w przyszłości mogą przynieść oddziaływanie globalne (Marek-Bieniasz, 2015, s. 22). Każda z tych decyzji wiąże się także z odpowiedzialnością ekologiczną, a więc odpowiedzialnością za środowisko. Najnowsze badania potwierdzają, iż diety ograniczające i eliminujące mięso przyczyniają się do mniejszego zużycia wody, redukcji użytkowania gruntów i mniejszej emisji gazów cieplarnianych, a gdyby cały świat zaczął unikać spożywania mięsa (oraz jego produkcji i innych procesów związanych z jego

gospodarką, takich jak np. transport), udałooby się zredukować emisję gazów cieplarnianych aż o 49% (Poore i Nemecek, 2018; Kustar i Patino-Echeverri, 2021). Dzieje się tak m.in. dlatego, iż produkcja żywności roślinnej, która ostatecznie zapewniłaby takiej samej liczbie ludności takie same wartości odżywcze, wymagałaby mniejszych zasobów ziemi i wody (Kustar i Patino-Echeverri, 2021). Obecnie 45% światowej produkcji zbóż przeznaczona jest jako pożywienie dla zwierząt hodowlanych (Foley i in., 2011). Dane pokazują, iż gdyby jednak uprawy przeznaczone do wyżywienia zwierząt, które staną się gotowym do spożycia mięsem, od razu były wykorzystywane jako pożywienie dla ludzi, można by nakarmić dodatkowo aż 4 mld jednostek (Cassidy i in., 2013). Istnieje jednak niewielka świadomość wśród osób konsumenckich odnośnie wpływu stosowanej diety na środowisko (Van Dooren i in., 2014). Prawdopodobnie jednak, gdyby były one lepiej informowane w tym zakresie, a podejmowanie wyborów uważanych za bardziej zrównoważone byłoby tańsze i lepiej dostępne, z chęcią by ich dokonywali (Van Dooren i in., 2014; Camilleri i in., 2019). Jednym z prostych rozwiązań mogłoby być uznanie w restauracjach posiłków roślinnych jako domyślne, a jeśli ktoś życzyłby sobie mięso, musiałby o to poprosić (obecnie sytuacja wygląda odwrotnie jeśli w danej restauracji nie ma opcji wegetariańskich/wegańskich lub też innych związanych z alergiami pokarmowymi, np. nietolerancja glutenu). Edukowanie więc w zakresie podejmowania zrównoważonych wyborów, do których zalicza się stosowanie diet roślinnych jest niezbędne, jeśli chcemy dokonywać pozytywnych zmian (a przynajmniej nie generować szkód) w środowisku naturalnym.

Rozdział 3

Adolescenci i wyłaniający się dorośli a zagadnienie wegetarianizmu

Diety wegetariańskie zyskują w ostatnich latach zarówno w Polsce jak i na świecie coraz większą popularność, co zauważalne jest szczególnie wśród osób młodych (Richter, 2019). Chodzi tu zarówno o podejmowanie decyzji co do rezygnacji z jedzenia mięsa, a więc standardowej wersji wegetarianizmu, ale też jego odłamów, m.in. weganizmu (rezygnacja zarówno z mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego, także poza żywnością) czy fleksitarianizmu (ograniczenie spożycia mięsa i/lub produktów pochodzenia zwierzęcego, ale nie całkowita z nich rezygnacja). Potwierdza to badanie przeprowadzone w Polsce wśród osób będących w wieku 16–24 lat. 22% z nich zadeklarowało, iż w miesiącu poprzedzającym badanie nie spożywało mięsa (RoślinnieJemy, 2019). Z kolei wyniki innego badania, również przeprowadzonego w Polsce, ale wśród osób 15–29 letnich, wskazują na to, iż 10% z nich deklaruje stosowanie diety bezmięsnej na co dzień, a aż 36% pozostaje na diecie fleksitarianskiej (Ajena i in., 2022). W opracowaniach pochodzących z innych krajów zauważyć można podobny trend. Wzrost liczby wegetarian i wegetarianek wśród młodych osób zachodzi również w Niemczech, Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Włoszech czy Austrii (Mensink i in., 2016; Proveg, 2018; Sawe, 2019; Sergentanis i in., 2020; Stahler i Manels, 2021). W tym rozdziale niniejszej rozprawy skupię się więc na tym, jak współcześni młodzi ludzie przedstawiani są w opracowaniach naukowych dotyczących wegetarianizmu i diet wegetariańskich. Kolejno przejdę do opisu zdrowia adolescentów i wyłaniających się dorosłych, zwracając uwagę zarówno na sferę fizyczną jak i psychiczną. Następnie pochyłę się nad społeczno-kulturowym wymiarem stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi, który będzie zawierał elementy takie jak tożsamość społeczna, nawyki żywieniowe, kwestie mniejszości społecznej jak i zachodzące w kulturze zmiany. Kolejne dwa podrozdziały dotyczyć będą elementów związanych z motywami stosowania diet wegetariańskich – postaw adolescentów i wyłaniających się dorosłych wobec sytuacji zwierząt oraz ich stosunku do ekologii. Na końcu niniejszego rozdziału natomiast podejmę próbę ujęcia wegetarianizmu w kontekście współczesnej edukacji.

3.1 Ogólna charakterystyka adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie

W większości opracowań naukowych dotyczących młodych osób stosujących diety wegetariańskie znajdziemy dane dotyczące m.in. płci, miejsca zamieszkania czy wykształcenia. Cechą, która jest zauważalna niemalże od razu, jest to, iż wegetarianizm (zarówno wśród osób dorosłych jak i wśród adolescentów/adolescentek i wyłaniających się dorosłych) dominuje wśród kobiet (Worsley i Skrzypiec, 1997; Worsley i Skrzypiec, 1998; Kenyon i Barker, 1998; Smith i in., 2000; Ruby, 2012; Patelakis i in., 2019; RoślinnieJemy, 2019; Sariyska i in., 2019; Benedetto i in., 2023). Kobiety bowiem, w tym nastoletnie wegetarianki, wyrażają m.in. bardziej przychylny stosunek do zwierząt, okazując im empatię czy troszcząc się o ich dobrostan (Worsley i Skrzypiec, 1997; Sariyska i in., 2019). Kwestia ta dotyczy nie tylko zwierząt, ale również samego środowiska naturalnego oraz większych obaw o stan naszej planety, środowiska i klimatu (Worsley i Skrzypiec, 1997; Funk i Gathmann, 2015; Olsson i Gericke, 2017; Reis Neto i in., 2021; Chmura-Rutkowska i Kozłowska, 2022; Kozłowska i in., 2023). Poszukując mechanizmów, które za tym stoją, znaleźć można argumenty wskazujące m.in. na socjalizację do ról płciowych, gdzie to dziewczynki wychowywane są na osoby bardziej wrażliwe i troskliwe, natomiast wartości przekazywane chłopcom dotyczą często konkurencji i zysku (Kozłowska i in., 2023, s. 108). Kultura promuje także jedzenie mięsa jako czegoś, co jest związane z siłą, wytrzymałością i niezależnością. Są to cechy uznawane przede wszystkim za męskie, podczas gdy do cech pożądanых u kobiet zalicza się słabość, zależność i uległość (Moral de la Rubia i Ramos Basurto, 2016). Wynikiem tego są więc różnice w postrzeganiu przez kobiety i mężczyzn rezygnacji ze spożywania mięsa. Większa wrażliwość u kobiet może także wpływać na to, iż kwestie związane z katastrofą klimatyczną czy z masową produkcją mięsa jawią się im jako większy problem niż jest to w przypadku mężczyzn (Bord i O'Connor, 1997). W efekcie tego z kolei, przejawiane przez mężczyzn samo podejście proekologiczne, w tym dotyczące diet wegetariańskich, może być odbierane jako mało męskie czy wręcz niemęskie (Rothgerber, 2013; Brough i in., 2016; Obermiller i Isaac, 2018).

Istnieje jeszcze kilka innych powodów, dla których dieta wegetariańska może być mniej powszechna wśród chłopców i mężczyzn. Jednym z nich jest to, iż na ogół to dziewczynki i kobiety częściej powiązują swój styl życia (w tym to co jedzą) z własnym

zdrowiem czy z wyglądem ciała, a tym samym częściej decydują się na stosowanie różnorodnych diet alternatywnych (Worsley i Skrzypiec, 1998; Patelakis i in., 2019). Dieta wegetariańska kojarzona może być też z różnego typu korzyściami zdrowotnymi, redukcją trądziku młodzieńczego czy samym spadkiem wagi. We wczesnym okresie dojrzewania dziewczynki bowiem doświadczają wzrostu tkanki tłuszczowej, co może prowadzić do kompleksów związanych z wyglądem własnego ciała (Greene-Finestone i in., 2008, s. 108). Młode osoby, które w jakiś sposób chcą poprawić swój wygląd, sięgają więc po różne sposoby, by tego dokonać, a jednym z nich mogą być właśnie eksperymenty z dietą. Kolejny powód dotyczy wpływu społecznego, bowiem dziewczynki i kobiety często są bardziej podatne i chętniej wprowadzają różnego typu zmiany w swoim życiu. Wyniki badań Worsley i Skrzypiec (1998) wykazały, iż nastoletnie wegetarianki, częściej niż dziewczęta spożywające mięso, mają mamę i/lub siostrę, które już wcześniej miały doświadczenia ze stosowaniem diety roślinnej. Przyczynia się to więc do uzyskania, jakże tu wartościowego, wsparcia społecznego, dzięki któremu łatwiej można przystosować się do zmian związanych z nowym stylem życia³³. Istotną więc jawi się tu edukacja zdrowotna i środowiskowa, które będą poruszać temat diet wegetariańskich³⁴. Mogą one bowiem odegrać kluczową rolę w kształtowaniu przekonań i promowaniu innych wyborów żywieniowych, bez względu na płeć.

Poza różnicami ze względu na płeć, zauważa się też inne, które mogą mieć wpływ na charakter i zachowania młodych osób wybierających diety wegetariańskie. Przede wszystkim, w społeczeństwach zachodnich wegetariańska młodzież częściej mieszka w większych miastach niż w mniejszych miasteczkach i na wsiach oraz częściej pochodzi z rodzin o wysokim statusie ekonomicznym (Patelakis i in., 2019)³⁵. To z kolei wiązać się może z tym, iż na większych obszarach miejskich zwykle występuje wyższy poziom wykształcenia, co wpływa m.in. na większą świadomość w zakresie zdrowia, ochrony środowiska oraz zależności między nimi, a także na większą chęć do podejmowania działań i zmian w tym zakresie (Vogelgesang i in., 2018). Idąc dalej, im więcej ludzi chce dokonywać zmian (tu: poprzez zastosowanie innej diety), tym bardziej zmienia się rynek

³³ Informacje na temat wsparcia społecznego w kontekście stosowania diety wegetariańskiej zostaną szerzej opisane w podrozdziale 3.3 – *“Społeczno-kulturowy wymiar stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi”*.

³⁴ Temat ten zostanie szerzej poruszony w podrozdziale 3.6 – *“Wegetarianizm a edukacja”*.

³⁵ Zupełnie odwrotna sytuacja występuje w Indiach, gdzie to wegetarianizm uznawany jest za normę żywieniową. Przejście na niewegetarianizm jest tu mniej powszechne, a jeśli występuje, to najczęściej w regionach bogatszych i wśród osób o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym (Ferry, 2024).

żywnościowy. Zauważyć to można np. poprzez zwiększone dostosowanie się producentów żywności do wyborów konsumenckich, które w ostatnim czasie coraz częściej nastawione są na produkty roślinne. Z kolei wyższy status ekonomiczny rodzin, w których żyje dorastający wegetarianin/wegetarianka, może sprzyjać dokonywaniu takich zmian żywieniowych, m.in. ze względu na łatwiejszy dostęp do nietypowych produktów w sklepach. Z badań Patelakis i in. (2019) wynika także, iż wegetariańska młodzież, w porównaniu do młodzieży spożywającej mięso, rzadziej jada posiłki w szkole, częściej stosuje suplementy diety oraz częściej podejmuje aktywność fizyczną.

Wyróżnia się także kilka istotnych motywów, dla których osoby będące w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości decydują się na zastosowanie diety wegetariańskiej. Analiza Perry i in. (2001) wykazała, iż powody, dla których młode osoby podejmują tę decyzję, wynikają przede wszystkim z chęci utraty wagi, poprawy stanu własnego zdrowia, współczucia dla zwierząt oraz niechęci do smaku mięsa. Wyniki najnowszych badań potwierdzają powyższe motywy. Pojawia się tu, obok zwierząt i zdrowia, także inny powód, jakim jest środowisko (Rosenfeld, 2018). Według niektórych nastolatków i nastolatek jest ono drugim, zaraz po zwierzętach, najważniejszym motywem stosowania przez nich diety wegetariańskiej (Brzezińska, 2021). Poszczególne motywy, ich opisy oraz inne zjawiska związane z wegetarianizmem oraz adolescentami i wyłaniającymi się dorosłymi zostaną jednak bliżej nakreślone w kolejnych częściach tego rozdziału.

3.2 Diety wegetariańskie a zdrowie młodych ludzi

Kolejnym obszarem, któremu należy się przyjrzeć w aspekcie wegetarianizmu młodych ludzi jest zdrowie. Już w samej definicji zdrowie określane jest bowiem jako *“stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”* (Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, 1948). W kontekście wegetarianizmu definicja ta jest zatem bardzo istotna, gdyż dotyczy ona zarówno sfery fizycznej, psychicznej jak i społecznej. O ile istnieje wiele badań dotyczących stosowania diet wegetariańskich i ich wpływu na zdrowie fizyczne dzieci, młodzieży i, najczęściej, osób dorosłych (White i Frank, 1994; Thorogood, 1995; Gacek, 2010; Pyrżyńska, 2013; Grajeta, 2014; Appleby i Key, 2016; Cofnas, 2019; Cader i Lesiów,

2021), o tyle niewiele danych można znaleźć na temat ich oddziaływania na sferę psychiczną oraz społeczno-kulturowe funkcjonowanie tych młodych ludzi. Rozważania na ten temat w kontekście osób dorosłych podejmują m.in. John B. Nezlek, Catherine A. Forestell i David B. Newman (2018), którzy w swoim artykule opisują związki między wyborami żywieniowymi a samopoczuciem oraz Forestell i Nezlek (2018), którzy w innym opracowaniu zwracają uwagę na kwestie wegetarianizmu wobec depresji. Istnieją także inne badania, które zwracają uwagę szczególnie na związek pomiędzy stosowaniem diet wegetariańskich a zaburzeniami odżywiania, co jednocześnie ma wpływ na fizyczny aspekt funkcjonowania jednostek i ich zdrowie psychiczne (Askari i in., 2020; Fazelian i in., 2021). Wszystkie te opracowania skupiają się jednak głównie w obrębie osób dorosłych, a grupa młodszych osób – adolescentów i wyłaniających się dorosłych – często pozostaje pomijana.

3.2.1 Zdrowie fizyczne

Ludzie decydują się na zastosowanie diet wegetariańskich z różnych powodów – m.in. z uwagi na kwestie etyczne (np. związane z dobrostanem zwierząt) jak i ekologiczne (np. związane ze stanem środowiska i klimatu). Inną ważną motywacją mogą być też kwestie dotyczące zdrowia. Z badania przeprowadzonego przez Klopp i in. (2003) wynika jednak, iż młodzi ludzie za najczęstszą przyczynę wyboru diet wykluczających mięso wybierają właśnie zdrowe odżywianie; w następnej kolejności jest to chęć kontroli masy ciała i kwestie etyczne związane ze zwierzętami. Z innego badania (Bas i in. 2005) natomiast dowiadujemy się, że najczęstszym motywem są preferencje smakowe, a dopiero w dalszej kolejności pojawia się chęć stosowania zdrowszej diety i kontroli własnej wagi. Chęć utraty masy ciała jest aspektem, który w kategorii zdrowia pojawia się zdecydowanie najczęściej również w innych badaniach (Striegel-Moore i in., 1996; Gilbody, 1999; Smith i in., 2000; Renda i Fisher, 2010). Potwierdzono natomiast, iż niezależnie od powodu wyboru diety, osoby, które decydują się na stosowanie diety wegetariańskiej, częściej pozostają jej wierne dłużej niż diecie odchudzającej, której jedynym celem jest utrata wagi (Smith i in. 2000). Świadczy to o tym, iż osoby, dla których ważne są także inne kwestie (poza zdrowotnymi związanymi np. z utratą wagi), mają większą szansę na utrzymanie własnego postanowienia dotyczącego diety i określonego rodzaju żywienia.

W kontekście diet wegetariańskich wymienia się szereg zarówno korzyści jak i wad, które dotyczą zdrowia fizycznego młodych osób. Poza ograniczeniem lub całkowitym wyeliminowaniem spożywania mięsa i produktów odzwierzęcych, zauważa się też inne charakterystyczne dla wegetarian i wegetarianek zachowania żywieniowe, które podejmują częściej niż osoby stosujące diety tradycyjne. Wymienia się tu m.in. mniejsze spożycie słodczy, słonych przekąsek i fast foodów, a także częstsze spożywanie warzyw i owoców, co ma korzystny wpływ na organizm ludzki (Neumark-Sztainer i in. 1997; Greene-Finestone i in., 2008; Robinson-O'Brien i in., 2009; Alexy i in., 2022). Powodem tego może być konieczność dokładnego zapoznawania się ze składami produktów spożywczych, gdyż wiele z nich, co nie zawsze oczywiste, może zawierać nawet śladowe ilości składników pochodzenia zwierzęcego. Przyczynia się to u wielu wegetarian/wegetarianek do poszerzania wiedzy w zakresie żywienia oraz zwiększania świadomości na temat tego, co kupują i spożywają na co dzień. Mniej radykalne diety wegetariańskie (tu szczególnie wskazuje się na dietę laktoowegetariańską), pod warunkiem odpowiedniego doboru składników odżywczych, które się w nie włączają, mogą być także z powodzeniem stosowane już nawet u najmłodszych dzieci, a także wśród młodzieży i osób dorosłych w ramach profilaktyki wielu zaburzeń i chorób cywilizacyjnych takich jak nadwaga, otyłość, cukrzyca czy choroby układu krążenia (Messina i Mangels, 2001; Pyrzyńska, 2013; Appleby i Key, 2016; Schürmann i in., 2017; Patelakis i in., 2019). Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) deklaruje, iż odpowiednio dobrane i zbilansowane diety wegetariańskie są zdrowymi alternatywami, a mięso, ryby, nabiał czy jajka można z powodzeniem zastępować m.in. soją czy roślinami strączkowymi na każdym etapie życia (Cofnas, 2019). Mniej restrykcyjnie z kolei opowiada się Niemieckie Towarzystwo Żywieniowe (DGE), które zaleca takie stosowanie diet wegetariańskich, które wykluczają mięso i ryby, ale jednocześnie zezwalają na spożywanie nabiału i jaj (dieta owolaktowegetariańska) (Richter i in., 2019). Mimo istniejących przesłanek o korzystnym wpływie diet roślinnych na zdrowie ludzi, nadal jednak konieczne jest dalsze przeprowadzanie badań, które będą się skupiały na długoterminowym funkcjonowaniu zdrowotnym wegetarian, w tym dzieci i młodzieży, którym do tej pory poświęcono najmniej uwagi w badaniach naukowych (Appleby i Key, 2016; Schürmann i in., 2017; Alexy i in., 2022).

Inna grupa korzystnych aspektów stosowania diet wegetariańskich przez młodzież dotyczy ogólnego podejścia do zmiany swojego stylu życia, większej uważności,

świadomości i wprowadzenia także innych zachowań prozdrowotnych do swojej rutyny. Zauważono m.in., iż wegetarianie i wegetarianki spożywają mniej alkoholu i rzadziej korzystają z wyrobów tytoniowych na co dzień (Freeland-Graves i in., 1986a; Freeland-Graves i in., 1986b; Gacek, 2010). Osoby, które bowiem decydują się na zastosowanie jakiegoś rodzaju diety roślinnej, przy jednoczesnym wykluczeniu określonych produktów z diety, mogą być bardziej skłonne do podejmowania innych prozdrowotnych zachowań. Dodatkowo, świadomość, że jest się w stanie zrezygnować z pewnego przyzwyczajenia (tu: z regularnego jedzenia mięsa), może wzmocnić wiarę w to, że można odrzucić także inne niekorzystne dla zdrowia rutyny. Ponadto, osoby stosujące diety roślinne częściej niż osoby na dietach tradycyjnych stosują różnego typu suplementy diety. Podaje się, iż z jednej strony może to wynikać z większej świadomości zdrowotnej, jednak z drugiej strony może się za tym kryć konieczność uzupełnienia potencjalnych niedoborów (Patelakis i in., 2019). Diety roślinne, zależnie od rodzaju wykluczanych produktów i ogólnego zdrowia osób, które je stosują, mogą być bowiem uboższe w określone składniki odżywcze. Składniki te, jeśli ciężko je uzyskać z pożywienia, można uzupełniać odpowiednio dobranymi suplementami diety. Należy jednak przy tym pamiętać, by regularnie przeprowadzać badania i konsultować się ze specjalistami/specjalistkami, którzy pomogą w odpowiednim ich dobraniu. W jednym z badań (Brzezińska, 2021), młodzieży akademickiej zostało zadane pytanie o to, czy w jakiś sposób bilansują swoją dietę wegetariańską. Tylko część z nich zadeklarowała, iż suplementuje witaminę B12, jednak wszystkie z badanych osób były świadome tego, iż powinny to robić na co dzień. Niektóre z nich suplementowały także inne witaminy, takie jak witamina D. Część osób stwierdziła też, iż regularnie wykonuje badania krwi i na podstawie wyników dokonuje decyzji czy będzie przyjmować suplementy czy też nie. Pozytywnym wnioskiem płynącym z tego badania jest też to, iż młodzi ludzie po rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej zdecydowanie poprawili swoje podejście do kwestii zdrowotnych, starając się m.in. uzupełniać wiedzę i uzyskiwać więcej informacji w tym zakresie. Ostatnim pojawiającym się w dostępnych opracowaniach korzystnym aspektem stosowania diety wegetariańskiej przez osoby w wieku adolescencji i wylaniającej się dorosłości jest to, iż w porównaniu do osób stosujących diety tradycyjne, te częściej podejmują jakiś rodzaj aktywności fizycznej (Baines i in. 2007; Greene-Finestone i in., 2008; Gacek, 2010; Patelakis i in., 2019). Tu, podobnie jak z suplementami, może to również wynikać z większej świadomości zdrowotnej, która przekłada się na holistyczne podejście do zdrowia. Osoby, które decydują się na zastosowanie diety wegetariańskiej z powodów zdrowotnych, mogą chcieć

oddziaływać na swój organizm również od strony fizycznej, m.in. regularnie uprawiając sport, który znajduje się w podstawie najnowszej piramidy żywienia dla dzieci i młodzieży (Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, b.d.)

Stosowanie diet alternatywnych wiąże się także z szeregiem wad, które mogą mieć negatywne oddziaływanie na zdrowie fizyczne ich młodych użytkowników i użytkowników. Odmienne od wniosków dotyczących spożycia alkoholu i wyrobów tytoniowych płynących z wcześniej już wymienionych badań (Freeland-Graves i in., 1986a; Freeland-Graves i in., 1986b; Gacek, 2010), istnieją dane świadczące o tym, iż część młodych wegetarian/wegetarianek ma jednak większą niż osoby spożywające mięso tendencję do picia alkoholu i korzystania z wyrobów tytoniowych (Greene-Finestone i in., 2008). Podobnie, adolescenty i adolescentki, którzy posiadają tatuaże i piercing, również częściej deklarują stosowanie wybranego rodzaju diety wegetariańskiej (Youth Culture Research & Health Canada, 2001). Upatruje się tutaj związków z większą chęcią do eksperymentowania ze swoim ciałem i nowymi zachowaniami, co jest charakterystyczne właśnie dla wieku młodzieńczego. Zależnie też od środowiska, w jakim dana osoba przebywa i się wychowuje, może być to związane z chęcią bycia akceptowanym przez innych i niezależnym od rodziców, próbą dopasowania się do środowiska rówieśniczego czy też zaznania jakiegoś rodzaju przygody (Greene-Finestone i in., 2008).

Jak już wcześniej zostało wspomniane w kontekście korzyści, diety wegetariańskie wiążą się także z ryzykiem niedoboru niektórych składników odżywczych, takich jak białko, wapń, witamina D czy witamina B12 (Śliwińska i in., 2021, s. 134). Szczególnie niebezpieczne jest to u osób odżywiających się głównie wegańsko, a więc takich, które poza mięsem wykluczają z diety także nabiał i jaja, a najlepszym źródłem przyjmowania witaminy B12 jest właśnie mięso i produkty odzwierzęce (Schürmann i in., 2013). W omawianym okresie stosowanie jakiegokolwiek diety alternatywnej, ze względu na konieczność uzupełniania określonych składników, jest szczególnie niebezpieczne wśród dzieci i młodzieży (Pyrzyńska, 2013; Schürmann i in., 2013; Sergentanis i in., 2020). Organizmy tych młodych osób nadal dojrzewają, a wszelkie niedobory mogą nieść negatywne konsekwencje dla ich rozwoju (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 62). Niektóre osoby po zastosowaniu diety wegetariańskiej skarżą się bowiem na problemy menstruacyjne, pojawienie się zaburzeń psychicznych lub innych chorób (Baines i in., 2007; Oleszkowicz i Senejko, 2013). Wśród młodych osób, które decydują się na zastosowanie diety typowo wegetariańskiej, często występuje także tendencja do

zastępowania mięsa większą ilością nabiału. Istnieją dane potwierdzające jednak, iż zbyt duża ilość nabiału w diecie, szczególnie w okresie dojrzewania, zwiększa ryzyko pojawienia się trądziku. Uchodzi ono za negatywny skutek także w obszarze zdrowia psychicznego, gdyż problemy skórne często generują negatywny obraz własnego ciała, a to z kolei ma silny związek z depresją i samobójstwami wśród osób będących w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości (Purvis i in., 2006).

Młodzi wegetarianie mogą być także narażeni na inne niezdrowe zachowania żywieniowe, takie jak przesadne kontrolowanie własnej wagi, częste pomijanie posiłków, stosowanie środków odchudzających i przeczyszczających czy wywoływanie wymiotów, które występują wśród nich częściej niż wśród młodych osób stosujących diety tradycyjne (Neumark-Sztainer i in., 1997; Worsley i Skrzypiec, 1997; Perry i in., 2001; Robinson-O'Brien i in., 2009). Oleszkowicz i Senejko (2013) podają, iż nawet 10-11 letnie dzieci (a szczególnie dziewczynki), ze względu na dostęp do materiałów w mediach, które ukazują duże rozpiętości między pożądanym a rzeczywistym wyglądem ciała mogą być prowokowane do podejmowania niezdrowych zachowań związanych z odchudzaniem się. Zachowania te w niektórych przypadkach osiągają postać zaburzeń odżywiania, a te zdecydowanie częściej występują wśród młodzieży niż wśród osób dorosłych, a także częściej wśród kobiet niż wśród mężczyzn (Bardone-Cone i in., 2012; Sergeantanis i in., 2020). Wegetarianizm, ze względu na obniżoną zawartość spożywania tłuszczów zwierzęcych, staje się więc coraz częstszym sposobem na kontrolę własnej wagi, chcąc tym samym poprawić swój wygląd poprzez osiągnięcie szczuplejszego ciała (Bardone-Cone i in., 2012). Możliwe jest, iż młodzi ludzie wykorzystują powód, jakim jest wegetarianizm, dla stosowania społecznie akceptowalnego sposobu na unikanie spożycia tłuszczów i zmniejszenia spożycia energii pochodzącej z pożywienia (Neumark-Sztainer i in. 1997; Greene-Finestone i in., 2008; Sergeantanis i in., 2020). Istnieją bowiem badania, które wykazują zależność między stosowaniem diet wegetariańskich przez młodych ludzi a występowaniem zaburzeń odżywiania. Pojawiają się jednak wątpliwości co do tego czy to wegetarianizm powoduje zaburzenia odżywiania czy może jednak osoby, które już posiadają jakiś rodzaj zaburzeń odżywiania mają tendencję do zastosowania w pewnym momencie swojego życia diety wegetariańskiej. W badaniu Bardone-Cone i in. (2012) niewielka część osób z zaburzeniami odżywiania będących w wieku adolescencji i wczesnej dorosłości zgłosiła bowiem, iż stosowała dietę wegetariańską już na kilka lat przed wystąpieniem zaburzeń. Z innych badań wynika natomiast, iż rozpoczęcie przez

badane osoby stosowania diety wegetariańskiej nastąpiło już po zdiagnozowaniu u nich zaburzeń odżywiania (Gilbody i in., 1999; Sullivan i Damani, 2000; Bardone-Cone i in., 2012; Michalak i in., 2012). Część badań nie wykazało jednak żadnych zależności w tej sferze (Fisak i in. 2006; Fatima i Suhail, 2018; Norwood i in., 2019). Mimo to, należy dokładnie się przyglądać motywom, dla których osoby z każdej grupy wiekowej decydują się na zastosowanie wybranych diet alternatywnych. Również przy realizowaniu badań z udziałem osób stosujących diety wegetariańskie, istotnym wydaje się przeprowadzenie dokładnej analizy motywów, za sprawą których respondenci i respondentki podejmują decyzje co do własnej diety (Greene-Finestone i in., 2008; Robinson-O'Brien i in., 2009; Sergeantanis i in., 2020).

To, co jest charakterystyczne dla badań z obszaru wegetarianizmu i jego wpływu na zdrowie to to, iż ich wyniki ulegają ciągłym zmianom. Wciąż w każdej grupie wiekowej rośnie liczba osób stosujących jakiś rodzaj diety wegetariańskiej, a zmianie ulegają dominujące motywy i przekonania. Na świecie zmieniają się również obowiązujące trendy żywieniowe i wzorce dietetyczne. Zmianie ulega też społeczna tożsamość i podejście do tematów związanych z wegetarianizmem. Należy więc pamiętać, iż dane zebrane na przestrzeni ostatnich lat, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, ze względu na istnienie mniejszej liczby opracowań naukowych niż jest to w przypadku osób dorosłych, nie pozwalają na w pełni wiarygodną ocenę trendów dotyczących wegetarianizmu i diet wegetariańskich w kontekście zdrowia (Schürmann i in., 2017; Patelakis i in., 2019).

3.2.2 Sfera psychiczna

Kolejną sferą zdrowia, obok zdrowia fizycznego, jest zdrowie psychiczne. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2022), zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń i chorób psychicznych, ale też stan ogólnego dobrego samopoczucia, w którym człowiek m.in. radzi sobie ze stresem, może wykonywać swoje codzienne obowiązki, realizuje się i wnosi wkład do społeczności. W okresie dorastania młodzi ludzie doświadczają natomiast wielu wydarzeń i zmian, które mogą przyczyniać się do obniżenia tego dobrego samopoczucia, a to z kolei może zwiększać podatność na pojawienie się różnego typu problemów w sferze psychicznej. Aktualne badania i analizy dotyczące diet wegetariańskich oraz ich wpływu na dobrostan psychiczny, podobnie jak zagadnienia związane ze zdrowiem fizycznym, koncentrują się jednak przede wszystkim wokół osób

dorosłych, często pomijając osoby młodsze. W tej części pracy postaram się więc przyrzeć opracowaniom naukowym, które skupiają się na psychicznej stronie zdrowia młodych ludzi stosujących diety wegetariańskie.

Praktykowanie określonej diety jest powiązane z bio-psycho-społecznym rozwojem jednostek, dlatego warto poznać zarówno negatywne jak i pozytywne związki stosowania diet wegetariańskich przez adolescentów i wyłaniających się dorosłych z ich funkcjonowaniem w sferze psychicznej (Rossa-Roccor i in., 2021). Wiele opracowań naukowych potwierdza, że nawet mimo korzystnego wpływu odpowiednio zbilansowanych diet roślinnych na zdrowie fizyczne, często wiążą się one jednocześnie m.in. z występowaniem stanów depresyjnych i lękowych, neurotycznością, zaburzeniami nastroju czy niską samooceną wśród osób w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości (Perry i in., 2001; Larsson i in., 2002; Bas i in., 2005; Baines i in., 2007; Stokes i in., 2011; Michalak i in., 2012; Pétursdóttir, 2015; Forestell i Nezlek, 2018; Nezlek i in., 2018; Całka, 2023). Wyniki niektórych z nich wykazały także, że wśród młodych wegetarian częściej niż wśród nie wegetarian występowały myśli i próby samobójcze (Neumark-Sztainer i in., 1997; Perry i in., 2001). Podobnie jednak jak w przypadku zaburzeń odżywiania, należałoby przyrzeć się temu co pojawia się wcześniej - zaburzenie/choroba czy rozpoczęcie stosowania określonej diety? Opracowania naukowe z tego obszaru nie są jednak spójne, bowiem część z nich wskazuje, iż określone cechy psychiczne, zaburzenia i/lub choroby zwiększają prawdopodobieństwo rozpoczęcia stosowania diety wegetariańskiej, kolejne wykazują, iż u osób już wcześniej stosujących diety wegetariańskie występuje tendencja do pojawiania się danych cech, zaburzeń lub chorób, inne sugerują, że diety wegetariańskie mają pozytywny wpływ na sferę psychiczną, zmniejszając ryzyko pojawienia się m.in. depresji i stanów lękowych, a jeszcze inne wykazują brak jakiegokolwiek związku (Pétursdóttir, 2015).

Według jednego z opracowań naukowych, w ramach którego badano związki stosowania diet wegetariańskich z zaburzeniami psychicznymi, przeprowadzonego przez Michalak i in. (2012), wynika jednak, iż u większości osób, które stosują diety wegetariańskie i zmagają się z problemami w sferze psychicznej, jako pierwsze zaobserwowano wystąpienie tych zaburzeń, a dopiero potem decydowały się one na przyjęcie wybranej diety. Upatruje się tutaj kilka powodów. Po pierwsze, być może osoby doświadczające problemów natury psychicznej starają się unikać niezdrowej diety, ponieważ chcą w jakiś sposób wpłynąć korzystnie na stan swojego zdrowia fizycznego,

aby w ten sposób z kolei pomóc sobie w walce z zaburzeniami psychicznymi (Michalak i in., 2012). Po drugie, niektóre z zaburzeń depresyjnych oraz sama depresja wiążą się z wysoką wrażliwością i emocjonalnością. Może być więc tak, iż część osób podatnych na zaburzenia występujące w tej sferze pragnie ograniczyć w wyniku zmiany swojej diety cierpienie zwierząt i negatywny wpływ na środowisko naturalne (Michalak i in., 2012; Lavallee i in., 2019). Zwraca się uwagę na jeszcze kilka innych istotnych cech i wyznawanych wartości, które są charakterystyczne dla młodych wegetarian i wegetarianek oraz które zwiększają szansę na to, że dana osoba wprowadzi dietę roślinną do swojej codzienności. Wśród nich, poza wymienionymi już wrażliwością i emocjonalnością, często występowały także cechy takie jak perfekcjonizm, wysoki poziom odpowiedzialności i wartości społecznych, niepokój, przygnębienie oraz wartości związane ze sprawiedliwością, pokojem na świecie i szacunkiem wobec różnic istniejących na różnych płaszczyznach życia (Stokes i in., 2011; Michalak i in., 2012; Lavallee i in., 2019; Benedetto i in., 2023). Młodzi wegetarianie i wegetarianki charakteryzowali się także poczuciem idealizmu oraz potrzebą konceptualizacji świata (Blum i Stark, 1985; Konopka, 1991), co jest zgodne z rozwojem poznawczym osób będących w tym okresie życia (Perry i in. 2001). Jednak to, czy niektóre z tych cech będą uznawane za bardziej pozytywne czy negatywne, w dużej mierze zależy od danej osoby, jej osobowości i własnych potrzeb.

Inne analizy sugerują natomiast, iż uprzednie stosowanie diety wegetariańskiej determinować może pojawienie się pewnego rodzaju zaburzeń w sferze psychicznej. Według Całki (2023), wiąże się to z niedoborem wielu składników odżywczych charakterystycznych właśnie dla diet bezmięsnych (takich jak witamina B12, żelazo, kreatyna, jod i niektóre kwasy tłuszczowe omega-3), które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Ich niedobór lub całkowity brak może skutkować m.in. ograniczeniem funkcji poznawczych, pamięci operacyjnej i ilorazu inteligencji, niższą sprawnością intelektualną, rozwojem depresji, niedoczynnością tarczycy, mniejszą sprawnością układu nerwowego, a także, u osób najmłodszych, zaburzeniami neuropoznawczymi (Rawson i in., 2008; Kioussis i in., 2018; Matta i in., 2018; Całka, 2023). Częste spożywanie mięsa wpływa także na dostępność neuroprzekaźników, takich jak serotonina, noradrenalina i dopamina, a ich nagły niedobór może wpływać na pojawienie się właśnie negatywnych stanów psychicznych (Nezlek i in., 2018).

Dostępne badania i analizy naukowe wykazują również, iż stosowanie diet wegetariańskich zmniejsza ryzyko wystąpienia negatywnych stanów psychicznych i stresu,

a w niektórych przypadkach wręcz poprawia funkcjonowanie tej sfery wśród osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości (Beezhold i in., 2015; Santivañez-Romani i in., 2018). Argumenty takie pojawiały się już w XVIII wieku i utrzymują się do dnia dzisiejszego (George, 2002). Te pozytywne oddziaływania dzieją się w obrębie dwóch sfer, które można podzielić na społeczną i biologiczną.

Wśród pozytywnych oddziaływań na dobrostan psychiczny młodych ludzi powiązanych ze sferą społeczną wyróżnia się m.in. otrzymywanie wsparcia społecznego oraz poczucia akceptacji płynącej ze strony bliskich im osób. Dobre relacje z bliskimi (oparte na komunikacji, wsparciu i wzajemnym zrozumieniu) mogą bowiem pełnić funkcję czynnika chroniącego w sferze psychicznej, a także wzmacniać poczucie bezpieczeństwa i przynależności (Nagy-Pénzes i in., 2020). W związku z tym należy zwrócić uwagę na to, iż młodzi ludzie, którzy decydują się na zastosowanie diety wegetariańskiej, a w dużej mierze są jeszcze zależni od rodziców lub innych osób dorosłych, mogą doświadczać pewnych trudności. Związane one mogą być m.in. z brakiem akceptacji, odpowiedniego wsparcia czy zrozumienia. Z drugiej jednak strony, jeśli przeszkody te nie wystąpią lub zostaną pokonane, dla osób, dla których kwestie etyczne (m.in. te związane ze zwierzętami czy środowiskiem i klimatem) lub osobiste (np. związane ze sferą duchową) zajmują istotne miejsce w ich światopoglądzie, możliwość zastosowania wybranej przez siebie diety może mieć niezwykle istotne znaczenie. Z jednej strony pozostaje ona w zgodzie z własnymi wartościami, co może pozytywnie oddziaływać na rozwój własnej tożsamości, a świadomość, że robi się coś dobrego (dla zwierząt, środowiska), może z kolei przynieść pewnego rodzaju ulgę i komfort psychiczny. Z drugiej strony wzmocnieniu może ulec także ich pewność siebie, poczucie sprawczości, autonomii i osiągnięcia własnych celów (Benedetto i in., 2023). Ponadto, nauka nowych umiejętności życiowych (tu związana np. z gotowaniem innych niż dotychczas posiłków czy w ogóle pierwsze próby gotowania, bo dotychczas robił to za nich ktoś inny) również może wzmacniać wymienione wyżej korzyści (Havermans i in., 2021). Posiadanie możliwości decydowania o sobie zwiększa bowiem osobisty dobrostan, a także może przyczyniać się do lepszego rozwoju w wielu sferach życia (Field i in., 1997; Wehmeyer i Shogren, 2016). Wszystko to świadczy o tym, jak istotne jest akceptowanie i wspieranie wyborów podejmowanych przez młodych ludzi. Innym pozytywnym aspektem stosowania diet wegetariańskich, który został zauważony przez badaczy i badaczki jest to, iż wegetarianie i wegetarianki mogą być bardziej otwarci na nowe doświadczenia niż osoby stosujące dietę tradycyjną (Forestell i Nezelek, 2018).

Zmiana diety tradycyjnej na wegetariańską wymaga bowiem poszukiwania w swojej codzienności coraz to nowszych rozwiązań i zmian nawyków. Odnosi się to szczególnie do osób, które w swoim otoczeniu są jedynymi, które podjęły decyzję o zmianie diety i same muszą nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Dotyczy to zarówno sfery kulinarnej (poszukiwanie przepisów, odkrywanie nowych smaków, sprawdzanie wartości odżywczych określonych produktów), jak i związanej bardziej z funkcjonowaniem społecznym (m.in. konieczność wyboru innej restauracji podczas wyjścia ze znajomymi czy rezygnacja ze spożywania tradycyjnych potraw np. podczas świąt i wydarzeń rodzinnych).

Sfera biologiczna natomiast powiązana będzie bezpośrednio z tym co dane jednostki jedzą na co dzień. Poprawa stanu psychicznego może wynikać więc z większego w dietach wegetariańskich spożycia owoców i warzyw, które mają uzupełniać niezbędne składniki odżywcze. Większe spożycie owoców i warzyw może wpływać z kolei na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zaburzeń nastroju, lęku czy depresji (McMartin i in., 2013; Ribeiro i in., 2017). Potwierdza to badanie, które w porównaniu do innych nawiązujących do stosowania diet wegetariańskich i ich wpływu na rozwój emocjonalny, skupiało się na młodzieży nie z krajów rozwiniętych, a z rozwijających się (Santivañez-Romani i in., 2018). Do tegoż badania włączone zostały kraje takie jak Indie, Wietnam, Peru i Etiopia, w których ze względów ekonomicznych oraz związanych z tradycją i religią występuje wyższe spożycie owoców, warzyw i zbóż (Kehoe i in., 2014). Należy jednak pamiętać, iż badanie to zostało przeprowadzone na podstawie samoopisu, dlatego rozumienie diety wegetariańskiej przez osoby w nim uczestniczące może być niejednolite.

Inne badania z obszaru stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi, podobnie jak to przytoczone wyżej, mają też i inne ograniczenia, które należy wziąć pod uwagę jeśli chcemy móc jeszcze dokładniej opisywać powiązania między stosowaniem diet a występowaniem zaburzeń ze sfery psychicznej. Po raz kolejny zwraca się uwagę m.in. na to, jak bardzo istotne są motywy młodych ludzi, którzy decydują się na zastosowanie określonej diety, bowiem mogą one znacząco wpływać na psychologiczny profil tychże osób (Michalak i in., 2012). Przydatne byłoby też zwiększenie liczby badań nad różnicami wynikającymi z tradycji czy wierzeń pojawiających się w danych kulturach, gdyż znaczenie może mieć również to, czy dane osoby należą do mniejszości społecznej, czy otrzymują wsparcie czy też spotykają się ze złym traktowaniem i wykluczeniem (Michalak i in., 2012; Santivañez-Romani i in., 2018; Benedetto i in., 2023). Równie ważne

jest to czy osoby, które byłyby skłonne do stosowania wybranej diety roślinnej mają dostęp do określonych produktów spożywczych, a także jak dane osoby rozumieją definicję diety wegetariańskiej oraz czy mimo określenia siebie wegetarianinem/wegetarianką stosują jakieś odstępstwa w spożywaniu np. określonych rodzajów mięs, ryb czy owoców morza. Podobnie, interesujące byłoby sprawdzenie czy konkretne typy wegetarianizmu oddziałują w określony sposób na rodzaj i poziom występujących zaburzeń (Pétursdóttir, 2015). Wpływ na ogólny stan zdrowia psychicznego może mieć także wiele innych czynników, które są charakterystyczne dla okresu dorastania i które należałoby wykluczyć zanim przypisze się im stosowanie diety wegetariańskiej przez młodych ludzi (Michalak i in., 2012). Mowa tu m.in. o różnego typu zaburzeniach, których wystąpienie może pokrywać się np. z momentem rozpoczęcia studiów, utraty lub podjęcia nowej pracy, zmiany miejsca zamieszkania czy rozpoczynania i kończenia relacji zarówno przyjacielskich jak i romantycznych/intymnych (Kessler i in., 2007; Beiter i in., 2015). Czynnikiem zakłócającym badania z obszaru diet wegetariańskich może być fakt, że dziewczęta i kobiety chętniej biorą udział w tego typu badaniach, a jednocześnie, niezależnie od rodzaju stosowanej diety, właśnie u nich częściej niż wśród chłopców i mężczyzn obserwuje się gorszy stan zdrowia psychicznego. To bowiem może wpływać na tezę, iż wegetariańskie adolescentki i wyłaniające się dorosłe mają gorszy stan zdrowia psychicznego niż wegetariańscy adolescentzi i wyłaniający się dorośli (Baines i in., 2007; Michalak i in., 2012). Niezbędne jest więc uwzględnianie w badaniach wszystkich płci, by móc stwierdzić czy wegetarianizm oddziałuje na nie w podobny sposób.

3.3 Społeczno-kulturowy wymiar stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi

Badania naukowe wykazują liczne cechy, które przypisuje się osobom decydującym się na diety wegetariańskie i które odróżniają je od osób spożywających mięso na co dzień. Dotyczą one różnych sfer życia i rozwoju człowieka, takich jak tożsamość społeczna, ale też nawyki, zachowania, wyznawane wartości, kultura czy religia. Znaczenie ma też tutaj to czy ktoś jedynie stosuje wybraną przez siebie dietę wegetariańską czy zarówno uważa siebie za wegetarianina/wegetariankę. Ponadto, mimo

prób określenia czym jest sam wegetarianizm oraz co dokładnie uważane jest za dietę wegetariańską (co zostało opisane szerzej w rozdziale 2 – *“Wybrane aspekty wegetarianizmu”*), nadal istnieje pewne ryzyko, że każda kolejna jednostka będzie mieć nieco inne wyobrażenie na temat tychże pojęć. W rzeczywistości, aby temu zapobiec, wyodrębniono poszczególne typy wegetarianizmu (które zostały opisane w podrozdziale 2.2 – *“Wegetarianizm jako styl żywienia”*), mówiące o tym, jakie rodzaje mięs i produktów pochodzenia zwierzęcego odrzucają bądź włączają w swoje ramy. Jednakże nie bywają one powszechnie używane w życiu codziennym; zwykle bowiem stosuje się pojęcia właśnie wegetarianizmu i weganizmu. Zdefiniowanie więc czym jest dana dieta stwarza ryzyko powstania nieporozumienia i konfliktu między tym jak dana osoba określa siebie, a tym jak postrzega ją ktoś inny. Przykładowo, osoba spożywająca raz w miesiącu mięso rybne może postrzegać siebie jako wegetarianina/wegetariankę, podczas gdy ktoś inny stwierdzi, że osoba ta wegetarianinem/wegetarianką w związku z tym być nie może. Mimo to, jeśli ktoś uważa siebie samego za wegetarianina/wegetariankę, jego/jej tożsamość społeczna będzie obejmować właśnie bycie wegetarianinem/wegetarianką. Dieta może być bowiem ważnym czynnikiem zarówno kształtowania jak i wyrażania własnej tożsamości oraz wyznawanych wartości (Nezlek, 2023, s. 290).

Z badań przeprowadzonych wśród nastoletnich wegetarian w Australii Południowej (Worsley i Skrzypiec, 1998) wynika, iż kwestia wegetarianizmu nie stanowi dla nich decyzji *“wszystko albo nic”*. Młodzi ludzie bowiem deklarują stosowanie diety wegetariańskiej zarówno w rozumieniu całkowitego wykluczenia mięsa z diety jak i tylko jego ograniczenia i tym samym sporadycznego spożywania (tu: maksymalnie dwa razy w ciągu dwóch miesięcy). Wszelkie różnice mogą wynikać z osobistych przekonań, podejść czy motywów, dla których dana jednostka decyduje się na zastosowanie określonej diety. Wyniki badań Rosenfeld (2019) potwierdzają bowiem, iż osoby stosujące dietę wegańską (która wyklucza więcej produktów niż typowa dieta wegetariańska) są m.in. bardziej powiązane z własną tożsamością, bardziej utożsamiają się z grupą innych wegan, a także częściej odczuwają negatywne oceny dotyczące ich diety ze strony innych. Motywacje wegan/weganelek częściej też dotyczą sfer wychodzących poza nich jako indywidualnych jednostek lub rozważań na temat dobra i zła niż jest to wśród grupy wegetarian/wegetarianek. Różnice te z jednej strony mogą utrudniać nie tylko komunikację społeczną na temat stylów żywienia z zakresu diet roślinnych, ale też sferę naukową. Należałoby więc, zależnie od celu badania, mieć na uwadze z jakim rodzajem diety

identyfikują się respondenci i respondentki, a także jakie produkty mają na myśli mówiąc o ograniczaniu lub całkowitej z nich rezygnacji. Samookreślenie się co do stosowanej diety przez osoby biorące udział w badaniu może bowiem skutkować wyższym wskaźnikiem diety wegetariańskiej niż byłoby to w przypadku dokładnie przeprowadzonej analizy przez badacza/badaczkę (Worsley i Skrzypiec, 1998; Subar i in., 2015).

W kwestii samej diety i produktów, które są spożywane przez osoby stosujące diety wegetariańskie, należy zwrócić także uwagę na kwestię deklarowanych przez nich nawyków żywieniowych. Nawyki żywieniowe są wypracowywane w nas już od najmłodszych lat i powstają za sprawą powtarzalności, w wyniku której tworzą się pewne wzorce postępowania, które sprawiają, iż następnie (często już bez udziału świadomości) podejmujemy pewne działania (Nęcka, 2006). Wiele dzieci i młodzieży bowiem dostosowuje własne nawyki żywieniowe do zachowań rodziców (czy innych osób, które ich wychowują), od których przejmują wzorce i są zależne pod względem ekonomicznym (Patelakis i in., 2019; Benedetto i in., 2023). To ci dorośli mają decydujący wpływ na to, jaka żywność pojawia się w domu i jakie wartości wobec niej przejawia. Następnie, wraz z dojrzewaniem pojawia się też coraz większa autonomia, zachowania buntownicze, zwiększa się wpływ środowiska rówieśniczego i rozwój własnej tożsamości, zmianie ulegają także wartości i przekonania, a to wszystko może mieć istotny wpływ na nawyki żywieniowe osób w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości (Schwingshackl i in., 2015). Jak zauważają Renda i Fischer (2010, s. 73), z największym wyzwaniem spotykają się te osoby, które zostały wychowane jako wszystkojedzące, ale zdecydowały się w pewnym momencie życia na zmianę swoich nawyków żywieniowych niezależnie od stylu jedzenia rodziców lub innych osób, które je wychowują. Pojawiające się wyzwania będą więc tu zależne od własnej determinacji, wiedzy czy umiejętności. Dotyczy to kwestii takich jak przygotowywanie nowych posiłków wykorzystując inne niż zwykle to bywało produkty, zapewnienia odpowiednich wartości odżywczych w diecie czy suplementacji. Do tego wszystkiego dochodzi kwestia czysto ekonomiczna i organizacyjna, co dla części młodych (a szczególnie jeszcze niepełnoletnich) osób może stanowić problem, bowiem to rodzice (osoby wychowujące) są nadal odpowiedzialni za ich wyżywienie. Pozytywnym aspektem jest to, iż wiele rodzin stara się akceptować nowe nawyki żywieniowe swoich dzieci, jednak nie zawsze sprawuje kontrolę nad zapewnieniem odpowiedniej ilości składników odżywczych w ich diecie (Renda i Fisher, 2010, s. 74). Efektem tego może być to, iż niedoświadczona jeszcze młoda osoba stosująca dietę wegetariańską będzie jadła w

domu wszystko to co dotychczas, ale z wykluczeniem mięsa, co w konsekwencji może stanowić ryzyko dla jej zdrowia ze względu na brak pojawienia się odpowiednich zamienników mięsa w diecie. Inne pojawiające się tu ryzyko dotyczy spożywania posiłków w samotności, co może dotknąć wielu, szczególnie tych jeszcze początkujących, wegetarian i wegetarianek. Jak wskazują badania, osoby konsumujące żywność w samotności częściej sięgają po gotowe dania, które można w łatwy i szybki sposób przygotować lub kupić, a takie, przy częstym spożywaniu, mogą przynieść negatywne konsekwencje dla zdrowia (Cader i Lesiów, 2021, s. 17). Wyniki badania Worsley i Skrzypiec (1998) wskazują, iż nawyki żywieniowe młodych wegetarian świadczą o tym, iż część badanych osób jednak wie o konieczności stosowania zamienników mięsa zawierających odpowiednie składniki odżywcze i faktycznie to robi. Zauważono także, że to wśród wegetarian/wegetarianek, w porównaniu z osobami spożywającymi mięso na co dzień, znajduje się więcej osób przyjmujących suplementy diety, co może świadczyć nie tylko o chęci zrównoważenia ewentualnych niedoborów, ale także o wyższej świadomości i trosce o własne zdrowie (Patelakis i in., 2019, s. 89).

Samo spożywanie posiłków uznawane bywa także jako wydarzenie społeczne, co oznacza, że czynność ta może służyć nie tylko zaspokojeniu potrzeby fizjologicznej, jaką jest głód, ale towarzyszyć jej mogą także różnego typu inne konteksty towarzyskie (Delormier i in., 2009; Rosenfeld i Burrow, 2017; Nezlek i in., 2018). Dieta wegetariańska będzie więc zauważalna podczas różnego typu wydarzeń, które wiążą się ze spożywaniem posiłków. Każda osoba odbiegająca w jakimś aspekcie od większości od tego, co jest uznawane w danej społeczności za normalne czy tradycyjne, może spotkać się więc z pewnego rodzaju sprzeciwem, a nawet wykluczeniem. Brak poczucia przynależności wśród grup mniejszościowych zwiększa także ryzyko wycofywania się z innych kontaktów społecznych (Murphy i in., 2020). Tak też może być w przypadku adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie. Wykazano, że jeszcze w latach 90. XX wieku i na początku XXI wieku wielu wegetarian/wegetarianek w pewnym stopniu doświadczało sprzeciwu wobec obranych przez siebie nowych praktyk żywieniowych (Worsley i Skrzypiec, 1998, s. 167), a sama idea niejedzenia mięsa przez młodych traktowana bywała jako “kaprys i chwilowa fanaberia” (Mętrak-Ruda, 2022, s. 248). Choć obecnie tego typu negatywne komentarze pojawiają się już rzadziej, to nie oznacza, że nie ma ich wcale. Nadal wybór przez dorastające osoby jakiegokolwiek diety alternatywnej nie zawsze spotyka się z aprobatą najbliższego otoczenia. Wegetarianom i

wegetariankom, jako osobom należącym do mniejszości społecznej, zdarza się bowiem doświadczać uprzedzeń ze strony innych, a także sytuacji dokuczania, dyskryminacji czy stereotypizacji, co powodować może negatywny wpływ na ich samopoczucie (Cole i Morgan, 2011; Twine, 2014; Nezlek i in., 2018). Część młodych ludzi ma także na co dzień do czynienia z osobami (członkowie i członkinie własnej rodziny, znajomi i znajome, współpracownicy i współpracowniczki), którym ciężko jest pojąć fakt niespożywania przez nich mięsa i nierzadko w wyniku tego zachodzi konieczność tłumaczenia się ze swojej decyzji (Brzezińska, 2021). Zauważono także, iż preferencje żywieniowe mogą wpływać na życie intymne niektórych osób. Wykazano bowiem, iż część osób uważających się na wegetarianina/wegetariankę preferuje nawiązywać relacje romantyczne z osobami, które również się za takich uważają (Twine, 2014; DeLessio-Parson, 2017). Wynika to m.in. z tego, iż występuje większe prawdopodobieństwo, iż osoby te będą wyznawać podobne do nich poglądy i wartości. Niektóre osoby wskazywały też na to, że żyjąc na codzień z osobą spożywającą mięso, nie czułyby się komfortowo m.in. używając tych samych przyborów kuchennych czy dzieląc półki z jedzeniem, na których znajduje się mięso.

Trew i in. (2006) wskazują na występowanie różnego typu wpływów społecznych mających oddziaływanie na wybór diety, za którymi stoją takie czynniki jak: normy występujące w danym społeczeństwie, modelowanie, wzmacnianie czy wsparcie ze strony innych. Same wpływy można podzielić także na: indywidualne, behawioralne oraz środowiskowe. Wśród wpływów indywidualnych (intrapersonalnych) wymieniane są czynniki biologiczne (np. poczucie głodu) oraz psychospołeczne (np. wiedza, postawy, przekonania, preferencje smakowe i żywieniowe). W kolejnych, wpływach behawioralnych, zawierają się m.in. wzorce posiłków czy zachowania związane z kontrolą masy ciała. Ostatnie, wpływy środowiskowe, obejmują styl życia jednostki. Skupiają one w sobie takie elementy dotyczące pożywienia jak cena, wygoda czy czas, ale też dostęp do określonego typu żywności w miejscu nauki i pracy czy okoliczne sklepy i restauracje. Do kategorii tej zaliczyć można także wpływ środków masowego przekazu, które odgrywają istotną rolę w kształtowaniu postaw i podejmowaniu decyzji dotyczących diety.

Problem braku dostępności do określonego typu żywności zauważalny jest nawet w stołówkach szkolnych. Świadczy o tym fakt, iż odsetek dzieci i młodzieży stosujących dietę wegetariańską, które nie jedzą w szkole ciepłego obiadu, jest prawie o 10% wyższy w porównaniu do nie wegetarian (Patelakis i in., 2019, s. 89). Zwraca się także uwagę na

małą dostępność produktów dla wegan i wegetarian, szczególnie na wsiach i w małych miasteczkach (Brzezińska, 2021). Zaletą jest jednak to, że rynek produktów roślinnych wciąż się rozwija, a co za tym idzie – jest ich coraz więcej i zakupuć je można w bardziej korzystnych cenach. Dotyczy to jednak głównie społeczeństw zachodnich, bowiem nie we wszystkich miejscach świata osoby stosujące diety wegetariańskie to osoby motywujące swój wybór etyką czy chęcią poprawy własnego zdrowia. Tu zauważyć należy różnicę pomiędzy wegetarianizmem z wyboru a wegetarianizmem z konieczności (Leahy i in., 2010). Wegetarianizm z wyboru bowiem dotyczy osób, które mają swobodny dostęp do mięsa, ale z różnych, wybranych przez siebie powodów go nie kupują i nie spożywają. Wegetarianizm z konieczności dotyczy natomiast tych grup ludzi, które nie spożywają mięsa m.in. z powodu całkowitego braku do niego dostępu lub zbyt wysokiej ceny. Tutaj więc “przymusowy” brak jego spożywania może nie odzwierciedlać znanych nam kwestii takich jak wybór diety wegetariańskiej z powodów m.in. etycznych lub zdrowotnych czy kształtowanie tożsamości społecznej (Nezlek, 2023).

Wegetarianizm i diety wegetariańskie mają też coraz większy wpływ na kulturę, dlatego ważne jest zrozumienie zachodzących w jednostkach procesów psychologicznych, które determinują ich wybory oraz zmian społecznych, które wobec tego mają miejsce (Rosenfeld i in., 2022). Wnioski płynące z badań przeprowadzonych przez Worsley i Skrzypiec (1997) sugerują, iż młodzi wegetarianie/wegetarianki oraz młode osoby spożywające mięso posiadają znacznie różniące się od siebie spojrzenie na świat, co sprawia wrażenie, iż grupy te żyją w zupełnie odmiennych od siebie rzeczywistościach. Wegetariańska młodzież bowiem wydaje się być bardziej nastawiona na wartości sprzyjające społeczeństwu, takie jak uniwersalizm, życzliwość i harmonia, natomiast nie wegetarianie częściej przejawiają wartości bardziej skierowane na samych siebie (tu wskazywano głównie hedonizm i dążenie do władzy) (Schwartz, 1992; Norman, 1994). Wegetarianie i wegetarianki opisywani są także jako osoby bardziej empatyczne, moralne i gotowe do poświęceń dla większego dobra (Fox i Ward, 2008). Warto zaznaczyć, iż spożywanie mięsa może być również powiązane z cechami takimi jak neurotyzm i niestabilność emocjonalna, podczas gdy ekstrawersja i otwartość są bardziej typowe dla osób spożywających mięso (Falconer i in., 1993; Pfeiler i Egloff, 2018). Charakterystyczne dla młodych wegetarian wydaje się być także odrzucanie tradycyjnych wartości (np. tych przekazywanych przez rodzinę), na rzecz wartości, które kształtują się pod wpływem kontaktów rówieśniczych czy mediów. Badania wykazują, iż młodzi nie wegetarianie

praktykują bardziej tradycyjne dla swojej rodziny i społeczeństwa religie, podczas gdy młodzi wegetarianie i wegetarianki częściej deklarują ateizm lub wyznania, które w społeczeństwie, w którym żyją są rzadziej spotykane (Benedetto i in., 2023). Z jednej strony może być to wyrazem pojawiającej się wraz z dorastaniem wolności, autonomii i indywidualizacji, co niektóre młode osoby chcą okazać właśnie poprzez radykalną zmianę własnej diety (Gong i Heald, 1988). Z drugiej jednak strony, może być to też moment poszukiwania własnej tożsamości i nowych spojrzeń na świat (Larsson i in., 2001). Poprzez wegetarianizm, młodzi ludzie mogą także wyrażać swoje “[...] *pozytywne nieprzystosowanie do świata dorosłych zajętych rywalizacją o materialne dobra.*” (Kuśmierczyk, 2004, s. 128). Wiązane to może być z buntem młodzieńczym, który jest ukierunkowany na szeroko rozumiany konsumpcjonizm – odnoszący się zarówno do dóbr materialnych (takich jak różnego typu ubrania, sprzęty, przedmioty), ale też produkowania i kupowania zbyt dużej ilości jedzenia (w tym mięsa), które nie będzie w całości zjedzone i ostatecznie zostanie zmarnowane (Brzezińska, 2021). Zauważa się tu też różnice między osobami dorosłymi, a młodzieżą. Osoby dorosłe bowiem częściej wykazują tzw. dysonans poznawczy w odniesieniu do zmian klimatu czy sytuacji zwierząt hodowlanych, podczas gdy młodzież coraz bardziej się przejmuje, buntuje oraz walczy o stan naszej planety i prawa zwierząt (Hickham, 2019).

3.4 Młodzi ludzie wobec sytuacji zwierząt

Tak jak i na rozwój człowieka ma wpływ wiele rozmaitych okoliczności, tak też postawy adolescentów i wyłaniających się dorosłych wobec zwierząt warunkowane są przez szereg czynników. Wśród nich wymienia się przede wszystkim wpływ najbliższego środowiska, wychowanie, edukację, kulturę, tradycję, religię, cechy osobiste, zaburzenia, choroby, ale też przepisy prawne (Klimek, 2018, s. 614–615). Wobec tego, według Herzog (2000), największe prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych postaw wobec zwierząt występuje wśród osób z niższym wykształceniem, mieszkających na wsi, mocno zakorzenionych w tradycji, mających przekonanie o braku zdolności do odczuwania cierpienia przez zwierzęta, a także akceptujących przemoc jako odpowiednią metodę wychowawczą. Osoby o niższym wykształceniu mogą mieć ograniczony dostęp lub mniej interesować się informacjami na temat świata zwierząt (i ich zdolności do odczuwania

cierpienia) oraz na temat przyrody, w tym stanu klimatu i środowiska. Brak tej świadomości może więc prowadzić do utrzymywania się postaw opartych na starych przekonaniach, które nie odnajdują zastosowania w rzeczywistości. Podobnie może być z osobami mieszkającymi na wsiach. Mimo powszechnego dostępu do internetu i informacji w nim zawartych, tradycja związana chociażby z żywieniem może wciąż odgrywać znaczącą rolę w ich życiu, przez co jeśli nie opiera się ona na szacunku do zwierząt, negatywne postawy mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Tego typu tradycje oczywiście mogą być też obecne wśród mieszkańców i mieszkanki miast, jednak to na wsiach występuje m.in. większa stabilność społeczna. Dzieje się tak dlatego, iż ludzie mieszkający na wsiach często żyją w tym samym miejscu od wielu pokoleń, co sprzyja dalszemu przekazywaniu zakorzenionych już tradycji. Ostatnim elementem wymienionym przez Herzoga (2000) jest akceptacja przemocy jako odpowiedniej metody wychowawczej. Osoby ją stosujące mogą być bowiem bardziej skłonne do traktowania zwierząt w okrutny sposób, co może mieć swoje początki już w dzieciństwie.

Dzieci i młodzież, które w jakimś momencie życia znalazły się w roli ofiary, czuły niepokój o własne zdrowie lub życie, były w jakiś sposób dręczone lub maltretowane czy też były jedynie świadkami tego typu zachowań, mogą w ich następstwie poczuć potrzebę sprawowania kontroli nad innymi, słabszymi od nich jednostkami, w tym nad zwierzętami (Ascione, 1999). Krzywdzenie niektórych zwierząt wydaje się łatwe, bowiem część z nich nie jest w stanie się obronić lub broni się na tyle słabo, że nawet mały człowiek może w dalszym ciągu sprawować nad nimi kontrolę (Helios i Jedlecka, 2017b). Wynikać to może także z ciekawości poznawczej, jednak w obu przypadkach często zauważa się brak przykładowej reakcji ze strony osób dorosłych na tego typu zachowania (Szubierajska, b.d.). Według badania przeprowadzonego przez Gullone i Robertson (2008), ponad 20% badanych nastolatków (częściej chłopców) przyznaje, iż dopuściło się znęcania nad zwierzętami. W innym badaniu (Arluke, 2002) sprawdzano tego przyczyny. Badano młodych mężczyzn będących w wieku około 19 lat, którzy pytani byli o doświadczenia znęcania się nad zwierzętami z ich okresu dzieciństwa. Tłumaczyli, iż robili to m.in. dla zabawy, dla zabicia czasu, z nudy, z ciekawości, z chęci eksperymentowania, z chęci sprawdzania granic wytrzymałości, z poczucia kontroli, za namową innych, nie chcieli czuć się gorsi i odrzuceni, a także chcieli naśladować zachowania osób dorosłych (np. polowanie). W momencie badania respondenci twierdzili, że obecnie czują się winni tego, co robili oraz, że ich przeszłe zachowania nie przekładają się na zachowania w chwili

obecnej. Wśród mechanizmów pojawia się także przeniesienie agresji, które wynikać może z chęci sprawienia krzywdy innej osobie, która z obawy przed konsekwencjami zostaje skierowana na zwierzę. Agresja wobec ludzi może pojawiać się także jako zachowanie współwystępujące ze znęcaniem się nad zwierzętami (Gullone i Robertson, 2008). Według Woźniakowskiej-Fajst (2017, s. 88), stosowanie przez młodzież przemocy wobec zwierząt może pomóc zidentyfikować młodzież zdemoralizowaną, doświadczającą przemocy lub pochodzącą z rodzin dysfunkcyjnych. Za sprawą tego typu doświadczeń, dla dzieci i młodzieży naturalnym staje się traktowanie zwierzęcia jako przedmiotu, często niezależnie czy będzie to świnia, pies czy owad. Zwierzęta bowiem, zarówno przez dzieci, młodzież jak i dorosłych, w dalszym ciągu są nękanie i zabijane zarówno dla zabawy, sportu, pożywienia i doznań smakowych oraz w celu przyozdobienia ciała lub domu (Helios i Jedlecka, 2017a).

Istnieje jednak grupa młodych osób, dla których czyny te nie pozostają obojętne i postanawia się im sprzeciwić, m.in. poprzez dokonywanie innych wyborów konsumenckich, zarówno tych dotyczących żywności jak i innych przedmiotów użytku codziennego, do których produkcji wykorzystywane są zwierzęta. Według badań dotyczących postaw wobec zwierząt mieszkańców i mieszkanki Polski przeprowadzonych w 2013 i w 2018 roku przez CBOS (Centrum Badania Opinii Społecznej) wynika, że wśród wszystkich grup wiekowych utrzymuje się przekonanie świadczące o tym, iż zwierzęta odczuwają ból w podobny sposób co człowiek. Najczęściej jednak pogląd ten pojawia się w obrębie młodszych grup wiekowych (poniżej 34 roku życia), a także wśród osób posiadających wyższe wykształcenie, lepiej sytuowanych i dobrze oceniających swoje warunki materialne. Z kolei osoby z grupy wiekowej do 25 roku życia (a więc adolescenti i wyłaniający się dorośli), a także kobiety, osoby z wyższym wykształceniem, osoby oceniające swoje warunki materialne jako dobre, nieuczestniczące w praktykach religijnych i mające poglądy lewicowe, częściej niż inni sprzeciwiają się wykorzystywaniu zwierząt, w tym testowaniu na nich lekarstw, kosmetyków czy środków czystości (CBOS, 2013, 2018). Część młodych osób w swoich wyborach konsumenckich uwzględnia dobrostan zwierząt i, według deklaracji, są w związku z tym w stanie zapłacić więcej za produkty, które ograniczają wykorzystywanie zwierząt i ich cierpienie (Szafrńska, 2018, s. 149). Ponad 75% młodych osób zadeklarowało także, iż zdarzyło im się poszukiwać produktów bardziej przyjaznych zwierzętom, ale w tym samym badaniu pojawiło się 5% respondentów/respondentek, którzy nawet nie wiedzieli, że takie oznaczenia istnieją

(Szafrńska, 2018, s. 149). W związku z tym postuluje się o zwiększanie świadomości wśród młodzieży m.in. poprzez programy edukacyjne i kampanie skierowane do młodych konsumentów i konsumentek. Należy jednak zauważyć, że już teraz zauważalna jest duża wrażliwość i uważność ludzi wobec niektórych gatunków zwierząt (Mamzer, 2017). Dotyczy to przede wszystkim zwierząt domowych, głównie takich jak psy czy koty, jednak już samo osvajanie się z nimi i traktowanie ich jako członków swoich rodzin może powodować, że zwiększy się wrażliwość w stosunku do pozostałych gatunków. Z analiz dotyczących opinii młodych wegetarian/wegetarianek wynika, że nawet jedna trzecia z nich, stosujących dietę wegetariańską, ma trudności z oddzieleniem obrazu żywego zwierzęcia od zwierzęcia martwego znajdującego już w formie produktu mięsnego gotowego do spożycia (Worsley i Skrzypiec, 1998). Obrzydzą ich cechy sensoryczne mięsa, takie jak smak, zapach oraz sam widok. Jeśli chodzi natomiast o młode osoby niestosujące diet wegetariańskich, trudność ta nie występowała, a samo mięso postrzegane było jako zdrowe, smaczne oraz kojarzone było z luksusem (Kenyon i Barker, 1998; Worsley i Skrzypiec, 1998). Na podstawie badań Kenyon i Barker (1998) stwierdzono, iż niektóre z młodych osób bywają jednak na tyle zaniepokojone pochodzeniem mięsa i związanym z nim cierpieniem zwierząt, że decydują się na wprowadzenie w diecie zmian mających na celu jego ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie. Są one nie tylko zniechęcone, ale także odczuwają nienawiść do samej koncepcji zabijania zwierząt w celu ich spożycia.

Poczucie empatii wobec zwierząt zauważalne może być także w podejściu młodych osób do ich dobrostanu. W stosunku do zwierząt domowych wyrażać może się ono w postaci tego jak dbamy o nie na co dzień (jeśli jesteśmy właścicielami/właścicielkami własnych), m.in. poprzez reagowanie na różnego typu sytuacje zaniedbania i przemocy, np. zgłaszając je do odpowiednich służb, czy też poprzez wsparcie schronisk lub organizacji. W stosunku natomiast do zwierząt hodowlanych, które na co dzień nie przebywają w naszych domach i nie są widoczne podczas spaceru na ulicach, sprawa wygląda nieco inaczej. Wśród młodzieży akademickiej zidentyfikowano bowiem trzy typy konsumentów/konsumentek jeśli chodzi o podejście do zakupu mięsa i żywności pochodzenia zwierzęcego a dobrostanu zwierząt. Wśród nich znajduje się: młodzież aktywna, młodzież ostrożnie dostosowująca się do zmian oraz młodzież nie podążająca za nowymi trendami na rynku żywności (Szafrńska, 2018, s. 148–149). Młodzież aktywna, stanowiąca ponad połowę badanych, uważa, iż dobrostan zwierząt jest

ważną kwestią i jest gotowa zapłacić więcej za produkty pochodzące z miejsc, które respektują prawa zwierząt. Uważa także, że w sklepach jest za mało produktów pochodzących z takich miejsc. Drugi typ – młodzież ostrożnie dostosowująca się do zmian – to osoby stanowiące około jedną trzecią badanych. One również uważają, iż dobrostan zwierząt jest ważny i byłyby skłonne do zakupu produktów, które dostarczają firmy mające na uwadze prawa zwierząt. Ostatni typ dotyczy osób, które nie podążają za nowymi trendami na rynku żywności (16% badanych). Młodzież ta uważa, iż dobrostan zwierząt gospodarskich jest w Polsce zapewniony i nie potrzebne są inne, dodatkowe działania w tym zakresie. Większość osób z tej grupy nie wiedziała także o tym, iż produkty pochodzenia zwierzęcego mogą mieć specjalne oznaczenia sugerujące chów respektujący ustawy dobrostan zwierząt, a także nie były pewne czy są skłonne za takie produkty więcej zapłacić. Należy mieć także na uwadze, że trendy żywieniowe i idące za nimi postawy ulegają ciągłym zmianom, więc osoba zaliczona do jednego z wymienionych typów może pod wpływem nowych doświadczeń i przekonań zostać zaklasyfikowana do innego.

Sam dobrostan zwierząt określany jest za pomocą różnego typu ustaw czy rozporządzeń. Obecnie najważniejszym obowiązującym w Polsce aktem prawnym dotyczącym zwierząt kręgowych jest Ustawa z 1997 roku o ochronie zwierząt. Jak w niej czytamy, *“Zwierzę, jako istota czująca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą. Człowiek jest mu winien poszanowanie, ochronę i opiekę.”*, ale też *“W sprawach nieuregulowanych w ustawie do zwierząt stosuje się odpowiednio przepisy dotyczące rzeczy.”* (Ustawa z dnia 21 sierpnia 1997 r. o ochronie zwierząt, 1997). Istotny jest tu więc zapis podkreślający, iż zwierzęta są istotami czującymi, jednak kolejna część, przyzwalająca na traktowanie zwierząt jak przedmiot w sprawach, które nie są regulowane w niniejszej ustawie, odbiera im ich podmiotowość i niejako przeczy temu pierwszemu. W ustawie znajdziemy opis wielu pojęć, które dotyczą m.in humanitarnego traktowania zwierząt, hodowli, uboju, rozróżnienia na zwierzęta domowe, gospodarskie, laboratoryjne czy dzikie. Humanitarne traktowanie zwierząt rozumiane jest tu jako traktowanie zwierzęcia uwzględniając jego potrzeby i zapewniając mu opiekę i ochronę. Wiele organizacji zajmującymi się przemocą wobec zwierząt, ale też wegetarian i wegan, sprzeciwia się takiemu rozróżnieniu, gdyż uznają, że każde zwierzę powinno mieć prawo do godnego życia, a dawanie zwierzętom życia w celu ich szybkiego zabicia dla uzyskania pożywienia nie jest przez nich uważana za humanitarne. Mając na uwadze dobrostan

zwierząt, obejmuje się trzy elementy, do których zaliczane są: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne oraz możliwość wyrażania standardowych dla danego gatunku zachowań (Zawolik, 2023). Specjaliści/specjalistki wchodzący w skład Rady Dobrostanu Zwierząt (Farm Animals Welfare Council) opracowali w 1965 roku Kodeks Dobrostanu Zwierząt, który miał na celu zapewnienie zwierzętom hodowlanym m.in. możliwość leżenia, wstawania, obracania się czy rozciągania własnych kończyn (RSPCA, 2021). W kolejnych latach był on aktualizowany, aż w końcu w roku 1993 poszerzono go o tzw. “Listę Pięciu Wolności Zwierząt”, która miała uwzględniać również potrzeby psychiczne, mając na uwadze całościowy dobrostan zwierząt. Zaliczają się do nich:

- wolność od głodu i pragnienia (zapewnienie łatwego dostępu do świeżej wody i pokarmu);
- wolność od dyskomfortu fizycznego i termicznego (zapewnienie schronienia i miejsca do wypoczynku adekwatnie do warunków pogodowych i atmosferycznych);
- wolność od bólu, urazów i chorób (opieka weterynaryjna zapewniająca profilaktykę, diagnozę i leczenie);
- wolność ekspresji naturalnych zachowań (m.in. zapewnienie odpowiednio dużej przestrzeni i jej rodzaju, a także towarzystwa innych zwierząt tego samego gatunku);
- wolność od strachu, stresu i niepokoju (zapewnienie odpowiednich warunków środowiskowych) (Zwolik, 2023).

Istnieje też szereg innych ustaw, rozporządzeń, a także – obecnie najbardziej podstawowa – europejska Dyrektywa Rady 98/58/WE z dnia 20 lipca 1998 roku dotycząca ochrony zwierząt hodowlanych, które mają regulować ich utrzymywanie. Jako osoby konsumenckie niestety nie zawsze mamy możliwość weryfikowania tego, jak zwierzęta hodowlane były traktowane za ich życia. Nie zawsze też firmy, które deklarują respektowanie powyższych wolności i praw zwierząt, w rzeczywistości je stosują. Świadczą o tym m.in. materiały reporterskie publikowane przez organizacje, które potwierdzają, że często realizacja nawet najbardziej podstawowych potrzeb jest mocno ograniczona czy wręcz niemożliwa (Zwolik, 2023). Przykładem takiej organizacji są działające w Polsce “Otwarte Klatki”, w których prawie 70% zaangażowanych stanowią osoby będące w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości (Pierzchała, 2020), co świadczy o tym, iż młodym ludziom nie jest obojętny los zwierząt. Obecnie wiele osób i

organizacji oczekuje poprawy dobrostanu wszystkich zwierząt (opisanych przez ustawę zarówno jako domowe, gospodarskie czy laboratoryjne) poprzez zmianę zapisów prawnych. Postulowane jest wprowadzenie m.in. zakazu trzymania psów na uwięzi, obowiązku rejestrowania zwierząt towarzyszących (np. mieszkających z nami psów czy kotów), zakazu używania obroży elektrycznych, zakazu montowania na budynkach przedmiotów okaleczających ptaki czy też nakazu zapewnienia psom spaceru minimum dwa razy dziennie (Klimek, 2018, s. 613). Walka o prawa zwierząt jest bowiem problemem społecznym i dotyczy moralności nie tylko osób stosujących diety wegetariańskie, ale też osób stosujących każdą z innych diet, w tym mięsnych (Pierzchała, 2020).

3.5 Postawy proekologiczne młodych ludzi

Omawiając zagadnienie wegetarianizmu wśród adolescentów i wyłaniających się dorosłych, istotne jest także spojrzenie na ich podejście do ekologii. Podejście to wyraża się bowiem poprzez określone stwierdzenia czy poglądy na świat, takie jak postawy proekologiczne. Według Jarosz i in. (2014), postawy proekologiczne są efektem nabywania wiedzy na temat ekologii oraz wrażliwości wobec niej. Charakterystyczna dla osób przejawiających postawy proekologiczne jest wysoka świadomość i odpowiedzialność za środowisko oraz troska o własne zdrowie. Postawy te powinny być jednak odzwierciedlane w codziennych działaniach. Ponadto, kształtowanie postaw proekologicznych i zdrowego stylu życia zarówno u dzieci, młodzieży, jak i dorosłych stanowi główny cel edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju. Powinna się bowiem odbywać ona m.in. poprzez wyposażenie ludzi w wiedzę i umiejętności w zakresie ekologii i zrównoważonego rozwoju, budowanie ich kompetencji i pewności siebie, motywowanie i umożliwianie im zmiany własnych zachowań wobec ekologii, podejmowanie proekologicznych działań, a także poprzez zwiększanie szans na prowadzenie zdrowego i produktywnego stylu życia z poszanowaniem natury, dobra społecznego, wartości, równości płci i różnorodności kulturowej (UNECE, 2016).

Jak wynika z badań, młodzi ludzie, a szczególnie osoby, które ukończyły studia wyższe, są grupą, która jest najbardziej wrażliwa na problemy środowiskowe, najliczniej w porównaniu do innych grup społecznych wierzy w problem globalnego ocieplenia oraz najbardziej angażuje się w wyszukiwanie informacji na temat ekologii i działania

proekologiczne (Trempała, 2016; Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”, 2019). Większość z nich jest bowiem przekonana, iż środowisko naturalne znajduje się obecnie w złym stanie, a także, że odpowiedzialność za to spoczywa na nas wszystkich (Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”, 2019; Guzy i Ochwat, 2022). Za największy problem młodzi ludzie natomiast uważają zanieczyszczenie wód, a kolejno także zbyt dużą ilość odpadów, katastrofy wywołane przez człowieka, zmianę klimatu oraz zanik bioróżnorodności (Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”, 2019). Z innego badania wynika, iż młodzież za największy problem uważa z kolei szeroko pojęty brak dbałości o przyrodę, a w dalszej kolejności również palenie śmieci, zanieczyszczenie wód i ścieki, wycinki drzew i wylesianie, smog, marnowanie żywności, odpady, emisję CO₂ i innych gazów cieplarnianych oraz pożary lasów i wypalanie traw (Noszczyk, 2020). Badanie przeprowadzone przez Kozłowską i in. (2023) także potwierdza, iż osoby należące do pokolenia “Z” charakteryzują się wysoką świadomością ekologiczną. Świadomości złego stanu środowiska i kryzysu klimatycznego mogą towarzyszyć emocje, takie jak smutek i apatia, które odczuwa prawie 40% badanej młodzieży, ale też lęk o przyszłość, którego doświadcza ponad połowa badanych (Guzy i Ochwat, 2022). Młodzi ludzie najbardziej zaangażowani w kwestie ekologiczne, klimatyczne i środowiskowe doświadczać mogą także tzw. “depresji klimatycznej”, za którą stoją właśnie lęki związane z przekonaniem o nadchodzącym końcu świata (Kozłowska, 2020). Przy tym jednak pojawia się nadzieja, bowiem większość młodych osób wierzy, iż ludzkość jest w stanie zatrzymać pogarszający się stan środowiska, a podejmowane ku temu działania mają sens (Guzy i Ochwat, 2022). Młodzież charakteryzowana jest też jako grupa, której najłatwiej jest się przystosowywać do wszelkich zmian, a sama siebie określa jako “podmiot pozytywnej zmiany proekologicznej” (Pęczak, 2020). Wyniesione więc ze wczesnych lat życia wartości zostają poddane próbie. Wpływ na to mają różnego typu nowe normy, role czy wymagania społeczne. Jak zaznacza Szulborski (2001), z jednej strony silny może być udział kultury, tradycji, wartości i norm, które wyznawane są w szerszym i węższym kontekście społecznym, w którym żyje dana jednostka. Z drugiej strony jednak, jednostki zdobywając coraz więcej doświadczeń społecznych i podejmując się nowych ról, mogą zacząć kwestionować znane już im wartości i normy. Odzwierciedla to rosnąca w społeczeństwie świadomość na temat tego, iż konieczna jest zmiana złych nawyków, które były przez lata przekazywane przez starsze pokolenia i to właśnie teraz jest czas na te zmiany. Młodzi ludzie coraz bardziej zdają sobie sprawę, iż należy wyzbyć się braku wrażliwości na problemy ekologiczne i po prostu zacząć działać. Zachowania, poglądy i postawy

proekologiczne są więc elementami, które ukazują istniejące w tym zakresie różnice pokoleniowe (Szulborski, 2001). W związku z tym postuluje się szerzenie informacji z zakresu ekologii, środowiska i klimatu w ramach edukacji, która będzie obejmować nie tylko dzieci i młodzież, ale też osoby dorosłe. Rozszerzanie działań na osoby dorosłe może bowiem pomóc przyspieszyć ten proces, gdyż świadome osoby dorosłe, które mają kontakt z dziećmi i młodzieżą, będą tę wiedzę upowszechniać na co dzień chociażby poprzez przekazywanie określonych wartości.

Co jednak ma obecnie największy wpływ na postawy adolescentów i wyłaniających się dorosłych wobec ekologii? Analizując to zagadnienie, należy wziąć pod uwagę wiele czynników, które oddziałują na to jak rozwijają się dzieci i młodzież, jakie są ich doświadczenia czy też jak kształtują się ich poglądy i idee. Według Gajewskiego (2007), czynniki te można podzielić na społeczne i osobowościowe. Wśród czynników społecznych wymienia się przede wszystkim rodzinę, szkołę, środowisko rówieśnicze, środowisko lokalne i media. Już 20 lat temu, jak podawała ówczesna młodzież, to właśnie media (dopiero w dalszej kolejności pojawiły się szkoła i rodzina) miały największy wpływ na kształtowanie się ich postaw wobec przyrody (Szulborski, 2001). Porównując jednak te dane do jeszcze wcześniejszych, znaczenie samej szkoły wzrosło (Cichy, 1993, s. 39). Obecnie wciąż jednak to właśnie media stanowią źródło, z którego młodzież chce czerpać wiedzę o przyrodzie i ekologii. Młode osoby wskazują na atrakcyjność różnego typu form dostępnych w sieci, które wymagają większego zaangażowania, takich jak quizy, doświadczenia i badania, ale też filmy edukacyjne i gry symulacyjne (Noszczyk, 2020). W innym badaniu zapytano nastoletnich uczniów i uczennice o to, kto powinien przekazywać im wiedzę na temat zmian klimatu oraz skąd faktycznie tę wiedzę czerpią. Według badanych, wiedzę o klimacie powinni im przekazywać przede wszystkim nauczyciele/nauczycielki; rzadziej byli to ekolodzy/ekolożki, rodzice, politycy/polityczki i organizacje pozarządowe (Guzy i Ochwat, 2022). Wśród źródeł, z których jednak faktycznie czerpią tę wiedzę, podobnie jak w wyniku z poprzednich badań, ponownie znalazły się przede wszystkim portale i serwisy społecznościowe, media oraz naukowcy/naukowszynie (Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”, 2019; Guzy i Ochwat, 2022). Ponad 40% badanej młodzieży posiada także różnorodne autorytety jeśli chodzi o kształtowanie się ich postaw i działań wobec klimatu. Wśród nich znajdują się: rodzina i przyjaciele, różnego typu organizacje, osoby znane/popularne (m.in. influencerzy/influencerki, podróżnicy/podróżniczki, muzycy/muzyczki,

politycy/polityczki), nauczyciele/nauczycielki, naukowcy/naukowszynie, określone kraje, firmy, strony internetowe, a także programy telewizyjne (Guzy i Ochwat, 2022). Jak więc widać, jest wiele dróg przekazywania młodym ludziom informacji o ekologii i są one mocno zróżnicowane. Świadczyć to może o zainteresowaniu adolescentów i wyłaniających się dorosłych tym zagadnieniem, co z kolei sprzyja budowaniu w nich poczucia odpowiedzialności i świadomości w tym zakresie. Czynniki osobowościowe z kolei wynikać będą z własnej wewnętrznej wrażliwości, która, podobnie jak w kwestii odczuwania empatii wobec zwierząt, jest charakterystyczna przede wszystkim dla kobiet (Zelezny i in., 2000; Funk i Gathmann, 2015; Olsson i Gericke, 2017; Reis Neto i in., 2021; Chmura-Rutkowska i Kozłowska, 2022; Kozłowska i in., 2023).

Wpływ na postawy, które jawią się jako proekologiczne nie zawsze jednak będzie kierowany zwykłą troską o stan klimatu i środowiska. Badania potwierdzają bowiem, iż dla wielu młodych osób duże znaczenie mają kwestie ekonomiczne, które wiążą się m.in. z oszczędzaniem wody czy prądu w celu zmniejszenia opłacanych w rodzinie rachunków (Gajewski, 2007; Cichoń, 2008). Świadczy to o tym, iż zarówno to co przekazują rodzice (rodzina) jak i inne doświadczenia zdobywane we wczesnym okresie życia mogą mieć istotny wpływ na kształtowanie proekologicznych postaw dzieci (Szulborski, 2001), a te mogą się utrzymywać także w kolejnych latach. Potwierdza to badanie przeprowadzone wśród młodych Polaków i Polek będących w wieku 18–30 lat (Blachnicka-Ciacek, 2020). Badane osoby zostały podzielone na “aktywistów” i “normalsów”, gdzie za tych pierwszych uznano osoby przejawiające postawy proekologiczne i które mówiły o potrzebie wprowadzania zmian na rzecz środowiska, natomiast w drugiej wymienionej grupie znalazły się osoby, które takich postaw nie przejawiały. Przykłady zachowań obu grup zostały przedstawione w poniższej tabeli.

Tabela 5. Porównanie postaw “normalsów” i “aktywistów” wobec ekologii

"NORMALSI"	"AKTYWIŚCI"
ekologia jako wybór widziany głównie w kategoriach własnych korzyści, motywowany oszczędnościami, zdrowiem i wyglądem	ekologia jako walka o klimat i postawa świadcząca o byciu dobrym obywatelem i dobrą obywatelką
brak potrzeby rezygnacji z konsumpcji	ograniczenie konsumpcji jako jeden z elementów szerszego zaangażowania

niskie poczucie sprawczości	wiara we własną sprawczość
podejmowanie praktyk ekologicznych jedynie we własnych domach	podejmowanie na co dzień nawet najmniejszych praktyk ekologicznych w środowisku lokalnym
brak wiary w zmiany klimatyczne	uczucie przerażenia wobec zmian klimatycznych
przekonanie, że człowiek nie ma wpływu na zmiany klimatyczne	świadomość, że człowiek ma wpływ na zmiany klimatyczne przy jednoczesnym poczuciu niemocy wobec ich zatrzymania

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Blachnicka-Ciacek (2020).

Postawy młodych ludzi wobec ekologii są więc zróżnicowane, a samo zagadnienie świadomości ekologicznej pozostaje złożone. Z jednej strony wyróżnia się osoby, które nie dostrzegają (lub dostrzegają, ale nie jest to dla nich na tyle istotne) zależności między własnymi zachowaniami i postawami a klimatem i środowiskiem. Jeśli już podejmują jakieś działania uznawane za ekologiczne, to motywacja zwykle dotyczy korzyści, które wpływają na te osoby bezpośrednio. Zazwyczaj nie czują też potrzeby rezygnacji z konsumpcyjnego podejścia do życia i mają małą lub brak wiary w to, że ich działania mogłyby cokolwiek zdziałać jeśli chodzi o wpływ na naturę. Jeśli już podejmują się jakichś ekologicznych zachowań, to zwykle pozostają one w sferze własnego gospodarstwa domowego. Osoby te też zwykle nie wierzą w to, że zmiany klimatyczne w ogóle zachodzą oraz są przekonane, że człowiek nie ma w tym wielkiego udziału. Z drugiej strony natomiast można zauważyć osoby, które są mocno zaangażowane we wprowadzanie zmian. Już samo podejście do ekologii świadczyć może o ich postawach. Uważają, że walka o klimat równa się z byciem dobrym obywatelem/obywatelką i mają wiarę we własną sprawczość. Uważają, że ograniczenie konsumpcji jest tylko jednym z działań, jakie możemy podejmować dla klimatu i środowiska. Ponadto mogą odczuwać pewien rodzaj przerażenia jeśli chodzi o zmiany klimatyczne, spowodowany m.in. tym, że jest już za późno, inni i tak się nie starają, więc ich działania, nie ważne jak duże i znaczące by były, i tak nie mają żadnego sensu.

Niezależnie od przejawianych postaw wobec ekologii, wyróżnić można podejmowane przez młodych ludzi czynności, które, choć różnie motywowane, przynoszą

korzyści dla klimatu i środowiska (a przynajmniej mniej mu szkodzą). Większość z nich zgodnie uważa bowiem, iż dbanie o środowisko jest sprawą ważną i to właśnie na nas spoczywa odpowiedzialność za to jaki będzie jego stan (Bednarek-Gejo i in., 2012). Najczęściej podejmowane przez młodzież działania proekologiczne mają miejsce przede wszystkim w środowisku domowym i szkolnym (Guzy i Ochwat, 2022). To inne osoby dorosłe kształtują właśnie pierwotne zachowania i nawyki młodych ludzi oraz przekazują im wybrane wartości (tu ekologiczne). W badaniu Cichoń (2008) badana młodzież deklarowała, iż swoje postawy proekologiczne wyraża przede wszystkim poprzez działanie. Objawia się ono głównie poprzez dbanie o własną przestrzeń. Młodzi ludzie bowiem identyfikują się w jakiś sposób z miejscem, w którym na co dzień przebywają i są przywiązani do niego w sensie materialnym. Jak zaznacza autorka, jest to jednak wyrazem podejścia konsumpcyjnego, gdzie postawy proekologiczne nie są motywowane troską o środowisko, lecz w interesie własnych dóbr materialnych. Inne podejście młodzież ma w związku z tym do miejsc, które nie są ich własnością, lecz uważane są za miejsca/tereny wspólne/użytku publicznego, takie jak np. parki czy place zabaw. Z nich też chętnie korzystają i spędzają tam czas, ale nie czują już takiej potrzeby dbania o nie jak o własny dom. Młodzi ludzie za najbardziej ekologiczne zachowania, które można stosować na co dzień uważają przede wszystkim zgodną z obowiązującymi zasadami segregację odpadów, następnie oszczędzanie wody, niemarnowanie jedzenia, używanie toreb wielokrotnego użytku czy sadzenie drzew (Ośrodek Działań Ekologicznych "Źródła", 2019; Blachnicka-Ciacek, 2020; Noszczyk, 2020). Sami również deklarują, iż to, co najczęściej w domu robią dla ekologii to segregacja śmieci, natomiast na kolejnych miejscach znalazło się używanie toreb wielokrotnego użytku, ograniczenie plastiku, niemarnowanie żywności i ograniczenie zużycia wody (Ośrodek Działań Ekologicznych "Źródła", 2019; Blachnicka-Ciacek, 2020). Niektóre osoby zaznaczają także, iż starają się kupować ubrania i przedmioty z drugiej ręki i naprawiać te zniszczone, a także korzystają z transportu publicznego i starają się ograniczać podróże samolotem (Noszczyk, 2020). Jak trafnie zauważono, czynności te mogą być jednak motywowane głównie finansowo, bowiem każde z nich pozwala w łatwy sposób na zaoszczędzenie jakiejś sumy pieniędzy. Pojawiały się także wskazania młodych ludzi, iż to co robią ekologicznego na co dzień, to ograniczenie jedzenia mięsa, sadzenie drzew i udział w akcjach ekologicznych, jednak każda z tych opcji występowała stosunkowo rzadko. Konieczne byłoby w tej sytuacji ich większe zaangażowanie i chęć do zmiany. Szczególnie mowa tu właśnie o ograniczaniu spożycia mięsa, które wymagałoby zmiany własnych nawyków żywieniowych. Nieco

różnią się działania osób, które uważają się za aktywne jeśli chodzi o działania dla klimatu. Charakteryzują się one podejściem bardziej aktywistycznym i wychodzą szerzej poza sferę działań we własnym miejscu zamieszkania. Wśród działań osób najbardziej aktywnych znalazły się więc:

- działania podejmowane na co dzień (np. segregacja śmieci, oszczędzanie wody i prądu, ograniczenie plastiku, kupowanie ubrań z drugiej ręki, korzystanie z komunikacji miejskiej, zbieranie deszczówki, sadzenie roślin, ograniczenie lub rezygnacja z jedzenia mięsa);
- działania podejmowane w sieci (np. udostępnianie postów o tematyce ekologicznej w mediach społecznościowych);
- udział w akcjach organizowanych w szkole (np. sprzątanie świata, konkursy ekologiczne, sadzenie drzew, projekty i spotkania tematyczne);
- działania aktywistyczne i udział w organizacjach młodzieżowych (np. przeprowadzanie ankiet dotyczących klimatu i ekologii, przeprowadzanie działań z zakresu edukacji ekologicznej, udział i przeprowadzanie warsztatów i szkoleń) (Guzy i Ochwat, 2022).

Mimo wysokiej świadomości skutków wynikających z pogarszającego się stanu środowiska naturalnego, nadal jednak obserwuje się zbyt małą aktywność (lub deklarację gotowości do jej podjęcia) młodych osób w tym zakresie, gdyż jedynie nieco ponad 17% badanej młodzieży aktywnie angażuje się w działania na rzecz klimatu (Fudali, 2002; Klimski, 2009; Guzy i Ochwat, 2022). Badania potwierdzają, iż mimo deklaracji akceptacji działań podejmowanych na rzecz klimatu i środowiska, nie widać ich przełożenia w rzeczywistych działaniach (Gajewski, 2007). Podobnie, znaczna część badanej młodzieży nie zna lub nie popiera działań podejmowanych jeszcze kilka lat temu aktywnie przez Gretę Thunberg – szwedzkiej aktywistki politycznej (Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”, 2019). Starła się ona wdrażać międzynarodowe deklaracje dotyczące ekologii i środowiska w życie, będąc jednocześnie wzorem dla ówczesnego pokolenia młodzieży i udowadniając, że warto jest walczyć o poprawę naszego klimatu (Kozłowska, 2020).

3.6 Wegetarianizm a edukacja

Tematyka niniejszej rozprawy dotyczy osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, a więc takich jednostek, dla większości których edukacja nadal stanowi codzienność. Edukacja może przyjmować jednak różnorodne formy (edukacja formalna, pozaformalna, nieformalna), a także dotyczyć wielu tematów, zarówno tych pojawiających się w szkole jak i poza nią. Sam wegetarianizm natomiast może być związany zarówno ze zdrowiem i dietą, stylem życia, kulturą czy religią, ale też z prawami zwierząt i ekologią. Treści te mogą więc pojawiać się w edukacji w ramach różnorodnej tematyki. Wobec tego, w tej części pracy sprawdzę jak przedstawiany, i czy w ogóle, jest wegetarianizm we współczesnej edukacji oraz w jaki sposób przekazywana jest młodym osobom wiedza i umiejętności w zakresie zdrowego i odpowiedzialnego stosowania diet wegetariańskich.

Edukacja w podstawowym jej rozumieniu stanowi ogół procesów i oddziaływań, które mają na celu wprowadzenie zmian (szczególnie wśród dzieci i młodzieży), które będą dostosowane do panujących w danym społeczeństwie ideałów i celów wychowawczych (Okoń, 2001, s. 87). Oznacza również nabywanie przez jednostki pewnych postaw, które będą odpowiadać określonym normom. Edukacja dzielona jest na trzy główne typy – edukację formalną, pozaformalną i nieformalną. Rozróżnia je kilka podstawowych kryteriów, wśród których wymienia się: stopień formalizacji i rozdzielenia od codziennego życia, stopień oddzielenia od wiedzy, która jest przedmiotem procesu edukacji, a także stopień namysłu nad samą edukacją (Buliński, 2015). Jak podaje Terlecka (2014), edukacja formalna odbywa się w ogólnie ustalonych ramach. Może to dotyczyć miejsc, do których zalicza się placówki oświatowe (np. przedszkola, szkoły, uniwersytety), czy takie, w których przeprowadzane są profesjonalne szkolenia. Odbywa się ona także zgodnie z wymogami Ministerstwa Szkolnictwa i Nauki Wyższej oraz z programami szkolnymi. Jak sama nazwa wskazuje, edukacja ta przyjmuje więc określone formy. Kolejny typ, jakim jest edukacja pozaformalna, obejmuje szerszy zakres niż wymagane programy nauczania. Może się ona odbywać poza wyżej wymienionymi jednostkami (placówkami oświatowymi) oraz jest bardziej wrażliwa na bieżące sytuacje i zmiany zachodzące w świecie (Rettinger, 2019, s. 222). Ostatnim z wyróżnionych typów jest edukacja nieformalna, a więc taka, która trwa przez całe życie oraz dotyczy wszelkich sytuacji i każdego doświadczenia, które napotykamy na swojej drodze. Może odbywać się ona więc

nieświadomie, ale też możliwe jest przekazywanie treści świadomie poprzez działania dokonywane przed różnego typu instytucje, organizacje, fundacje, stowarzyszenia, kampanie czy akcje społeczne (Terlecka, 2014, s. 9). Jak podaje Buchcic (2009, s. 203), w obecnych czasach największym źródłem edukacji nieformalnej są media. Pojawia się więc tu pytanie – skąd młodzi ludzie czerpią informacje dotyczące samego wegetarianizmu i tematów z nim związanych?

Wyniki badania przeprowadzonego w 2020 roku przez Centrum Edukacji Obywatelskiej wśród osób będących w okresie adolescencji, wyłaniającej się dorosłości i młodych dorosłych (13–35 lat) wykazały, iż najwięcej informacji na temat stanu i zmiany klimatu czerpią z internetowych portali informacyjnych (56%), z mediów społecznościowych (42%) oraz z telewizji (42%), podczas, gdy informacje czerpane ze szkoły lub uczelni znajdują się dopiero na 6. miejscu (21%) (Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2021). Podobnie, inne wyniki również potwierdzają, iż młodzi ludzie pozyskują informacje m.in. na temat suplementacji oraz przygotowywania posiłków wegetariańskich przede wszystkim za sprawą internetu i dostępnych za jego pomocą aplikacji i stron internetowych, takich jak instagram (profile tematyczne), facebook (grupy, na których pojawiają się wpisy użytkowników i użytkowniczek dotyczące m.in. przepisów, własnych doświadczeń, nowinek ze świata zakresu wegetarian i wegan) i blogi tematyczne (np. z przepisami, z ogólnymi informacjami dotyczącymi diet roślinnych czy na temat zdrowia) (Brzezińska, 2021). Środowisko internetowe sprzyja także szybkiemu i łatwemu dostępowi do wszelkich treści, a więc jeśli ktoś zainteresuje się danym tematem, to sam może zacząć go zgłębiać. We wspomnianym badaniu pojawił się także głos jednej z osób, mówiący o tym, iż dzięki internetowi i mediom zwróciła ona uwagę i uświadomiła sobie to, z czym wiąże się produkcja mięsa oraz jaką siłę może mieć internet i zamieszczane w nim treści. Ponadto, obecnie korzystając z internetu nie sposób ominąć tematów związanych z globalnym ociepleniem, a przeglądając media społecznościowe łatwo jest trafić na zdjęcia i filmy nagrane np. w rzeźniach czy też na grafiki oraz kampanie społeczne nawołujące do ograniczenia konsumpcji mięsa i nabiału (Brzezińska, 2021, s. 21). Różnego typu portale pełne są także treści związanych właśnie z ekologią i klimatem (w tym m.in. sposobami na oszczędzanie prądu i wody, nie marnowaniem żywności, wprowadzaniem ubrań i przedmiotów codziennego użytku w drugi obieg, segregowaniem odpadów, ograniczaniem plastiku, a także określeniom less waste i zero waste (Brzezińska, 2021, s. 21). Internet i znajdujące się w nim treści mają więc istotne znaczenie dla edukacji w

zakresie wegetarianizmu i diet wegetariańskich, w tym na podejmowane przez młode osoby wybory i ich światopogląd. Podobnie jest jeśli chodzi o kwestie związane z ekologią ogółem. W latach 70., 80. i 90. XX wieku to polityka, nauka i ruchy społeczne głównie zajmowały się popularyzowaniem zagadnień ekologicznych, natomiast obecnie największą rolę odgrywają właśnie mass media (Trempała, 2016, s. 137).

W obszarze edukacyjnym natomiast możemy spotkać się z kilkoma sferami, które mogą być istotne jeśli chodzi o przekazywanie wiedzy i umiejętności z zakresu wegetarianizmu i stosowania diet wegetariańskich. Obejmują one przede wszystkim edukacje takie jak edukacja zdrowotna (żywieniowa) i edukacja ekologiczna (środowiskowa, klimatyczna, przyrodnicza, dla zrównoważonego rozwoju), które zostaną opisane poniżej. Istotne bowiem jest wspieranie wyborów (w tym żywieniowych) młodzieży w taki sposób, który będzie im dostarczał niezbędne informacje potrzebne do prowadzenia zdrowego i bezpiecznego życia. Jak zaznaczają Kowalski i Radziwołek (2023), programy profilaktyki szkolnej powinny być ukierunkowane na specyficzne i charakterystyczne dla danej grupy potrzeby. Wszelkie interwencje w obrębie wegetarianizmu i diet wegetariańskich powinny więc pełnić funkcje profilaktyczne wobec problemów zdrowotnych i żywieniowych młodych jednostek, a także wspierać prowadzenie zrównoważonego stylu życia, który będzie miał na uwadze problemy współczesnego świata, w tym skupienie się na wartościach etycznych, dobrostanie zwierząt, walce z nierównościami czy obronie środowiska naturalnego i klimatu (Benedetto i in., 2023). Promocja zdrowia i wzmacnianie postaw proekologicznych są bowiem jednymi z celów dobrej profilaktyki szkolnej (Ostaszewski, 2005)

3.6.1 Wegetarianizm w kontekście edukacji zdrowotnej

Pojęcie edukacji zdrowotnej nieco zmieniało się na przestrzeni lat, przyjmując nazwy takie jak wychowanie higieniczne, oświata sanitarna/zdrowotna, wychowanie zdrowotne, pedagogika zdrowia czy krzewienie kultury zdrowotnej (Wojnarowska, s. 98-101). Obecnie powszechnie używanym terminem jest jednak “edukacja zdrowotna”, oznaczająca proces, który trwa całe życie, a ponadto uczy jak żyć, aby zachować oraz doskonalić zdrowie własne i innych osób, a także, aby w przypadku wystąpienia choroby i/lub niepełnosprawności móc aktywnie uczestniczyć w ich leczeniu, radzić sobie i zmniejszać negatywne tegoż skutki (Wojnarowska, 2008, s. 103). Proces ten odbywa się

w sposób formalny, nieformalny i pozaformalny, a więc obejmuje edukację zarówno w środowisku rodzinnym, szkolnym, pozaszkolnym i każdym innym, z którego dana osoba czerpie i przyswaja informacje o zdrowiu własnym i innych. Podstawowymi pojęciami w edukacji zdrowotnej są:

- wiedza – odnosi się do przyswajanych i utrwalanych w naszym umyśle informacji, które zdobywamy za pomocą doświadczenia i nauki, a dotyczą one m.in. tematów zdrowia, chorób i związków między nimi, a także skutków działań człowieka;
- nawyki – określa się nimi zautomatyzowanie określonych czynności, które w obszarze zdrowia odnoszą się m.in. do mycia rąk po skorzystaniu z toalety;
- przekonania – są elementem naszej świadomości i wynikają z pewnych przeświadczeń, uwarunkowanych zdobywaną wiedzą i różnymi doświadczeniami;
- postawy – wynikają z osobowości i określają nasz stosunek do wielu spraw;
- umiejętności – świadczą o naszej sprawności w wykonywaniu czegoś i związane są zarówno ze zdrowiem fizycznym jak i psychospołecznym;
- zachowania – wywołują określone skutki na nasze zdrowie (Woynarowska, 2008, s. 103-107).

Znajomość tych pojęć jest istotna, bowiem pomagają one w konstruowaniu określonych celów i oczekiwanych efektów edukacyjnych działań w zakresie zdrowia ludzkiego.

Edukacja zdrowotna skierowana na młodzież ma szczególnie znaczenie, gdyż w tym okresie życia kształtują się elementy takie jak wymienione już wyżej wiedza, nawyki, przekonania, postawy, umiejętności i zachowania, które z czasem się utrwalają i mogą oddziaływać na całe przyszłe życie. Ponadto, osoby będące w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości są podatne na wszelkie zachowania związane z eksperymentowaniem, które również mogą mieć przełożenie na ich stan zdrowia. Na zdrowie składa się jednak wiele elementów. Wśród nich wymienia się m.in. dbałość o ciało, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną, zapobieganie urazom, seksualność, dobrostan psychospołeczny, poczucie tożsamości i własnej wartości czy też osiągnięcie umiejętności życiowych (Woynarowska, 2008). Stąd, jednym z elementów edukacji zdrowotnej stała się edukacja żywieniowa, skupiająca się właśnie na zdrowym odżywianiu człowieka.

Edukacja żywieniowa, według definicji, stanowi długotrwały proces, który polega na systematycznym przekazywaniu wiedzy o żywności i żywieniu. Jest także oparta o

aktualne wyniki badań naukowych oraz może odbywać się zarówno w instytucjach (takich jak szkoły) jak i w ramach popularyzacji nauki (np. poprzez środki masowego przekazu) (Gertig i Gawęcki, 2008). Składa się na nią nie tylko nabywanie wiedzy, ale również kształtowanie i korygowanie nabywanych umiejętności, nawyków oraz postaw względem pożywienia i żywienia się (Zalewska i Maciorkowska, 2013, s. 375). Samo zdrowe odżywianie oznacza natomiast “[...] *żywienie zgodnie z zaleceniami nauki o zdrowiu i uwzględniające uwarunkowania genetyczne, społeczne i kulturowe.*” (Woynarowska, 2008, s. 295). Mówiąc tu o uwarunkowaniach, mamy na myśli także zaspokajanie potrzeb, które się na nie składają. Potrzeby te dotyczą bowiem naszej sfery biologicznej, psychicznej i społecznej, a ich zaspokajanie umożliwia nam rozwój oraz zachowanie odporności i sprawności organizmu (Gertig i Gawęcki, 2001). Na zdrowe odżywianie składa się także pojęcie zrównoważonej i/lub zbilansowanej diety. Dieta ta jest bowiem takim sposobem żywienia, który jest w stanie dostarczyć nam wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Należą do nich odpowiednio zachowane proporcje między składnikami takimi jak: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, sole mineralne oraz woda (Woynarowska, 2008, s. 295).

Badania sugerują, iż wśród dzieci i młodzieży obserwuje się przede wszystkim niedobory spożycia warzyw i owoców, mleka i napojów mlecznych oraz ciemnego pieczywa, natomiast zbyt często w diecie pojawiają się słodkie, słone przekąski czy słodzone napoje (Gawęcki i Roszkowski, 2009; Wanat i in., 2011; Zalewska i Maciorkowska, 2013). Złe nawyki żywieniowe i idące za tym utrzymywanie nieprawidłowych proporcji wartości odżywczych w diecie skutkować może wieloma zaburzeniami zdrowotnymi. Wśród najczęściej występujących w grupie dzieci i młodzieży wyróżnia się niedożywienie oraz nadwagę (Ministerstwo Zdrowia, 2007). Nadwaga należy do głównych problemów zdrowia publicznego i zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, cukrzyca typu II, choroby układu krążenia i niektóre nowotwory (Dziubak i in., 2011; Manios i in., 2002; Pupek-Musialik i in., 2008). Badania sugerują, iż odpowiednio dobrana dieta wegetariańska stosowana przez młode osoby obniża ryzyko wystąpienia tych chorób w przyszłości (Messina i Mangels, 2001; Pyrzyńska, 2013; Appleby i Key, 2016; Schürmann i in., 2017; Patelakis i in., 2019). Z drugiej jednak strony, z uwagi na możliwość wystąpienia niedoborów spowodowanych nieprawidłowym bilansowaniem przyjmowanych składników odżywczych, dieta ta może przyczynić się do ryzyka rozwoju zaburzeń związanych z niedożywieniem.

Cele edukacji żywieniowej obejmują kilka ważnych sfer, wśród których, według Woynarowskiej (2008, s. 296), powinno się znaleźć przede wszystkim kształtowanie:

- wiedzy (umiejętność poszukiwania, nabywania, weryfikowania i interpretowania informacji pochodzących z różnych źródeł);
- zachowań prozdrowotnych (takich, które sprzyjać będą rozwojowi, zdrowiu i dobremu samopoczuciu);
- zdolności rozpoznawania różnego typu “sygnałów” (dotyczących m.in. uczucia głodu, sytości czy pragnienia);
- umiejętności konsumenckich (odczytywanie etykiet, weryfikacja składów i substancji zawartych w produktach);
- umiejętności gospodarowania żywnością (np. niemarnowanie);
- umiejętności estetycznego podawania i spożywania posiłków.

Jako że wśród celów tejże edukacji znajduje się m.in. przekazywanie wiedzy o zasadach racjonalnego żywienia i postawach wobec różnego typu diet, uwagę zwraca się także na diety wegetariańskie (Zalewska i Maciorkowska, 2013, s. 376). Jak wynika z badań (Benedetto i in., 2023), młodzi wegetarianie i wegetarianki zwykle w teorii znają korzyści zdrowotne stosowania diet roślinnych, jednak często nie potrafią z nich korzystać w praktyce. Ich trudności dotyczą m.in. przygotowywania innych niż tradycyjne (często mięsne) potrawy oraz równoważenia składników odżywczych w diecie. Warto by było także włączyć do edukacji takie treści ze względu na osoby, które chciałyby zacząć stosować dietę wegetariańską, ale nie mają podstaw i odpowiednich zasobów, aby to zrobić oraz ze względu na osoby, które wykazują różnego typu uprzedzenia wobec innych osób stosujących diety alternatywne. Edukacja taka może pomóc bowiem przełamywać bariery i błędne przekonania dotyczące diet wegetariańskich, wyjaśniając nie tylko kwestie dotyczące ich wpływu na zdrowie i choroby, ale też te związane z motywacjami, ekologią czy kulturą.

Postanowiłam sprawdzić, jak wygląda zawartość podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych w kontekście przedstawianej w nich szeroko pojętej edukacji zdrowotnej z wyszczególnieniem edukacji żywieniowej. Chciałam dowiedzieć się na jakich przedmiotach mogą pojawiać się tego typu treści i czy obejmują one również tematy związane z wegetarianizmem i dietami wegetariańskimi. Z podstawy programowej dla szkół podstawowych (Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z

dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej..., 2017, s. 13) dowiadujemy się bowiem, iż edukacja zdrowotna odgrywa ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów/uczennic. Treści obejmują przede wszystkim wdrożenie do zachowań higienicznych, ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści praktykowania aktywności fizycznej oraz stosowania profilaktyki. W klasach I–III treści te pojawiają się przede wszystkim w ramach edukacji przyrodniczej w bloku tematycznym “Osiągnięcia w zakresie funkcji życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku”. Dowiadujemy się, iż celem jest, aby uczniowie/uczennice:

- wymieniali wartości odżywcze produktów żywnościowych;
- mieli świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia;
- ograniczali spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych;
- zachowywali umiar w spożywaniu produktów słodzonych oraz znali konsekwencje zjadania ich w nadmiarze (Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej..., 2017, s. 40-41).

Dla klas IV–VIII z kolei treści dotyczące edukacji zdrowotnej (w tym żywieniowej) powinny być dostosowane do danych potrzeb dzieci i młodzieży. Przewidziane są one w ramach przedmiotów takich jak: wychowanie fizyczne, biologia, edukacja dla bezpieczeństwa, wychowanie do życia w rodzinie i wiedza o społeczeństwie, ale wymagana jest także współpraca między wszystkimi osobami pracującymi w szkole a rodzicami dzieci i młodzieży. Na podstawie treści zawartych w niniejszej podstawie programowej dowiadujemy się, iż w kontekście zdrowia i zdrowego odżywiania, uczniowie i uczennice podczas uczęszczania do klas IV–VIII mają nauczyć się m.in.:

- wyjaśniać pojęcie zdrowia;
- wymieniać czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- wyjaśniać, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;

- opisywać piramidę żywienia i zasady zdrowego odżywiania;
- uzasadniać konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.);
- przedstawiać i analizować konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca);
- wymieniać przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się;
- wyjaśniać zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym;
- wymieniać zachowania, które sprzyjają i zagrażają zdrowiu oraz wskazywać te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;
- wyjaśniać, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sami mogą zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej..., 2017).

W podstawie programowej dla szkół ponadpodstawowych (liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła II stopnia) natomiast pojawia się informacja, iż jednym z zadań szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem ma być rozwijanie postaw dbałości o zdrowie własne i innych, a także rozwijanie umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Ponadto, znajdziemy w niej również zapis, iż konsekwentnie i umiejętnie prowadzona edukacja zdrowotna przyczyni się do poprawy kondycji zdrowotnej społeczeństwa oraz wpłynie na ekonomiczną pomyślność państwa (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego..., 2018, s. 5). Przedmioty, na których, według podstawy programowej dla szkół ponadpodstawowych, pojawiają się treści dotyczące zdrowia i zdrowego odżywiania to: wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, geografia, biologia oraz wychowanie do życia w rodzinie, a warunkiem skuteczności realizacji edukacji zdrowotnej jest integrowanie treści pochodzących z różnych przedmiotów (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego..., 2018, s. 311–312). W ich ramach młodzież uczęszczająca do tychże szkół ma opanować wiedzę i umiejętności m.in. w zakresie:

- kształtowania świadomości konieczności dbania o zdrowie własne i innych, na które składa się zdrowie psychospołeczne i przygotowanie do życia w szybko zmieniającym się środowisku;
- planowania działań i dokonywania korzystnych wyborów zdrowotnych;
- diagnozowania zdrowia w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zapobiegania im (w tym tych uwarunkowanych nieodpowiednim odżywianiem, a w szczególności chorób układu krążenia, otyłości czy cukrzycy);
- wymieniaania rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu i chorobach;
- przedstawiania zasad racjonalnego żywienia (z uwzględnieniem bilansu energetycznego);
- wyliczania oraz interpretowania wskaźnika masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- znajomości zaburzeń odżywiania i przewidywania ich skutków zdrowotnych;
- znajomości tendencji związanych z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce oraz sposobów jej profilaktyki;
- wyjaśniania, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonywania krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- wyjaśniania związków między zwyczajami żywieniowymi a dobrostanem emocjonalnym;
- umiejętności analizowania wartości odżywczych produktów żywnościowych;
- znajomości zasad odpowiedniego stosowania suplementów diety;
- porównywania i wyjaśniania struktury spożycia żywności w państwach wysoko i słabo rozwiniętych;
- analizowania poziomu zaspokojenia potrzeb żywieniowych mieszkańców różnych regionów świata;
- tworzenia warunków środowiskowych i społecznych, które są korzystne dla zdrowia (m.in. ochrona środowiska przyrodniczego i wsparcie społeczne) (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego..., 2018).

Na przedmiotach takich jak geografia i biologia w ramach bloku rozszerzonego pojawiają się także dodatkowe treści, które zawierają pogłębione informacje również z zakresu zdrowia i zdrowego odżywiania. Ponadto, w trakcie nauki języka obcego nowożytnego młodzież ze szkół ponadpodstawowych dowiaduje się jak nazywać i opisywać artykuły spożywcze, posiłki i sposób ich przygotowania czy też nawyki żywieniowe (w tym diety i zaburzenia odżywiania) (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego..., 2018, s. 47).

Podsumowując, jak wynika z obu podstaw programowych, na szkolnych przedmiotach w okresie od I klasy szkoły podstawowej do końca szkoły ponadpodstawowej nie jest wymagane przedstawianie treści z zakresu wegetarianizmu i diet wegetariańskich. To, czy zostaną one dosłownie poruszone, najpewniej zależy więc od osoby prowadzącej przedmiot. Niemniej, w podstawie programowej zwraca się uwagę na treści dotyczące zdrowia i żywienia. Dla najmłodszych przewidziane są one w ramach edukacji przyrodniczej, natomiast w dalszych klasach pojawiają się głównie na przedmiotach takich jak biologia, edukacja dla bezpieczeństwa, wychowanie fizyczne i wychowanie do życia w rodzinie, a także wiedza o społeczeństwie oraz geografia. Dotyczą one przede wszystkim: wyjaśniania pojęć takich jak zdrowie, zaburzenia odżywiania, choroby cywilizacyjne i diety, znajomości zasad zdrowego odżywiania i świadomości stosowania zdrowej diety (w tym odpowiedniego bilansowania składników odżywczych czy stosowania suplementacji), przyczyn i konsekwencji złego odżywiania, a także źródeł i sposobów poszukiwania informacji na temat diet. Są to bowiem informacje, które są niezbędne jeśli chcemy przygotować młodzież do poznania i zrozumienia zagadnienia wegetarianizmu i diet wegetariańskich. W celu osiągnięcia zamierzonych celów edukacyjnych, niezwykle istotne jest także koordynowanie przedmiotów szkolnych i ich treści z innymi podmiotami, które zajmują się zdrowiem oraz profilaktyką zaburzeń i chorób (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej..., 2017, s. 192; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego..., 2018, s. 312). Mogą to być różnego typu instytucje, organizacje czy placówki, z którymi współpraca może wzbogacić wiedzę młodzieży z zakresu wegetarianizmu, diet wegetariańskich i zdrowego ich praktykowania.

3.6.2 Wegetarianizm w kontekście edukacji ekologicznej

Mierzymy się obecnie z kryzysem ekologiczno-klimatycznym, gdzie kryzys ekologiczny odnosi się do degradacji środowiska naturalnego, natomiast kryzys klimatyczny dotyczy wzrostu średniej temperatury powierzchni Ziemi oraz nasilenia się ekstremalnych zjawisk pogodowych i atmosferycznych (Gola, 2023, s. 171). Edukacja ekologiczna może jednak stanowić odpowiedź na istniejące problemy środowiskowe. W tej części pracy wyjaśnię więc pojęcia edukacji ekologicznej oraz innych, które się pojawiają w opracowaniach naukowych. Należą do nich także edukacja klimatyczna, środowiskowa, przyrodnicza i dla zrównoważonego rozwoju. Na koniec sprawdzę również jakie jest miejsce tychże edukacji w obecnie obowiązującej podstawie programowej i czy poruszany wobec tego jest temat wegetarianizmu i diet wegetariańskich.

Kozłowska w “Eseju o edukacji ekologicznej” (2020) przedstawiła rys historyczny najważniejszych wydarzeń dotyczących edukacji ekologicznej. W latach 60. XX wieku zaczęła rosnać światowa dyskusja na temat stanu środowiska przyrodniczego. Powstały wtedy pierwsze koncepcje związane z edukacją ekologiczną, które przyczyniły się do zwiększenia ogólnej świadomości i podejmowania działań proekologicznych (Kozłowska, 2020, s. 10). W tym czasie edukacja zawierała treści mówiące przede wszystkim o tym, iż degradacja środowiska jest wynikiem działań przemysłu, a odpowiedzialność za to spoczywa na człowieku. Za istotne kwestie uznawano także zanieczyszczenie (powietrza, wód, gleb), rosnącą populację ludzi i fakt ograniczonych zasobów naturalnych. W odpowiedzi więc na światowy kryzys ekologiczny zaczęły powstawać sposoby na jego zwalczanie i zapobieganie. Jednym z nich było edukowanie innych, np. w zakresie tego czym jest kryzys środowiskowy, z czym zmagają się nasza planeta, jak ludzie przyczyniają się do niszczenia klimatu oraz co my, jako pojedyncze jednostki, możemy zrobić, aby było lepiej jeśli chodzi o kondycję środowiska naturalnego. Od tego czasu miały miejsce też inne wydarzenia ważne dla edukacji ekologicznej i środowiska naturalnego, takie jak konferencje ekologiczne, zjazdy ONZ oraz tzw. “Szczyty Ziemi” (międzynarodowe narady państw dotyczące globalnych problemów środowiskowych). Służyły one przede wszystkim dyskusjom na temat edukacji ekologicznej, wyzwań dla świata oraz wypracowywaniu międzynarodowych zobowiązań dla klimatu. Na jednych z pierwszych tego typu wydarzeń bowiem ustalono cele i treści dotyczące edukacji ekologicznej, a także zwrócono uwagę na potrzebę wprowadzenia jej

do programów szkolnych. Została również podjęta decyzja o ustanowieniu edukacji ekologicznej jako dziedziny edukacji i nauki oraz zaczęto rozpowszechniać termin edukacji zrównoważonego rozwoju. Podczas jednej z konferencji na rzecz edukacji ekologicznej wydano rekomendacje w zakresie edukacji ekologicznej, która miała dotyczyć relacji człowiek–środowisko, jego odpowiedzialności za klimat i planetę oraz świadomości w zakresie własnych działań. W ich ramach promuje się też zieloną gospodarkę jako pożądaną model rozwoju państw.

Obecnie edukacja ekologiczna uznawana jest za nauczanie, wychowywanie, edukowanie, kształtowanie postaw i poglądów wobec otaczającego nas świata, które oparte jest na szacunku dla środowiska (Terlecka, 2014, s. 10). Jest ona elementem edukacji obywatelskiej i zakłada interdyscyplinarne podejście, oparte na uwrażliwianiu na problemy i zagrożenia środowiskowe, uświadamianiu przyczyn i skutków naszych działań, nauczaniu metod ich rozwiązywania i zasad zrównoważonego rozwoju, świadomości odpowiedzialności za środowisko oraz mobilizowaniu do podejmowania działań na rzecz coraz bardziej zagrożonego i zdegradowanego środowiska (Olaczek, 1999; Sztumski, 1999; Tuszyńska, 2006; Pawłowski, 2008; Centrum Edukacji Obywatelskiej, b.d.). Ochrona środowiska w tym ujęciu wyraża się więc poprzez zachowanie odpowiedniej relacji człowiek–środowisko i poparta będzie konkretnymi działaniami podejmowanymi przez jednostkę ludzką. Najważniejsze zagadnienia podejmowane w ramach edukacji ekologicznej dotyczą: zrównoważonego rozwoju, zmian klimatu, zasobów naturalnych, energii i transportu, produkcji, konsumpcji i odpadów, rynku globalnego i międzynarodowego handlu, żywności i rolnictwa oraz różnorodności biologicznej (Centrum Edukacji Obywatelskiej, b.d.).

Obok terminu edukacji ekologicznej stoi także edukacja środowiskowa. Terminy te bywają stosowane zamiennie, w praktyce jednak edukacja ekologiczna stanowi element edukacji środowiskowej, która jest pojęciem bardziej ogólnym. Edukacja środowiskowa jest obszarem, który ma dostarczać wiedzy o przyrodzie, otaczającym świecie oraz na temat zagrożeń środowiskowych i sposobów jego ochrony (Karbowiczek, 2008, s. 81). Jej głównymi celami są systematyczne poznawanie i zrozumienie przyrody, obejmujące różne jej aspekty oraz związki przyczynowo-skutkowe. Edukacja środowiskowa wymaga podejścia interdyscyplinarnego, które obejmuje takie dziedziny jak: biologia, fizyka, chemia, geografia, geologia, ekologia, demografia, etyka, zarządzanie czy polityka (Malinowska, 2008, s. 7). Obie edukacje jednak – zarówno ekologiczna jak i środowiskowa

– koncentrują się na zwiększaniu świadomości oraz przekazywaniu wiedzy i umiejętności związanych z ochroną środowiska naturalnego, a także zachęcają do podejmowania działań na rzecz jego ochrony.

Innym równie ważnym pojęciem jest edukacja klimatyczna (edukacja na rzecz klimatu). To, co odróżnia ją od edukacji ekologicznej, to przede wszystkim wyjście poza tematy związane z ochroną środowiska i kształtowaniem postaw proekologicznych na rzecz edukacji w zakresie samego klimatu (Gola, 2023, s. 175). Stanowi ona taki obszar edukacji, który skupia się m.in. na przekazywaniu wiedzy z zakresu zagadnień związanych z klimatem planety, procesami i zmianami klimatycznymi, czynnikami naturalnymi i antropogenicznymi, które mają wpływ na środowisko naturalne, a także opisywaniu skutków zmian klimatycznych na środowisko, społeczeństwa i pojedyncze jednostki.

Ważne miejsce zajmuje też edukacja przyrodnicza, której treści pomagają zaznajamiać młodego człowieka ze światem przyrody. Według Budniaka (2009, s. 52) każdy powinien posiadać wiedzę, wykształcić postawy i okazywać zainteresowanie wobec otaczającego nas świata. Edukacja przyrodnicza ma pomóc te cele osiągnąć m.in. poprzez zapoznanie ze środowiskiem naturalnym, przekazanie wartości z nim związanych czy pobudzenie wrażliwości na świat przyrody, bowiem wcześniej nabyte doświadczenia mają istotny wpływ na późniejszy stosunek do ochrony środowiska (Buchcic, 2014, s. 29).

Ostatnim terminem, który pojawia się w kontekście edukacji ekologicznej jest edukacja dla zrównoważonego rozwoju. Zrównoważony rozwój oznacza zaspokajanie potrzeb obecnie żyjących osób bez naruszania szans kolejnych pokoleń na zaspokojenie ich własnych potrzeb (Portney, 2015, s. 2–4), a żeby żyć w zgodzie z tą ideą, konieczne jest wcześniejsze wykształcenie świadomości ekologicznej (Ślęzak i in., 2014, s. 69). Zakłada ona zapewnienie każdej jednostce na wszystkich etapach życia możliwość zdobywania wiedzy oraz umiejętności zgodnie z jej zdolnościami i potrzebami (Kuzior, 2014, s. 87 i 92). Mając na uwadze ważne w edukacji dla zrównoważonego rozwoju podejście holistyczne, powinna obejmować ona także zagadnienia z innych sfer, wśród których wymienia się przede wszystkim sferę ekologiczną, społeczną i ekonomiczną (Kostecka, 2009, s. 101–102; Kuzior, 2014, s. 87).

Jakie jest jednak miejsce edukacji ekologicznej w polskiej szkole? Wśród klas dla dzieci najmłodszych, wstęp do tego typu treści, podobnie jak w przypadku edukacji zdrowotnej, pojawia się w ramach edukacji przyrodniczej. Cele, które w tym czasie mają zostać osiągnięte, dotyczą: rozumienia środowiska przyrodniczego, znajomości funkcji

życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku, a także rozumienia przestrzeni geograficznej. Według Kozłowskiej (2021), przyroda jest tu jednak traktowana głównie jako źródło zasobów i doznań estetycznych, a w edukacji przyrodniczej nadal dominuje antropocentryzm (oznaczający, że to człowiek jest centrum wszechświata i wszystko co się w świecie dzieje jest podporządkowane człowiekowi). Sama przyroda (różnorodność biologiczna) wiąże się też z obszarem społeczno-kulturowym (różnorodnością społeczno-kulturową) (Malinowska, 2020, s. 18). Obecnie mający miejsce szybki rozwój (np. gospodarczy, cywilizacyjny) w wielu dziedzinach wymaga dostosowywania się ludzi do wynikających z niego zmian. Należy podejmować ciągle to nowe wybory, zmieniać systemy wartości i przekonań, analizować co jest dobre, a co złe. Wszystko to musi być uwzględnione w kształtowaniu i wychowywaniu młodych pokoleń, które są przyszłością (Buchcic, 2014, s. 33). Konieczna jest więc głęboka przemiana społeczno-kulturowa, które będzie przekazywać wiedzę o przyrodzie mając na uwadze wartości ekologiczne, co ma być realizowane właśnie za sprawą edukacji ekologicznej.

Aktualna podstawa programowa wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz podstawa programowa kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły II stopnia została przeanalizowana pod kątem obecności tejże właśnie edukacji (Kozłowska, 2021). Przedmioty, w których treściach pojawiają się elementy dotyczące ekologii i środowiska to przede wszystkim geografia, wiedza o społeczeństwie, edukacja dla bezpieczeństwa, biologia, chemia oraz etyka. W podstawie pojawia się także zapis, iż szkoła ma w dzieciach i młodzieży m.in. kształtować postawy szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechniać wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywować do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwijać zainteresowanie ekologią (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej..., 2017, s. 14; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego..., 2018, s. 4). Jak się okazuje, na żadnym etapie edukacyjnym podstawy programowej nie pojawiają się jednak pojęcia takie jak: kryzys ekologiczny, kryzys klimatyczny, efekt cieplarniany, antropocen, ślad ekologiczny, recykling czy mikroplastik, które są obecnie niezwykle ważne w celu rozmowy o ekologii, klimacie i środowisku (Kozłowska, 2021, s. 134). Wyjątek stanowi część podstawy programowej przeznaczonej dla szkoły branżowej, gdzie

pojawiły się treści dotyczące związku konsumpcji z degradacją środowiska czy wpływu rolnictwa na środowisko (nie znaleziono jednak nic na temat samej produkcji mięsa i jego wpływie na klimat). Podsumowując całość przeprowadzonej analizy, można stwierdzić, iż pojawiające się treści w ramach edukacji formalnej w polskiej szkole są zdecydowanie niewystarczające dla zrozumienia problemu, z jakim zmagają się współczesny świat oraz dla kształtowania świadomości i odpowiedzialności w młodych ludziach. Na ten moment największą rolę zdaje się odgrywać edukacja nieformalna, a więc odbywająca się zwykle poza szkołą.

Znaczna część młodzieży i młodych dorosłych (13–35 lat) twierdzi jednak, że kwestie ochrony klimatu powinny znaleźć się w szkolnych programach nauczania, a szkoła i jej pracownicy/pracowniczki powinni kształtować postawy ekologiczne w polskiej szkole (Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2021). Kassenberg (2022, s. 37) przedstawił wobec tego rekomendacje w zakresie edukacji klimatycznej w polskich szkołach, do których należałoby zdobyć wiedzę z zakresu:

- funkcjonowania klimatu i ekosystemów;
- wpływu człowieka na przyrodę oraz przyrody na człowieka (w tym wpływu jednostek i wpływu systemowego);
- złożoności przyczyn i skutków zmiany klimatu;
- człowieka jako elementu ekosystemu;
- wspólnej odpowiedzialności za ochronę klimatu;
- wpływu wykorzystania surowców i energii na klimat.

Tym samym opisano także tzw. kompetencje klimatyczne (wiedza, umiejętności, postawa), które powinna posiadać osoba kończąca formalną edukację. Są nimi:

- umiejętność naukowej oceny wiarygodności informacji na temat klimatu;
- komunikowanie się w zrozumiały sposób na temat klimatu i jego zmian;
- umiejętność świadomego podejmowania odpowiedzialnych decyzji w odniesieniu do działań, które mogą mieć wpływ na klimat (Kassenberg, 2022, s. 36).

Poza treściami formalnymi pojawiają się też propozycje działań, które mogą wychodzić z inicjatywy pojedynczych jednostek (np. nauczycieli/nauczycielek), i które już w niektórych placówkach od lat działają, takie jak np. organizowanie przestrzeni zielonej w klasie i w ogródku szkolnym czy przeprowadzanie lekcji w przyrodzie. Poza tym proponuje się także zmiany w samym transporcie dzieci i młodzieży do i z szkół czy

zmiany w szkolnych stołówkach. Propozycje działań dotyczą także angażowania szkół w aktywności w środowisku lokalnym, które mogą wspólnie podejmować działania w zakresie ochrony klimatu. Istnieje kilka korzyści, które mogą z tego wynikać, m.in. kształtowanie postaw proekologicznych i wzrost świadomości ekologicznej społeczności lokalnej, a także aktywny wpływ na wybory konsumenckie (Kassenberg, 2023, s. 39–42). Jak wynika z raportu UN Global Compact Network Poland (2022) na temat edukacji klimatycznej, proces wprowadzania opisanych wyżej zmian będzie długi, jednak część z nich może zostać zrealizowana od razu.

Jak jednak wszystkie wymienione wyżej “edukacje” mają się do samego wegetarianizmu? Według Kozłowskiej (2021, s. 128), implikacje płynące z wiedzy dotyczącej szkodliwego wpływu rolnictwa i produkcji mięsa na klimat dotyczą zarówno zasad zdrowego odżywiania (i obecności mięsa w diecie) jak i kwestii samej hodowli zwierząt, etyki, współodczuwania i jedzenia mięsa przez ludzi (szczególnie mających możliwość odżywiać się zdrowo w inny sposób). Dzieci uczone są, że kura daje jajko, krowa daje mleko, a ze świnki dostaniemy szynkę. Nie są jednak one świadome (jak i wiele już dorosłych osób) moralnego aspektu takiego stanu rzeczy i nie są w stanie pojąć faktu mielenia kurcząt płci męskiej, bo są nieopłacalne, mechanicznej eksploatacji krowich wymion i odbieraniem cielaków od matki czy kwiku prosiąt, którym ucina się ogony i zęby, by się wzajemnie nie okaleczały ze stresu podczas oczekiwania na rzeź (Kozłowska, 2020, s. 5). W podstawie programowej dla przedszkoli znajduje się zapis dotyczący tego, że należy uczyć dzieci dostrzegania, że “zwierzęta posiadają zdolność odczuwania”, co stanowi pozytywny stosunek do kwestii zwierząt. Jak zauważa Kozłowska (2021, s. 139), przekonanie o tym, że zwierzęta są zdolne do odczuwania pewnego typu emocji czy bólu, może pomóc budować w młodych ludziach przekonanie, że człowiek bez przyrody nie przetrwa, więc należy o nią dbać, a niszcząc ją w tak zastraszającym tempie, długo nie przetrwamy. W podstawie programowej dla uczniów i uczennic będących w wieku adolescencji treści dotyczące wegetarianizmu praktycznie się nie pojawiają. Jedyna wzmianka, która została odnaleziona podczas analizy podstawy programowej (Kozłowska, 2021, s. 135), znajduje się w części dla szkoły branżowej, gdzie mówi się o wpływie rolnictwa na środowisko. Reszta zależy już od własnej intencji nauczycieli i nauczycielek. W odpowiedzi na pytanie o to, jak wegetarianizm ma się do edukacji, można przytoczyć także postulat włączony do rekomendacji Okrągłego Stołu (UN Global Compact Network Poland, 2022, s. 149), dotyczący tego, iż szkoły same w sobie powinny być

proklimatyczne. Jak podaje także Kassenberg (2022, s. 38), to szkoła powinna być pierwszym miejscem, w którym dzieci i młodzież uczą się o zależnościach pomiędzy tym co jedzą, a klimatem. Szkoła powinna uczyć dokonywania właściwych wyborów, także tych dotyczących żywienia i idących za nim konsekwencji zdrowotnych i ekologicznych.

Rozdział 4

Metodologiczne podstawy badań własnych

Temat, jakim jest *“Znaczenie wegetarianizmu dla rozwoju w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości. Perspektywa osób stosujących diety wegetariańskie”* wpisuje się w humanistyczno-społeczny charakter badań pedagogicznych. Humanistyczny – ponieważ w niniejszym badaniu skupiłam się na badaniu jednostek oraz poznaniu ich indywidualnych perspektyw dotyczących ważnej części ich życia i rozwoju, nierzadko związanych z ich własną filozofią, podejściem do świata i wyznawanych wartości, a, jak wskazuje Śliwerski (2012), przedmiotem nauk humanistycznych jest człowiek. Społeczny z kolei – ponieważ współczesna myśl pedagogiczna ma szczególne znaczenie dla komunikacji międzyludzkiej, w tym międzypokoleniowej czy międzykulturowej. Skłania ona do refleksji i pozwala dostrzec m.in. pojawiające się w przestrzeni społecznej stereotypy i uprzedzenia czy różnice między stylami wychowania, a to może przyczyniać się do kontrastowania i weryfikowania własnych poglądów (Śliwerski, 2012).

4.1 Przedmiot i cel badań

W każdej pracy badawczej przedmiot i cel badań stanowią bardzo istotną jej część. Jak zaznaczają Pilch i Bauman (2010, s. 12), *“Istotą i naturą przedmiotu badań pedagogicznych jest jego wielorakie uwikłanie i złożoność. Natomiast celem jest jego poznanie i opracowanie [...]”*. Oznacza to, iż oba te pojęcia pozostają w związku ze sobą – przedmiot może zostać bowiem całkowicie poznany jedynie dzięki trafnie określonym celom projektu badawczego.

Sam przedmiot określany jest jako *“ściśle zdefiniowany wycinek rzeczywistości społeczno-przyrodniczej, stanowiący obiekt zainteresowań poznawczych określonej dyscypliny naukowej”* (Puślecki, 1985, s. 3). Choć w badaniach ilościowych wspomniany wycinek rzeczywistości musi być zjawiskiem obiektywnym, możliwym do pomiaru, to w badaniach jakościowych podejmowane tematy mogą wykraczać poza to co mierzalne

(Pilch, 1998). Istotne są tu bowiem subiektywne doświadczenia osób badanych, związane z ich wartościami, przeżyciami i ocenami, co znajduje zastosowanie w niniejszym badaniu.

Według Sztumskiego (2005), przedmiot badań obejmuje różne aspekty życia społecznego, które dzielone są na dwie grupy. Do pierwszej, grupy aspektów materialnych, zaliczane są: różnego typu zbiorowości i zbiory społeczne, instytucje oraz procesy i zjawiska społeczne. Do grupy aspektów idealnych należą natomiast takie elementy jak: idee, przesady czy wierzenia. Poprzez zbiorowości społeczne rozumie się więc zbiory lub grupy ludzi, których łączy pewne opinie, postawy, zachowania czy wartości, którymi kierują się na co dzień (Brzezińska, 2021). Mogą się one przejawiać w ramach aspektów idealnych, wyrażanych właśnie przez te zbiorowości.

Przeprowadzone przeze mnie badanie w ramach tematu *“Znaczenie wegetarianizmu dla rozwoju w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości. Perspektywa osób stosujących diety wegetariańskie”* obejmuje taką zbiorowość społeczną, która posiada cechę wspólną, jaką jest stosowanie diet wegetariańskich przez adolescentów i wylaniających się dorosłych. Podobieństwa i różnice między nimi wskazane zostaną w dalszej części pracy, gdzie dzięki przeprowadzonej analizie dowiemy się, jakie jest znaczenie wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wylaniających się dorosłych z ich własnej perspektywy. Wobec tego, przedmiotem badania jest postrzeganie przez adolescentów i wylaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie znaczenia wegetarianizmu dla ich własnego rozwoju.

Celem wszelkich badań, w tym tych z zakresu nauk społecznych, jest przede wszystkim naukowe poznanie badanej rzeczywistości, a także wzbogacanie wiedzy na temat osób, rzeczy lub zjawisk (Dutkiewicz, 2000). Badacz podejmuje się danego tematu, ponieważ uznaje on, iż istnieje taki element rzeczywistości, który wymaga głębszego poznania, opisu lub wyjaśnienia. Według Babbie (2004) to właśnie te trzy elementy stanowią najważniejsze cele każdego typu badań. Poznanie (eksploracja) dotyczy zgłębienia wiedzy na dany temat w sytuacji, gdy dany obszar (przedmiot badań) jest stosunkowo nowy lub nie do końca poznany. Opiszem badacz zajmuje się w sytuacji, gdy poznaje dany obszar obserwując go. Opis ma być tu trafny, dokładny i jego zadaniem jest jak najlepiej przedstawić badaną rzeczywistość w formie pisemnej. Ostatni element to wyjaśnienie, które skupia się na poszukiwaniu odpowiedzi na pytania takie jak: “co?”, “gdzie?”, “kiedy?”, “jak?” czy “dlaczego?”. Zadaniem celów badawczych, według Pilch i Bauman (2010), jest *“poznanie umożliwiające skuteczne działanie”*. Oznacza to, iż badacz

za pomocą zbadania danego zjawiska (poznania go) oraz jego dokładnej analizie i opisowi, daje możliwość zarówno sobie jak i innym badaczom dalszego eksplorowania (działania) w danym zakresie.

Wobec tego, celem badania niniejszej rozprawy jest poznanie znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie z ich własnej perspektywy. Za jego pomocą chcę m.in. dowiedzieć się więcej na temat tego, jak adolescenti i wyłaniający się dorośli stosujący diety wegetariańskie postrzegają wegetarianizm oraz jakie jawi się znaczenie wegetarianizmu, w tym stosowania wybranej diety roślinnej, dla ich rozwoju fizycznego, psychicznego, tożsamości oraz społeczno-kulturowego, które opisane zostanie z ich własnej, indywidualnej perspektywy.

Niniejsze badanie przeprowadzone w ramach rozprawy doktorskiej pozwoli rozwinąć wątki wegetarianizmu i rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, dla których kwestia wegetarianizmu stanowi istotną część ich codziennego życia. Tematy te, choć w pojedynkę w przestrzeni naukowej pojawiają się dość często i są na bieżąco aktualizowane, to ich kombinacja nie zyskała jeszcze wystarczającej uwagi badaczy i badaczek. Przeprowadzone w ramach rozprawy doktorskiej badanie jakościowe umożliwi zatem uzyskanie danych na temat tego, jakie jest znaczenie wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosującej diety wegetariańskie z ich własnej perspektywy. Badanie to jest o tyle istotne, iż informacje zdobywane będą dzięki jednostkowym historiom, co pozwoli bliżej poznać perspektywę badanych osób. Ponadto, dzięki przeprowadzonemu badaniu będzie można dowiedzieć się więcej na temat tego, jaki stosunek mają młodzi ludzie do kwestii związanych ze środowiskiem i własnym zdrowiem. Na tej podstawie będzie można z kolei wysunąć wnioski dotyczące tego, o jakie kwestie warto w przyszłości uzupełniać programy edukacyjne. Są to aspekty, które ze względu na zmieniający się świat i jego nieprzerwany rozwój wymagają ciągłej aktualizacji, a młodzi ludzie we współczesnym świecie często nadrabiają braki za pomocą materiałów dostępnych w internecie, które nie zawsze zawierają rzetelne informacje. Uzupełnianie programów o aktualną wiedzę naukową dotyczącą zmieniającego się świata może także pełnić funkcje profilaktyczne dla młodzieży, która m.in. chciałaby rozpocząć stosowanie diety wegetariańskiej lecz nie posiada podstawowych informacji na temat jej zdrowego i zbilansowanego praktykowania.

Opisane tu przedmiot oraz cel badań pozwalają przejść do dalszej części rozdziału metodologicznego, jaką jest opis problemów badawczych obranych dla tegoż projektu.

4.2 Problemy badawcze

Według Łobockiego (2001), badania pedagogiczne zwykle rodzą się z potrzeby rozwiązywania pewnych problemów mających odpowiedzieć na aktualne potrzeby społeczne. Ma to bowiem na celu usprawnienie bądź unowocześnienie pracy zarówno dydaktycznej jak i wychowawczej z danymi grupami społecznymi. Rozwiązanie tych problemów możliwe jest natomiast dzięki dokładnemu ich nazwaniu, a więc sformułowaniu problemów badawczych, co jest niezbędną częścią każdego typu badań naukowych. Ponadto, tak jak i każda działalność ludzka, tak i postępowanie badawcze powinno być przeprowadzane w sposób celowy (Łobocki, 1982). Określenie głównego problemu badawczego oraz idących za nim problemów szczegółowych pozwala badaczowi w dalszy, uporządkowany sposób podejmować niezbędne czynności prowadzące do sukcesu procesu badawczego. Główny problem może być związany m.in. z zainteresowaniami badacza lub też ze zjawiskami czy procesami, które są dla niego niezwykle intrygujące. Istotnym elementem jest tu pozycja wewnętrzna badacza, która może mieć duże znaczenie nie tylko na etapie projektowania badania, ale też podczas jego przeprowadzania (szczególnie w badaniach jakościowych z wykorzystaniem wywiadu, gdzie badacz jest w bezpośrednim kontakcie z osobami badanymi) i analizy. Więcej na temat pozycji wewnętrznej badacza i refleksyjności przedstawię w podrozdziale 4.5 *“Organizacja procesu badawczego i etyka badań własnych”*.

Faktem jest, iż aby całość procesu badawczego mogło przebiec pomyślnie, konieczne jest wyszczegółowienie dalszych problemów, które nazywane są problemami szczegółowymi. Należy się bowiem wystrzegać poprzestania jedynie na problemie ogólnym, ponieważ, jak zaznacza Łobocki (2001), cel zbyt ogólny skazuje całość działania badawczego na niepowodzenie. Już samo sformułowanie problemu badawczego, według Dutkiewicza (2000), wymaga od badacza pewnego wysiłku twórczego. Autor ten zwrócił uwagę na trzy ważne aspekty, do których należą: sytuacja problemowa, problem oraz pytanie problemowe. Pojawiająca się na początku sytuacja problemowa świadczy o pewnym istniejącym stanie niewiedzy, który osoba badacza pragnie uzupełnić. W

następnym kroku należy nazwać tę sytuację (postawić problem badawczy), który z kolei będzie mógł być rozwiązany dzięki pytaniom problemowym. Stanowią one formę gramatycznej konstrukcji zdań (pytań), które można zapisać, a następnie odczytać. Dzięki temu osoby zainteresowane mogą poznać treść nurtującego badacza problemu lub problemów.

Problemy badawcze przedstawiane są w formie pytań, na które badacz poszukuje odpowiedzi. Następnie są one analizowane i konfrontowane z aktualnym stanem wiedzy oraz doświadczeniem badacza. Znaczenie ma tu wysiłek osoby przeprowadzającej dane badanie, który wkłada ona w cały proces analizy danych, gdyż same gotowe odpowiedzi uzyskane od innego człowieka nie wystarczą, by móc odpowiedzieć na postawione wcześniej pytania. Wypowiedzi osób badanych są więc jedynie “nośnikiem” niezbędnych danych, dzięki którym możliwe jest udzielanie mniej lub bardziej jednoznacznych odpowiedzi na pytania badawcze.

Problem badawczy niniejszej rozprawy dotyczy poznania znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości z perspektywy osób stosujących dietę wegetariańską. Wobec tego, pytanie główne brzmi:

Jakie znaczenie dla swojego rozwoju nadają adolescenti i wylaniający się dorośli własnym doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?

Odpowiedź na to pytanie zostanie z kolei uzyskana poprzez odnalezienie odpowiedzi na szczegółowe pytania badawcze, które dotyczą następujących kwestii:

- 1) *Jak adolescenti i wylaniający się dorośli stosujący diety wegetariańskie postrzegają wegetarianizm?*
- 2) *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju fizycznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*
- 3) *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju psychicznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

- 4) *Jakie znaczenie dla rozwoju własnej tożsamości nadają adolescenti i wyłaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*
- 5) *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju społeczno-kulturowego nadają adolescenti i wyłaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

Powyższe szczegółowe problemy (pytania) badawcze dotyczą różnych obszarów funkcjonowania adolescentów i wyłaniających się dorosłych. Podobnie jak rozwój człowieka w każdej fazie jego życia, tak rozwój (i funkcjonowanie) adolescentów i wyłaniających się dorosłych odbywa się bowiem na wielu obszarach. Wpływ na to mają różnorodne czynniki – biologiczne, psychiczne, środowiskowe czy kulturowe (Łukaszewski, 1999). W związku z tym, w ramach problemów szczegółowych, poza postrzeganiem samego wegetarianizmu, pochylę się także nad takimi kwestiami i obszarami rozwoju, które mogą mieć największe znaczenie dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych, nie tylko tych stosujących diety wegetariańskie (na podstawie dotychczasowych badań i własnych doświadczeń). Są nimi:

- rozwój fizyczny (związany z biologicznym funkcjonowaniem organizmu i zdrowiem jednostek);
- rozwój psychiczny (dotyczący także sfery poznawczej, moralnej, emocjonalnej i duchowej);
- rozwój tożsamości (związany z poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie “Kim jestem?”);
- rozwój społeczno-kulturowy (związany z relacjami z innymi ludźmi i uczestnictwem w szeroko pojętym świecie kultury).

Wyodrębniony podział służy lepszemu poznaniu specyfiki poszczególnych aspektów życia adolescentów i wyłaniających się dorosłych, jednak w rzeczywistości wciąż pozostają one we wzajemnym oddziaływaniu. Podejście takie nazywane jest podejściem holistycznym, co oznacza, że zmiany w jednym obszarze mogą determinować zmiany w pozostałych.

4.3 Metody zbierania i analizy danych

Nieodzowną częścią badań naukowych jest dobranie do każdego z nich odpowiednich metod zbierania i analizy danych. Metody stanowią określone sposoby postępowania badawczego, które wyróżniają się bardziej ogólnym bądź bardziej uszczegółowionym sposobem podejścia badawczego (Łobocki, 2001). Sama metoda badawcza, w rozumieniu Dutkiewicza (2000, s. 68), stanowi *“[...] zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów [...] obejmujących całość postępowania badacza, zmierzających do rozważenia określonego problemu naukowego [...]”*. Sztumski (2005) natomiast wskazuje, iż metoda badawcza stanowi system reguł pozwalających na uporządkowanie działalności, co prowadzi do świadomie obranego celu. Podobnie, według Łobockiego (2001), dana metoda badań *“[...] odnosi się do ogólnych dyrektyw czy norm (reguł) postępowania badawczego, [...] obowiązujących bez względu na cel, jakiemu ma ona służyć, i warunki, w jakich się ją stosuje.”* Przytoczone definicje opisujące to czym jest metoda badawcza mają więc punkt wspólny. Zakładają one, iż istnieje pewien zespół ustalonych wcześniej zabiegów, które umożliwią osobie badacza zaplanować jego postępowanie badawcze, a to pomoże mu osiągnąć zaplanowany, zamierzony cel. Techniki badawcze z kolei określane są na podstawie wcześniej ustalonej metody badawczej. Stanowią one ich uszczegółowienie, a więc w bardziej konkretny sposób mówią nam o tym, jak dokonany zostanie proces badawczy. Techniki niejako pełnią więc rolę służebną względem obranych przez badaczy metod (Łobocki, 2001).

Badanie przeprowadzone w ramach niniejszej rozprawy jest badaniem jakościowym wykorzystującym zbiorowe studium przypadku, które jest powszechnie wykorzystywane w naukach pedagogicznych i o edukacji (Merriam, 1998). Studium przypadku polega na opisaniu i wyjaśnieniu przez badacza określonego zjawiska, w którym uczestniczy dana jednostka, grupa lub instytucja (Juszczak, 2013, s. 119). W zbiorowym studium przypadku, jak podkreśla Mizerek (2017), aby zrozumieć badane zjawisko, nie analizuje się jedynie pojedynczego przypadku, a pewną grupę przypadków, w ramach której poszukuje się występujących między nimi różnic i podobieństw. Badacz, analizując wybraną grupę przypadków, ma na celu więc lepsze zrozumienie i stworzenie teoretycznego uogólnienia na temat badanego zjawiska. Należy jednak zaznaczyć, iż uogólnienia te nie odnoszą się do całości populacji i świadczą mogą jedynie o tym, że coś *“bywa”*, a nie, że z pewnością *“jest”* (Bauman i Pilch, 2010). Zjawisko, o którym mowa w

niniejszej rozprawie dotyczy znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości z perspektywy osób stosujących diety wegetariańskie.

W badaniu zastosowana została technika wywiadu, a dokładniej indywidualnego wywiadu pogłębionego częściowo ustrukturyzowanego. Wywiady są takimi sposobami zbierania danych, które polegają na zadawaniu respondentom uprzednio przygotowanych przez badacza pytań. W odróżnieniu od ankiet, w których odpowiedzi dostaje się w formie pisemnej, przy wywiadzie odpowiedzi te są udzielane w formie ustnej i mogą być rejestrowane przez badacza do ich ponownego odtworzenia, a następnie transkrypcji słyszanego tekstu. Wywiady przeprowadzane są w czasie rzeczywistym, co oznacza, iż mogą odbywać się zarówno “na żywo”, w bezpośrednim kontakcie badacza z badanym lub w formie online za pomocą komputera lub innego urządzenia, co umożliwia spotkanie się dwóch osób bez konieczności podróżowania do siebie.

Przeprowadzone przeze mnie wywiady indywidualne mają charakter pogłębiony częściowo ustrukturyzowany. Oznacza to, że zostały one zrealizowane w sposób 1:1, a więc spotkałam się z każdą z osób osobno, w indywidualnie umówionym, dogodnym dla każdej strony terminie. Wywiady pogłębione umożliwiają pełne poznanie i zrozumienie postawy konkretnej osoby jako indywidualności, docierając do motywów jej zachowania, zrozumienia poglądów czy emocji, które związane są z tematem badania (Nicińska, 2000). Stosowane są szczególnie w sytuacjach, gdy:

- 1) osoby badane (prawdopodobnie) mają ukształtowane poglądy na dany temat;
- 2) badacz poszukuje szczegółowych informacji na temat procesów zachodzących w życiach respondentów;
- 3) za cenne uważa się ich indywidualnie postrzegane doświadczenia;
- 4) temat dotyczy takiego elementu ich życia, który może wiązać się z pewną oceną społeczną (Gordon i Pike, 1998).

Częściowe ustrukturyzowanie wywiadu oznacza z kolei, iż ja jako badaczka przygotowałam listę tematów i powiązanych z nimi pytań, które chciałam zadać osobom badanym. Każdy z przeprowadzonych wywiadów wyglądał nieco inaczej – lista pytań była jedynie szkieletem, na którym się opierałam i który pomógł mi zachować porządek podczas rozmów³⁶. Indywidualne historie i doświadczenia przedstawiane przez respondentów

³⁶ Pytania przypisane poszczególnym pytaniom szczegółowym przedstawione zostały w podrozdziale 4.5 – “Organizacja procesu badawczego i etyka badań własnych”.

wymagają jednak dostosowania się do nich – podążania za takimi wątkami, które oni sami uważają w danym momencie za ważne, a następnie powracania do wspomnianego szkieletu wywiadu, by uzyskać kolejne pożądane odpowiedzi z zachowaniem poszanowania dla samego respondenta i jego wypowiedzi. Tego typu wywiady przypominają swobodną rozmowę, co pomaga w nawiązaniu więzi, utrzymaniu stosunkowo swobodnej atmosfery i wytworzeniu wzajemnego zaufania między badaczem a badanym. Pomaga to także w uzyskaniu nie tylko szerszych, ale i lepszych jakościowo wypowiedzi, które generują bogatszy materiał do analizy.

Zebrany materiał wymaga zastosowania również odpowiedniej metody analizy danych. Według Babbie (2004, s. 397-398), analiza danych jakościowych to metoda pochodząca z badań społecznych i jest “[...] *nieliczbowym szacowaniem wartości obserwacji dokonanych dzięki zastosowaniu obserwacji uczestniczącej, analizy treści, wywiadów pogłębionych i innych technik badań jakościowych*”. W odróżnieniu od badań ilościowych, nie skupia się więc ona na sprowadzaniu danych do liczb, lecz stara się jak najbardziej zrozumieć otaczającą ją rzeczywistość (Babbie, 2004). W niniejszym badaniu jako metodę analizy danych wybrałam analizę treści, która pozwala badaczowi testować kwestie teoretyczne w celu lepszego zrozumienia danych (Cavanagh, 1997). Hsieh i Shannon (2005) wyróżnili natomiast trzy podejścia, które mogą być stosowane w ramach analizy treści. Zaliczają do nich: podejście konwencjonalne, podejście ukierunkowane i podejście podsumowujące. Każde z nich wykorzystywane jest do interpretowania znaczenia treści danych tekstowych; różnią się jednak nieco sposobem, w jaki jest proces ten przeprowadzany. W niniejszym badaniu zastosowano podejście konwencjonalne (konwencjonalna analiza treści). Oznacza to, że jako badaczka nie zastosowałam z góry przyjętych kategorii, lecz zostały one bezpośrednio wyprowadzone z danych tekstowych (Hsieh i Shannon, 2005), które uzyskałam na podstawie przeprowadzonych wywiadów.

Po przeprowadzeniu wszystkich wywiadów, dokonana została ich transkrypcja. Polega ona na spisaniu tego, co zostało wypowiedziane i nagrane podczas przeprowadzenia wywiadów, a więc przekształceniu mowy na tekst. Jest to etap dość czasochłonny dla badacza, lecz bardzo istotny ze względu na to, iż już na tym etapie mogą pojawiać się w jego głowie pierwsze wnioski na temat uzyskanych danych. Kolejny etap – etap zapoznawania się z danymi – polega na wielokrotnym czytaniu przepisanych wypowiedzi w celu jeszcze lepszego ich poznania, co pozwala na “zanurzenie się w danych i osiągnięcie poczucia całości” (Hsieh i Shannon, 2005), a to z kolei umożliwia swobodne poruszanie

się pomiędzy danymi w dalszych krokach analizy danych. Na tym etapie mogą być też sporządzane notatki, które będą pełnić rolę wskazówek podczas kodowania danych. Kodowanie danych to nic innego jak przypisywanie danym fragmentom tekstu jednego lub kilku podstawowych słów (etykiet), co umożliwia wychwycenie kluczowych myśli respondentów i ich późniejszą identyfikację (Hsieh i Shannon, 2005; Kvale, 2010). Na tej podstawie poszukuje się takich elementów wypowiedzi osób badanych, które będą odpowiadać utworzonym kategoriom, przy czym kategorie mogą mieć swoje bardziej szczegółowe podkategorie. Stanowią one będą różne przykłady opisywanych doświadczeń, a więc indywidualnych perspektyw respondentów na temat badanego zjawiska. Te z kolei będą ze sobą porównywane w celu poszukiwania zaistniałych podobieństw i różnic (Strauss i Corbin, 1990; Gibbs, 2015). Po etapie sortowania kodów w kategorie należy im się ponownie przyjrzeć, zweryfikować i wprowadzić ewentualne zmiany tak, by to, co zostało wyłonione, było jak najbardziej trafne i rzetelne. Ostatnim elementem jest spisanie raportu, a więc odniesienie się do wyodrębnionych kategorii, przytaczając cytaty respondentów i odniesienie się do znanej już teorii, która została opisana w rozdziałach teoretycznych rozprawy. Zadaniem badacza jest tu przytoczenie wypowiedzi osób badanych w skróconej, lecz nie tracącej sensu formie. Badacz przedstawia bowiem *“[...] swoje rozumienie tematu wypowiedzi badanego, starając się nie utracić znaczenia nadanego mu przez osobę badaną”* (Kvale, 2010, s. 176). Jest to zadanie niezwykle istotne oraz wymagające zarówno znajomości badanego obszaru tematycznego jak i braku stronniczości i oceniania perspektywy badanych. W niniejszym badaniu, w ramach konwencjonalnej analizy treści, zastosowałam wszystkie opisane wyżej kroki, co pozwoliło stworzyć bogaty raport, oparty na załączonym w każdym rozdziale podsumowaniu i dyskusji, w tym porównaniu teorii z uzyskanym materiałem badawczym.

4.4 Dobór próby badanej

Wybranie osób, które wezmą udział w badaniu, a więc dobór próby badanej, ma na celu *“[...] odnalezienie właściwych ludzi – tych, którzy mają doświadczenia istotne ze względu na cel badania.”* (Flick, 2010, s. 139). Ludzi tych badacz wybiera z danej populacji, przy czym populacja stanowi *“[...] zbiór wszystkich jednostek badania [...], w*

których każdy posiada komplet cech uznanych przez badacza jako ważne” (Pilch i Bauman, 2010, s. 125). Ze względu na jakościowy charakter badania i jego cel, dobór próby badanej w niniejszym badaniu był więc dobozem celowym. Polega on na tym, iż to badacz (a nie losowość) sam decyduje o tym, kto zostanie zakwalifikowany do badania (Łobocki, 2001). Jest to więc wybór świadomy, uwzględniający określone kryteria przy doborze jednostek (Apanowicz, 2002). Taki sposób doboru próby wynika bowiem z potrzeby wybrania konkretnych przypadków (osób i ich doświadczeń), które starannie wyselekcjonowane umożliwią jak najlepsze zgłębienie badanego i analizowanego zjawiska (Flick, 2010).

W grupie badanej w przeprowadzonym przeze mnie badaniu znalazły się osoby będące w wieku adolescencji i wyłaniającej się dorosłości mające minimum roczne doświadczenie stosowania wybranej przez siebie diety wegetariańskiej. Są to osoby zarówno niepełnoletnie jak i pełnoletnie będące w przedziale wiekowym 15-25 lat. Wybór takiej próby uzasadniam tym, iż wątki dotyczące wegetarianizmu i jego znaczenia dla szeroko pojętego funkcjonowania i rozwoju jednostek do tej pory dotyczyły przede wszystkim osób dorosłych. Grupa osób młodszych, a więc adolescentów i wyłaniających się dorosłych bywała pomijana. Badania naukowe z zakresu wegetarianizmu przeprowadzane z udziałem młodzieży skupiały się natomiast przede wszystkim na ich fizycznym funkcjonowaniu – m.in. znaczeniu diet alternatywnych na zdrowie czy ryzyku pojawienia się zaburzeń odżywiania. Niniejsza rozprawa doktorska i przeprowadzone badanie miało na celu więc rozwinięcie wątków wegetarianizmu i rozwoju (nie tylko fizycznego, ale też psychicznego, tożsamości czy społeczno-kulturowego) osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, dla których kwestia wegetarianizmu stanowi istotną część ich codziennego życia. Do badania nie zostały zakwalifikowane osoby młodsze (poniżej 15. roku życia), ze względu na zbyt małą autonomię w wyborze posiłków. Na podobny krok niektórzy badacze decydowali się już wcześniej – m.in. Donini i in. (2004), którzy do swojego badania nie kwalifikowali młodzieży poniżej 16. roku życia.

Poza szeroką kategorią wiekową, badane osoby różnią się między sobą także m.in. ze względu na płeć czy miejsce zamieszkania, co zapewniło zachowanie zróżnicowania w obrębie próby, co jest zgodne z założeniami podejścia jakościowego. Umożliwiło to także uchwycenie zmienności i różnorodności badanego zjawiska. Ponadto, jak już zostało wspomniane, jednym z warunków zakwalifikowania jednostek do badania było stosowanie wybranej przez nich diety roślinnej bez przerwy przez przynajmniej rok. Wzięłam tu pod uwagę istotny element, a więc czas, który potrzebny jest do utrwalenia się

nawyku. Zakłada się, iż czas, w którym jednostki formują swoje nowe nawyki żywieniowe trwa średnio 66 dni (Lally i in., 2010). Ponadto pod uwagę należy wziąć też czas, który jest potrzebny na ewentualne zajście zmian w życiu jednostek, które mogły pojawić się w wyniku zmienionego nawyku i związanych z nim nowych zachowań i doświadczeń.

Jak podają Frankfort-Nachmias i Nachmias (2001), kwestie związane z wielkością próby w badanej populacji dostarczają wielu nieporozumień. W badaniach ilościowych panuje zasada “im więcej tym lepiej”, a więc im więcej kwestionariuszy zostanie zebranych, tym lepsza reprezentatywność badanych w danej populacji. W badaniach jakościowych z kolei uzyskane wyniki nie są poddawane statystyce. W przeprowadzonych przeze mnie wywiadach najbardziej istotne są badane jednostki, ich historie, doświadczenia i własna prezentowana perspektywa dotycząca znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju. Według Kvale (2010), w typowych badaniach z wykorzystaniem wywiadów, liczba respondentów waha się między 10 a 15. Częstym błędem badaczy jest także uwzględnienie zbyt małej lub zbyt dużej liczebności próby. Zbyt mało badanych stwarza bowiem ryzyko nienasylenia materiału, a więc nieuzyskania wystarczającej ilości danych potrzebnych do zrealizowania celu badania. Natomiast zbyt duża próba może skutkować tym, że dane zostaną opracowane zbyt powierzchownie, bez wgłębienia się w doświadczenia osób badanych, przez co badanie może utracić swój jakościowy charakter. W związku z tym planowane było przeze mnie przeprowadzenie minimum 15. wywiadów. Założyłam jednak możliwość dołączenia do grupy badanej kolejnych osób jeśli pojawiające wątki nie będą się powtarzać. Wobec tego ostateczna liczba respondentów wyniosła 25 osób, dzięki czemu otrzymałam bogaty materiał, co pozwoliło na uzyskanie takiej ilości danych pochodzących z wywiadów pogłębionych, która była potrzebna do przeprowadzenia analizy danych jakościowych z wykorzystaniem konwencjonalnej analizy treści i zrealizowania celu badania, jakim jest poznanie znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych z perspektywy osób stosujących diety wegetariańskie.

W Tabeli 6. przedstawione zostały podstawowe dane metryczkowe na temat osób badanych. Dotyczą one ich wieku, wskazanej płci, miejsca zamieszkania oraz osób, z którymi mieszkają. Każda z badanych osób otrzymała także swój specjalny kod składający się z litery oraz liczby (np. “A, 20”), które wykorzystane zostały przy przytaczaniu cytatów z ich wypowiedzi podczas analizy badania, a także posłużyły do anonimizacji danych osobowych takich jak imiona i nazwiska.

Tabela 6. Podstawowe informacje na temat osób badanych

KOD WYWIADU	WIEK	PŁEĆ	MIEJSCE ZAMIESZKANIA	Z KIM MIESZKA
G, 15	15 lat	kobieta	duże miasto	rodzice
J, 16	16 lat	kobieta	wieś	rodzice
V, 16	16 lat	kobieta	duże miasto	rodzice, siostra
A, 16	16 lat	kobieta	duże miasto	rodzice, brat
M, 17	17 lat	kobieta	wieś	rodzice, rodzeństwo, wujek
K, 17	17 lat	mężczyzna	małe miasto	rodzice
A, 17	17 lat	kobieta	małe miasto	rodzice, siostra
G, 17	17 lat	kobieta	małe miasto	rodzina
F, 18	18 lat	mężczyzna	duże miasto	rodzina
P, 18	18 lat	kobieta	małe miasto	rodzina
L, 18	18 lat	kobieta	duże miasto	rodzice, brat
W, 19	19 lat	mężczyzna	duże miasto	rodzice
L, 19	19 lat	kobieta	wieś	rodzina
A, 20	20 lat	kobieta	duże	mama
K, 20	20 lat	kobieta	duże miasto	dziadek
M, 21	21 lat	kobieta	duże miasto	współlokatorzy
J, 22	22 lat	kobieta	duże miasto	siostra
A, 22	22 lat	kobieta	duże miasto	rodzina
O, 22	22 lat	kobieta	duże miasto	partner
A, 23	23 lat	kobieta	wieś / duże miasto	rodzice / współlokatorzy
M, 23	23 lat	kobieta	duże miasto	partner, współlokatorzy

M, 24	24 lat	kobieta	duże miasto	rodzice
Z, 24	24 lat	kobieta	duże miasto	współlokatorzy
W, 25	25 lat	kobieta	wieś	rodzina
R, 25	25 lat	kobieta	duże miasto	partner

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Jak już zostało wspomniane, w badaniu wzięło udział 25 osób. Są to osoby będące w okresie wczesnej i późnej adolescencji oraz wyłaniającej się dorosłości, co oznacza, że w momencie przeprowadzenia badania znajdowały się one pomiędzy 15. a 25. rokiem życia. Respondenci zostali zapytani także o płeć, z jaką się identyfikują, wobec czego wiadomo, iż w badaniu wzięły udział 22 kobiety oraz 3 mężczyźn. Przewaga udziału kobiet w badaniu potwierdza fakt, iż stosowanie diet wegetariańskich jest bardziej popularne wśród kobiet niż wśród mężczyźn (Worsley i Skrzypiec, 1997; Worsley i Skrzypiec, 1998; Kenyon i Barker, 1998; Smith i in., 2000; Ruby, 2012; Patelakis i in., 2019; RoślinnieJemy, 2019; Sariyska i in., 2019; Benedetto i in., 2023). Młode kobiety częściej niż młodzi mężczyźni wyrażają bowiem m.in. bardziej przychylny stosunek do zwierząt, okazując im empatię czy troszcząc się o ich dobrostan, ale też wykazują większy szacunek wobec planety, stanu środowiska i klimatu (Worsley i Skrzypiec, 1997; Funk i Gathmann, 2015; Olsson i Gericke, 2017; Sariyska i in., 2019; Reis Neto i in., 2021; Chmura-Rutkowska i Kozłowska, 2022; Kozłowska i in., 2023). Osoby biorące udział w badaniu mieszkają zarówno w dużych miastach, mniejszych miastach jak i na wsiach. Część osób mieszka też obecnie z rodziną (rodzicami, rodzeństwem i/lub z innymi członkami rodziny), a niektóre z osobami w zbliżonym do siebie wieku (partnerem lub współlokatorami). Wnioski z dotychczasowych badań wskazują jednak, iż wegetariańska młodzież, szczególnie ta pochodząca ze społeczeństw zachodnich, częściej mieszka w większych miastach niż w mniejszych miasteczkach i na wsiach (Patelakis i in., 2019). Może mieć to związek z faktem, iż na większych obszarach miejskich zwykle występuje wyższy poziom wykształcenia, co z kolei wpływa m.in. na większą świadomość dotyczącą zdrowia, ochrony środowiska oraz zależności między nimi (Vogelgesang i in., 2018). Więcej informacji na temat cech typowych dla młodych osób stosujących diety wegetariańskie znajduje się w podrozdziale 3.1 *“Ogólna charakterystyka adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie”*.

Tabela 7. Informacje na temat diet osób badanych

KOD WYWIADU	DEKLAROWANA DIETA	WYKLUCZANE PRODUKTY	CZAS STOSOWANIA DIETY
G, 15	wegetariańska	mięso, ryby, owoce morza, żelatyna	ponad 4,5 roku
J, 16	pescewegetariańska	mięso + ograniczanie ryb i owoców morza	2,5 roku
V, 16	wegetariańska/ wegańska	mięso, ryby, jaja, produkty mleczne	1,5 roku
A, 16	wegetariańska	mięso, ryby	4,5 roku
M, 17	wegańska	mięso, mleko, jaja, nabiał, sery, miód, produkty odzwierzęce	wegańska 1,5 roku; wegetariańska od zawsze
K, 17	wegańska	mięso, nabiał, miód, produkty odzwierzęce	wegańska 1 rok; wegetariańska 1,5 roku
A, 17	wegetariańska	produkty pochodzenia zwierzęcego + ograniczanie produktów odzwierzęcych	ok. 6 lat
G, 17	wegetariańska/ wegańska	mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego + ograniczanie nabiału i jaj	wegańska 1 rok (z wyjątkami); wegetariańska 4 lata
F, 18	laktoowegetariańska	mięso + ograniczanie nabiału i jaj	ok. 5 lat
P, 18	pescewegetariańska	mięso + ograniczanie owoców morza	2,5 roku
L, 18	wegetariańska	mięso, mleko krowie + ograniczanie jaj	ok. 4-5 lat
W, 19	wegetariańska	mięso	5 lat

L, 19	wegetariańska/ wegańska	mięso, ryby, tłuszcze zwierzęce + ograniczanie mleka	5 lat
A, 20	wegańska	mięso, produkty odzwierzęce	ok. 8 lat
K, 20	wegetariańska	mięso, ryby, owoce morza, żelatyna, podpuszczka	ponad 5 lat
M, 21	wegetariańska	mięso, żelatyna + ograniczanie nabiału, jaj	ok. 2-3 lata
J, 22	wegetariańska	mięso, ryby + ograniczanie żelatyny	6 lat
A, 22	wegetariańska	mięso + ograniczanie mleka, żelatyny	ok. 5 lat
O, 22	wegetariańska	produkty pochodzenia zwierzęcego	2 lata
A, 23	pescowegetariańska	mięso + ograniczanie ryb, nabiału, mleka	ok. 7 lat
M, 23	wegetariańska	mięso + ograniczanie produktów pochodzenia zwierzęcego	6 lat
M, 24	wegetariańska	mięso, ryby, owoce morza + ograniczanie nabiału, mleka, jaj	4 lata
Z, 24	beźmięsna	mięso	6-7 lat
W, 25	wegetariańska	mięso, ryby, owoce morza + ograniczanie jaj	6 lat
R, 25	wegańska	mięso, nabiał + ograniczanie ryb i jaj	2 lata

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Badane osoby zostały także poproszone o wskazanie jak nazywają swoją dietę oraz na czym ona polega (a więc jakie produkty w jej ramach wykluczają lub ograniczają). Podczas wywiadów oraz w tabeli stosowane były określenia takie jak “produkty pochodzenia zwierzęcego”, co oznacza wszystkie produkty będące bezpośrednio ciałem zwierząt, a także “produkty odzwierzęce”, oznaczające produkty pozyskiwane dzięki zwierzętom, ale niebędące bezpośrednio ich ciałem (takie jak mleko, jaja czy miód). Poza klasyczną dietą wegetariańską (polegającą na wykluczeniu ze swojego jadłospisu każdego rodzaju mięsa, w tym ryb i owoców morza), która przez respondentów wskazywana była najczęściej, pojawiały się także inne odmiany wegetarianizmu. Były to: weganizm (obejmujący żywność wyłącznie pochodzenia roślinnego), laktoowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego, produkty mleczne i jaja) oraz pescowegetarianizm (obejmujący żywność pochodzenia roślinnego, produkty mleczne, jaja, ryby i owoce morza). Ponadto, niektóre z badanych osób, mimo wskazywania stosowania diety wegetariańskiej w jej klasycznym rozumieniu, deklarowały również ograniczone spożywanie ryb i/lub owoców morza. W odpowiedzi na pytanie o nazwanie stosowanej przez siebie diety, pojawiły się również opisy takie jak “beźmięśna”, “zdrowa” czy “dobrze zbilansowana”. Część osób zaznaczała także, iż trudno jest im jednoznacznie określić którą z diet roślinnych stosują ze względu m.in. na jedynie częściowe ograniczanie (a nie całkowite wykluczenie) niektórych produktów lub dopiero na testowanie różnych rodzajów diet, dlatego pozostawały przy określeniu swojej diety jako “wegetariańska” lub “pescowegetariańska”. Niektóre z osób deklarowały także określony rodzaj diety, który stosują na co dzień, mimo sporadycznego od niej odbiegania (np. spożycie ryb raz do roku przy deklarowanej diecie wegetariańskiej czy też jaj i/lub produktów mlecznych przy różnego typu okazjach takich jak np. zjedzenie niewegańskiego tortu podczas urodzin przy deklarowanej diecie wegańskiej). Respondenci zostali także zapytani o to, jak długo stosują już którąkolwiek z diet roślinnych. Czas stosowania wybranych diet w obrębie próby był bardzo zróżnicowany i wśród badanych osób wahał się on między 1,5 roku aż do 17 lat (jedna z respondentek stosuje bowiem dietę wegetariańską już od urodzenia). Część osób zaczynała także od klasycznej diety wegetariańskiej lub diety pescowegetariańskiej (ograniczającej również ryby i owoce morza), by po jakimś czasie przejść na diety wykluczające większą ilość produktów.

4.5 Organizacja procesu badawczego i etyka badań własnych

Przed przystąpieniem do wykonania badania konieczne było wyrażenie zgody Komisji Etycznej Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ds. badań naukowych na jego przeprowadzenie (*załącznik 1*). Ta została uzyskana, dzięki czemu mogłam przystąpić do realizacji właściwej części badania. Proces badawczy w niniejszym projekcie zrealizowany został zgodnie z wytycznymi dotyczącymi prowadzenia wywiadów wyróżnionymi przez Kvale (2010). Według autora, badanie z wykorzystaniem wywiadu powinno zostać przeprowadzone w siedmiu etapach, do których należą:

- 1) konceptualizacja (sformułowanie celu badania, postawienie pytań i problemów badawczych, uzyskanie wstępnej wiedzy w wybranym temacie);
- 2) projektowanie badania (określenie procedur i wybór technik badania);
- 3) przeprowadzenie wywiadów;
- 4) transkrypcja;
- 5) analiza danych;
- 6) weryfikacja;
- 7) przygotowanie raportu.

Pierwsze dwa etapy – konceptualizacja oraz projektowanie badania – zostały już szczegółowo opisane w poprzednich podrozdziałach (4.1 *“Przedmiot i cel badań”*, 4.2 *“Problemy badawcze”* oraz 4.3 *“Metody zbierania i analizy danych”*). Kolejnym krokiem jest natomiast przeprowadzenie wywiadów. Do udziału w niniejszym badaniu konieczne było zrekrutowanie kilkunastu osób spełniających kilka warunków. Ogłoszenia z informacją o badaniu zostały umieszczone więc w dwóch formach. Pierwszą z nich było zamieszczenie postów (ogłoszeń z informacją o badaniu) w serwisie społecznościowym Facebook. W serwisie tym znajdują się liczne fora, które zrzeszają osoby zainteresowane danym tematem. W przypadku niniejszego badania istotne były więc fora o tematyce wegetarianizmu i diet wegetariańskich, które pełnią m.in. funkcje wymiany informacji, wsparcia dla wegetarian i osób zainteresowanych wegetarianizmem, są także miejscem dzielenia się swoimi doświadczeniami, wymiany przepisów, czy też przestrzenia do podejmowania dyskusji związanymi np. z etyczną, ekologiczną czy zdrowotną sferą wegetarianizmu. Drugą formą, którą zastosowałam, było skierowanie prośby o

udostępnienie informacji o badaniu do osób, które w serwisie społecznościowym Instagram prowadzą profile, które są obserwowane przez liczne grona osób zainteresowanych daną tematyką. Prośby te wysłałam więc do kilku osób prowadzących profile na tematy związane z wegetarianizmem, dietami roślinnymi czy ekologią, co umożliwiło mi dotarcie do kolejnych potencjalnych chętnych na wzięcie udziału w badaniu. Umieszczane w obu serwisach posty–ogłoszenia zawierały podstawowe informacje na temat planowanego badania, jego celu i możliwością wzięcia w nim udziału (*załącznik 2*). Przedstawione zostały także kryteria włączenia do badania. Zainteresowanym osobom pełnoletnim oraz rodzicom/opiekunom prawnym osób niepełnoletnich przesłane zostały bardziej szczegółowe informacje (*załącznik 3*). Otrzymały one również wszystkie niezbędne kwestionariusze, których wypełnienie było konieczne przed przystąpieniem do części właściwej badania – formularz zgody na udział w badaniu oraz na rejestrowanie dźwięku i obrazu ze spotkania (w przypadku wywiadu przeprowadzonego online) (*załącznik 4*), a także formularz zgody na przetwarzanie danych osobowych (*załącznik 5*). Wszelkie zgody uczestników i uczestniczek badania zawierają dane osobowe, dlatego podlegają szczególnej ochronie. Po wypełnieniu i przesłaniu przez osoby badane wypełnionych formularzy, zostały one zabezpieczone przed dostępem osób i instancji trzecich. Dostęp do nich ma jedynie osoba przeprowadzająca badanie – mgr Adrianna Brzezińska. Osoby zakwalifikowane do badania zostały następnie poproszone o przesłanie informacji na temat dogodnej formy (stacjonarnie lub online) i terminu przeprowadzenia wywiadu. Wszystkie osoby biorące udział w badaniu zadeklarowały chęć udzielenia wywiadu w formie online, które odbyły się z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.

Podczas właściwego etapu badania, a więc w momencie rozpoczęcia wywiadów, osoby badane zostały ponownie poinformowane o temacie i celu badania. Została przywołana zasada dobrowolności, poufności, możliwości rezygnacji z udziału w badaniu w dowolnym momencie jego trwania bez podania przyczyny oraz o sposobie przechowywania danych i ich wykorzystaniu. W początkowej części każdego wywiadu zebrane zostały dane metryczkowe, które pomogły uporządkować podstawowe informacje na temat badanych osób. Dotyczyły one: wieku (rok urodzenia), płci (z którą osoba badana się identyfikuje), miejsca zamieszkania (duże miasto, małe miasto, wieś), osób, z którymi aktualnie mieszka, nazwania swojej diety oraz czasu jej stosowania. Same wywiady z kolei pozwoliły na uzyskanie szczegółowych danych na temat tego, jakie znaczenie dla własnego rozwoju nadają adolescenti i wyłaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym

ze stosowaniem diet wegetariańskich. Podczas części właściwej badania, respondentom zadanych zostało kilka pytań według wcześniej przygotowanego scenariusza. Z racji, iż przeprowadzone wywiady miały charakter pogłębiony częściowo ustrukturyzowany, przygotowane pytania stanowiły jedynie pewien punkt wyjścia do rozmowy, a ich kolejność była zmienna w zależności od pojawiających się w wypowiedziach respondentów wątków. Scenariusz wywiadu oparty został o 5 problemów (pytań) szczegółowych, wokół których zadawane były pytania osobom badanym:

Pytanie szczegółowe nr 1: *Jak adolescenti i wylaniający się dorośli stosujący diety wegetariańskie postrzegają wegetarianizm?*

- 1) *Opisz czym jest dla Ciebie wegetarianizm i jak go rozumiesz.*
- 2) *Na czym polega Twoja dieta? (nawiązane do odpowiedzi udzielonej w metryczce dotyczącej tego jak osoba badana nazwała swoją dietę)*
- 3) *Co miało największe znaczenie na wybór Twojej diety?*

Następnie zostało zadane pytanie, mające na celu wywołać dłuższą wypowiedź osoby badanej:

- 4) *Proszę, opisz mi historię na temat tego, jakie znaczenie ma wegetarianizm dla Twojego życia, dla Twojego rozwoju.*

Poniżej zostaną przedstawione pytania pomocnicze, które odnoszą się do kolejnych pytań szczegółowych (2, 3, 4, 5). Ich zadawanie uzależnione było od dotychczasowych wypowiedzi osób badanych. Ponadto, ze względu na duży przedział wiekowy osób biorących udział w badaniu, ich interpretacja pytań i wypowiedzi mogły się od siebie znacząco różnić. Wymagało to dostosowania zadawanych pytań do wieku respondentów. Oznacza to, że nie w każdym wywiadzie poniższe pytania musiały zostać zadane w sposób tu przedstawiony. W niektórych przypadkach zostały one zadane w innej kolejności, w innych zostały nieco przeformułowane (nie zmieniając przy tym ich właściwego sensu), a w jeszcze innych przypadkach zostawały zadawane pytania mające na celu poszerzenie wypowiedzi osoby badanej. Wybrana metoda (wywiad pogłębiony częściowo

ustrukturyzowany) sprzyja jednak ewentualnemu przeformułowaniu pytań w taki sposób, który ma być jak najbardziej zrozumiały dla osób badanych.

Pytanie szczegółowe nr 2: *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju fizycznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

- 5) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twojego zdrowia?*
- 6) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twojego ciała i stosunku do niego?*

Pytanie szczegółowe nr 3: *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju psychicznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

- 7) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twojego samopoczucia psychicznego, nastroju czy emocji?*
- 8) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twojego podejścia do życia i wyznawanych wartości?*

Pytanie szczegółowe nr 4: *Jakie znaczenie dla rozwoju własnej tożsamości nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

- 9) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu na to, kim teraz jesteś?*

Pytanie szczegółowe nr 5: *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju społeczno-kulturowego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

- 10) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twoich relacji z innymi ludźmi?*

11) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twoich relacji ze zwierzętami?*

12) *Jakie zauważasz znaczenie wegetarianizmu dla Twojego kontaktu z kulturą?*

W końcowej części każdego wywiadu zapytano uczestników także o to, czy jest jeszcze coś, co uznają za ważne w kontekście stosowanej przez siebie diety i doświadczeń z nią związanych oraz czy w związku z tym chcieliby się jeszcze czymś podzielić. Pod koniec każdej rozmowy dano także respondentom szansę na zadanie pytania do badacza w przypadku pojawienia się takiej potrzeby. Jako, iż każda z osób badanych zadeklarowała chęć udzielenia wywiadu w formie online, do odbycia się spotkań wykorzystana została aplikacja Microsoft Teams. Umożliwia ona nagrywanie dźwięku i obrazu ze spotkania “na żywo”, dzięki czemu możliwa była transkrypcja zapisanych treści, która jest kolejnym etapem wskazanym przez Kvale (2010).

Niezwykle ważny jest tu także element dotyczący specyfiki badań jakościowych. Zakłada on, iż badacze w tym rodzaju badań stanowią istotną część całego procesu badawczego (Nowak, 2024). Dzięki osobistemu udziałowi w badaniu (rozmowa w czasie rzeczywistym) i znajomości danego obszaru (tu: wegetarianizm), mają łatwość w nawiązaniu relacji z osobami badanymi i wytworzeniu pewnej “łącności”, co pomaga w swobodnej realizacji procesu za pomocą wybranej metody badawczej. Badacze, dzięki swoim doświadczeniom i wiedzy posiadanej na temat, którego dotyczy przedmiot danego badania, mogą być bardziej skuteczni w trafnym rozumieniu i interpretowaniu tego, czego dowiadują się od osób badanych (Taylor, 2011). Ponadto, badane osoby mogą czuć się bardziej rozumiane jeśli czują, że badacz zna pewne sformułowania typowe dla danego obszaru. To z kolei może pozytywnie oddziaływać na budowanie poczucia zaufania i ogólną swobodę w interakcji pomiędzy badaczem a badanym. Szczególne znaczenie może mieć to w obrębie tematów związanych z grupami mniejszościowymi, do których badacz sam należy (Bandel, 2023). Niestety istnieje też ryzyko negatywnego oddziaływania. Pojawić się ono może wtedy, gdy badacz przypisuje własne, znane mu już znaczenia dotyczące danego wydarzenia (zjawiska/procesu/sytuacji) do opisu przedstawianego przez respondenta. Niezbędną umiejętnością jest więc tu oddzielenie znaczenia, które badacz już zna jako uczestnik danego wydarzenia (zjawiska/procesu/sytuacji) od znaczenia, jakie nadaje osoba badana własnemu doświadczeniu związanego z tym samym wydarzeniem (zjawiskiem/procesem/sytuacją) (Bandel, 2023). Umiejętność ta związana jest z refleksyjnością (ang. *reflexivity*), która polega na zastanowieniu się badacza nad własnymi

możliwymi uprzedzeniami czy pewnymi założeniami, z którymi być może podchodzi do osób badanych. Krok ten jest niezwykle ważny, ponieważ taka refleksja badacza może uchronić go przed narzucaniem własnych przekonań i osądów na zebrany materiał badawczy (Salomão, 2023). Przydatne tutaj mogą być techniki zaproponowane przez Wilkinson i Kitzinger (2013), które mają na celu kontrolę jakości procedury analizy danych jakościowych. Mówią one o:

- minimalizowaniu wpływu badacza na przebieg badania (które jest niezwykle trudne do uzyskania w przypadku badań jakościowych, gdzie osoba badana zwykle doświadcza bezpośredniego kontaktu z badaczem, ale może ukryć swoją tożsamość związaną z przynależnością do danej grupy mniejszościowej);
- maksymalizowaniu wpływu badacza na przebieg badania (które wykorzystywane jest przede wszystkim w badaniach autoetnograficznych, opierających się jedynie na doświadczeniach samego badacza, co więc automatycznie wyklucza jej zastosowanie w przypadku chęci poznania doświadczeń i perspektywy innych osób);
- wykorzystywaniu własnych doświadczeń jako członka grupy mniejszościowej (gdzie badacz staje się także jednym z badanych, a jego doświadczenia włączane są w analizę danych);
- włączaniu własnych doświadczeń do materiału badawczego na różnych etapach trwania badania (gdzie badacz ma kontrolę nad tym, w którym momencie badania ujawni swoją tożsamość czy inny element świadczący o znajomości przez badacza danego obszaru nie tylko z naukowej, ale też z jego prywatnej perspektywy).

W przypadku niniejszego badania zastosowana została ostatnia z wymienionych technik, co oznacza, że ujawniałam swoją tożsamość (stosowanie jednej z diet wegetariańskich) na różnych etapach trwania badania. Nie uznałam za istotne i mające wpływ na przebieg całego badania dzielenia się tym faktem z badanymi przed rozpoczęciem danego wywiadu. W części z nich bowiem w trakcie rozmowy fakt ten stawał się jawny. Niektóre z badanych osób, na końcu wywiadu, a więc w momencie, w którym był czas przeznaczony na możliwość zadania pytania do badacza, oznajmiły, iż domyśliły się o tym, iż ja sama również stosuję jedną z diet wegetariańskich lub też o to zapytały. Odniosłam wrażenie, iż choćby częściowa świadomość uczestników badania na temat mojej tożsamości dała im poczucie akceptacji i zrozumienia, co przełożyło się na jakość zebranych danych.

Co istotne dla etyki przeprowadzonego badania, uzyskane dane zostały w odpowiedni sposób zanonimizowane. Nie były one w żaden sposób łączone z uzyskanymi danymi osobowymi (pochodzącymi z formularza zgody na udział w badaniu oraz z formularza zgody na przetwarzanie danych osobowych). Wyniki przedstawione zostały także w sposób uniemożliwiający identyfikację osób biorących udział w badaniu. W raporcie z badań nigdzie nie pojawiły się dane umożliwiające zidentyfikowanie osób udzielających wywiadów, a w szczególności ich imiona, nazwiska lub inne dane pozwalające na identyfikację. Każda z osób biorących udział w badaniu otrzymała swój specjalny kod, który zastosowany został przy odwoływaniu się do cytatów badanych osób. Ponadto, w niniejszej pracy zamieszczone zostały jedynie te fragmenty wywiadów, które były konieczne do analizy badanego zjawiska. Zgodnie z RODO, aby stwierdzić, czy dana osoba fizyczna jest możliwa do zidentyfikowania, należy wziąć pod uwagę wszelkie rozsądnie prawdopodobne sposoby osiągnięcia tego celu (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych..., 2016, s. 5). Z publikowanych fragmentów wywiadów usunięte zostały więc także wszystkie inne dane, które mogłyby przyczynić się do rozpoznania uczestników badania. W efekcie otrzymany materiał dotyczy osób, których nie można zidentyfikować. Oznacza to, że po dokonaniu anonimizacji nie jest możliwe ustalenie, jakiej osoby fizycznej dotyczą dane informacje. Ponieważ po dokonaniu anonimizacji nie jest możliwe zidentyfikowanie, jakiej osoby fizycznej dotyczy informacja, dane ich pozbawione nie podlegają zasadom ochrony danych osobowych i przepisy RODO nie znajdują tu zastosowania.

Uzyskane w ten sposób skategoryzowane dane zostały następnie przypisane do problemów szczegółowych. Umożliwiło to stworzenie poszczególnych podrozdziałów części badawczej pracy, a wyodrębnione kategorie wraz z cytatami zostały zestawione z częścią teoretyczną rozprawy. Wszystko to przewidziane zostało w kolejnych trzech etapach realizacji procesu badawczego wskazanego przez Kvale (2010), którymi są: analiza danych, weryfikacja oraz przygotowanie raportu.

Rozdział 5

Postrzeganie wegetarianizmu przez adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie

Wegetarianizm w ostatnim czasie staje się coraz bardziej popularny. Jego definicje przedstawiają go zarówno jako dietę opartą przede wszystkim na wykluczeniu mięsa, ale równie ważnym aspektem jest postrzeganie go między innymi w kontekście stylu czy filozofii życia. Chcąc poznać perspektywę adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie, w niniejszym badaniu respondenci zostali więc zapytani o kwestie związane z ich indywidualnym postrzeganiem wegetarianizmu. Pytania te dotyczyły tego czym dla nich jest wegetarianizm (lub inna jego odmiana – w zależności od deklarowanego typu diety roślinnej), jak go rozumieją oraz co miało największe znaczenie w podjęciu przez nich decyzji o zmianie diety. Na podstawie przeprowadzonych wywiadów wyróżniono 9 obszarów tematycznych, wokół których wypowiadały się osoby badane. Wegetarianizm postrzegany jest więc jako:

- dieta (sposób odżywiania, styl żywienia);
- wybór etyczny (związany z ograniczeniem przyczyniania się do cierpienia zwierząt);
- wyraz troski o środowisko (motyw ekologiczny);
- styl życia (sposób życia i codzienność);
- część tożsamości;
- filozofia życia (sposób postrzegania świata, przekonania);
- wybór zdrowego stylu życia (motyw zdrowotny);
- proces/stopniowa zmiana (ewolucja);
- nagła zmiana (rewolucja).

Wymienione elementy często się pokrywały ze sobą, co oznacza, że respondenci zwykle postrzegają wegetarianizm wielowymiarowo (może być dla nich np. zarówno stylem życia jak i wyrazem troski o środowisko). Zdarzały się też jednak osoby, dla których wegetarianizm stanowi przykładowo jedynie sposób żywienia i w związku z tym nie przywiązują większego znaczenia na inne jego wymiary. Wskazywano tu także na różnice

między respondentami w samym procesie przejścia z diety tradycyjnej na dietę roślinną. Dla części z nich zmiana ta miała charakter ewolucyjny (stopniowa zmiana, zmiana diety była procesem), dla innych z kolei przyjęła charakter rewolucyjny (zmiana była nagła, często podjęta z dnia na dzień).

Niniejszy rozdział stanowi odpowiedź na pierwsze pytanie szczegółowe – *Jak adolescenti i wylaniający się dorośli stosujący diety wegetariańskie postrzegają wegetarianizm?*

5.1 Wegetarianizm jako dieta

Większość badanych osób postrzega wegetarianizm między innymi w kontekście diety. Zaznaczają, iż stanowi on dla nich sposób czy styl odżywiania, który opiera się na wykluczeniu bądź zarówno wykluczeniu jak i ograniczeniu poszczególnych produktów (ale też zastąpieniu ich innymi produktami, które zapewnią im odpowiednie składniki odżywcze). Zależnie od deklarowanego typu diety wegetariańskiej, były to różne produkty – mięso i jego przetwory, ryby i owoce morza, mleko i produkty mleczne, jaja lub inne produkty pochodzenia zwierzęcego (deklarowane przez respondentów diety zostały opisane w podrozdziale 4.4 – *“Dobór próby badanej”*):

“Dla mnie wegetarianizm to jest rodzaj diety, na której jestem.” (W, 25)

“No myślę, że [...] przede wszystkim to jest dieta, po prostu styl odżywiania się.” (J, 22)

“Wegetarianizm dla mnie to jest skupienie się na niejedzeniu mięsa, a zastępowanie sobie części diety, którą nam daje mięso typu, no... głównie białka innymi źródłami pochodzenia roślinnego i tym się stosuję.” (F, 18)

“No to na pewno dieta wykluczająca mięso i jakby jego przetwory, w tym ryby i owoce morza. I to się zmieniło na przestrzeni ostatniego czasu u mnie, ale teraz już też żelatyny i tego typu...” (G, 15)

“Wegetarianizm przede wszystkim, wiadomo, jest dla mnie dietą, która wyłącza z niej mięso, ryby i tym podobne, bo spotkałam się z tym, że niektóre osoby uważają, że ryby nie są mięsem. Ale no ryby też do tego włączam oczywiście i wszelkie morskie stworzenia. No ta moja dieta to też jest częściowo wyłączeniem nabiału, przynajmniej staram się wyłączyć te pochodzenia zwierzęcego produkty.” (L, 19)

“[...] to zdecydowanie dla mnie to jest niejedzenie mięsa, którymi też są ryby, bo to chyba dzieli większość ludzi. No i generalnie dla mnie to po prostu jest niejedzenie tych produktów takich typowo zwierzęcych [...]. Ja też uważam, że żelatyny wegetarianie nie powinni jeść, ale to już jest tam moje prywatne. No i ogólnie po prostu... no mięso to wszystkie zwierzęta, no nie? Różnie to bywa u ludzi, więc owoce morza i tak dalej też są dla mnie zwierzętkami, krewetki i ryby, no.” (M, 21)

Niektóre osoby używały w swoich wypowiedziach sformułowania mówiącego o tym, że ich dieta polega nie tyle na niejedzeniu mięsa, co na niejedzeniu zwierząt. Podkreślały tym więc swój stosunek do zwierząt, wskazując, iż mięso to nie tylko produkt, lecz także stworzenie, które kiedyś żyło:

“Ja uważam, że to jest głównie dieta, która opiera się na niejedzeniu zwierząt po prostu w sumie w znaczeniu dosłownym, czyli mięsa i ryb.” (V, 16)

“Zawsze jak ktoś mnie pyta, jak bym opisała to co jem, jak na przykład czasem ktoś się zastanawia czy jem ryby, bo tak też czasem bywa, to ja bym... ja zawsze opisuję to tak, że nie jem rzeczy, które zostały wytworzone po śmierci zwierzęcia.” (O, 22)

“No ja staram się wykluczać typowo te potrawy mięsne, ale też tak trochę próbuję być uświadomiona w tym temacie i na przykład nie stosować [...] takich bezpośrednio produktów, które wymagają śmierci zwierząt, które są... no właśnie... gdzie ta śmierć jest z niezbędną. (A, 22)

“Ja mogę powiedzieć, że mam taki... bardzo konserwatywne spojrzenie na wegetarianizm, jeśli można to tak powiedzieć [...]. To znaczy dla mnie wegetarianizm to jest niejedzenie zwierząt. Czyli właśnie mięsa, jeżeli chodzi o zwierzęta hodowlane, ale także jeżeli chodzi o ryby i owoce morza, ponieważ ja się spotkałam wielokrotnie, że są osoby, które są na diecie wegetariańskiej i jedzą sporadycznie mięso, to znaczy nawet tam raz na miesiąc. Albo jedzą

ryby. To ja niestety mam takie właśnie spojrzenie, że jeżeli chcemy zrezygnować i chcemy siebie nazywać [...] wegetarianami, no to rezygnujemy ze wszystkich zwierząt.” (M, 24)

Jedna z respondentek przytoczyła także wyznawaną przez nią zasadę “No food with face”, co oznacza, że nie spożywa czegoś, co miało kiedyś twarz:

“Generalnie moja zasada to jest “No food with face”, w ten sposób.” (J, 22)

Kilka osób zaznaczyło, iż wegetarianizm stanowi dla nich dietę ze względu na to, iż po prostu nigdy nie lubiły smaku mięsa oraz i tak rzadko je spożywały. Z tego powodu zdarzało się, że gdy doszły do tego też inne motywy i inne sposoby postrzegania samego wegetarianizmu, było im łatwiej zrezygnować z jedzenia mięsa:

“Mi nigdy mięso nie smakowało tak naprawdę [...], więc dla mnie to był raczej problem większy i ze względów etycznych i po prostu dla mnie samej niż jakikolwiek... Nie przynosiło dla mnie żadnych korzyści nigdy tak naprawdę.” (V, 16)

“[...] ja zostałam wegetarianką dlatego, że ja szczerze nigdy nie lubiłam jeść mięsa. Zawsze jadłam go bardzo mało i uznałam, że jak przy okazji mogę zrobić coś dobrego, właśnie jakoś tak, powiedzmy, móc uratować zwierzęta, to tym bardziej mi się to spodobało i nie był to dla mnie żaden problem.” (K, 20)

“[...] też to, że po prostu w sumie nigdy nie lubiłam mięsa i to też nie było dla mnie dużym problemem, żeby je zupełnie wykluczyć.” (O, 22)

5.2 Wegetarianizm jako wybór etyczny

Znaczna część badanych osób wiąże także swój wegetarianizm z zaprzestaniem lub choćby z ograniczeniem przyczyniania się do cierpienia zwierząt, co postrzegane jest przez nich jako wybór czysto etyczny:

“No to jest to dla mnie nieprzyczynianie się, a przynajmniej ograniczanie przyczyniania się do cierpienia zwierząt jeśli właśnie mowa o wegetarianizmie ze względów etycznych [...].” (A, 17)

“Ja myślę, że jest to wykluczenie jak gdyby mięsa i wszystkich takich [...] pochodnych, które mogłyby gdzieś tam krzywdzić zwierzęta, które gdzieś tam naruszają ich taką barierę życia, że powodują ich śmierć po prostu najzwyczajniej w świecie. I myślę, że gdzieś tam to jest taką główną cechą tego.” (A, 16)

“Tym co zaważyło na tej decyzji było pochodzenie tych produktów w tym sensie, że no jednak ten przemysł jest masowy i niezbyt etyczny i stwierdziłam, że no nie jest to coś, co chcę wspierać w swoim codziennym życiu i właśnie pora na taką zmianę.” (L, 19)

“Ja myślę, że to jest taki trochę styl życia, trochę dieta. Myślę, że połączenie tych dwóch definicji, które mają na celu może zminimalizowanie cierpienia zwierząt poprzez ograniczenie jedzenia mięsa.” (A, 22)

Jedna z respondentek wskazała także, że warto ograniczać cierpienie zwierząt, szczególnie jeśli dane państwa mogą sobie na to pozwolić:

“Po prostu doszłam do wniosku, że... no właśnie, jeżeli jest się w stanie... że już nie jesteśmy na tym etapie rozwoju jako ludzkość, przynajmniej w tych państwach oczywiście, bo też raczej staram się unikać takich uogólnień, ale w państwach, które mogą sobie na to pozwolić, tak. Skoro jesteśmy na tym etapie rozwoju, że właśnie da się jakieś alternatywy tworzyć, to warto ograniczać cierpienie po prostu.” (Z, 24)

Często przywoływano również doświadczenia związane z uświadomieniem sobie, jak naprawdę wygląda pozyskiwanie mięsa. Niektóre z badanych osób dopiero np. po obejrzeniu nagrań z hodowli czy rzeźni zaczęły sobie ten fakt uzmysławiać. W niektórych przypadkach były to jedynie artykuły czy opisy na temat tego, jak taki przemysł funkcjonuje. Często pojawiał się w nich wtedy wstręt i obrzydzenie do smaku czy struktury mięsa. To powodowało właśnie, że osoby te podejmowały decyzję o zaprzestaniu jedzenia mięsa i/lub innych produktów pochodzenia zwierzęcego. Niektórzy też jasno zaznaczali, iż nie wyobrażają sobie już powrotu do jego spożywania:

“[...] zaczęłam być jakoś bardziej świadoma jak to... jak ten przemysł mięsny powiedzmy wygląda i jak to działa.” (G, 15)

“Myślę, że głównie to, że właśnie czytałam dużo na temat diety wegetariańskiej i na przykład właśnie [...] jak te zwierzęta są tam przetrzymywane. I bardzo mną to wstrząsnęło i stwierdziłam, że nie chcę się też temu przyczyniać i postanowiłam po prostu zrezygnować z tego mięsa, tym bardziej, że trochę przestało mi też ono smakować skoro wiedziałam, jak to wszystko się pozyskuje. I... miałam troszeczkę taki wstręt do tego.” (J, 16)

“No to na pewno cierpienie zwierząt. Po obejrzeniu właśnie nagrań z tym, jak to naprawdę wygląda, no postanowiłem, że nie będę w tym uczestniczył. Dlatego przeszedłem na weganizm no i na wegetarianizm tak samo.” (K, 17)

“To właśnie ja to rozumiem jako taki po prostu szacunek do zwierząt i do tego, że właśnie, żeby no nie konsumować jednak mięsa, żeby zapobiec temu wyzyskiwaniu. Tylko też właśnie, jeżeli się w to głębiej zagłębiłam, no to zrozumiałam też, że nie tylko nie jedząc tego mięsa, ale po prostu spożywając takie produkty pochodzenia zwierzęcego typu właśnie mleko, to i tak te zwierzęta są wykorzystywane w procesie produkcji mleka na przykład albo jajek, więc też zdecydowałam się przejść właśnie na dietę roślinną.” (G, 17)

“Zaczęłam pomału wykluczać różne rodzaje mięsa [...] też ze względu na to, że jakby nie rozumiałam faktu, iż dzielimy zwierzęta na te, które możemy kochać i mieć w domu, a zwierzęta, które idą na rzeź i są przeznaczone tylko do jedzenia, do konsumpcji. Myślę, że też traktowanie zwierząt w dużym stopniu, już nawet nie jeżeli chodzi o jedzenie, ale na przykład zwierzęta na futra czy na skóry, to też to uderza w człowieka jeżeli wie się, w jaki sposób są pozyskiwane.” (P, 18)

Trzy z respondentek w związku z tym doświadczeniem przestały też traktować mięso jako jedzenie, a zaczęły w nim widzieć żywe stworzenia:

“Tak, no moja decyzja o tym, żeby no właśnie przestać jeść mięso była typowo etyczna. To znaczy to jest... W miarę jak też zaczęłam więcej czytać i oglądać na temat tego jak jest pozyskiwane po prostu mięso, zmieniło się moje podejście właśnie do jedzenia mięsa. No i dla mnie to jest... ja już po prostu nie traktuję mięsa jako jedzenia [...]”. (Z, 24)

“Jak się dowiedziałam, że to nie jest takie piękne jak mogło się wydawać, to nie mogłam patrzeć na te produkty tak samo jak wcześniej. Przestałam widzieć produkty, a zaczęłam widzieć zwierzęta.” (M, 17)

“[...] później tak naszła mnie taka refleksja, taka głębsza refleksja, że to mięso to jednak było coś żywego, coś co żyło, coś co czuło. Wiadomo, że wcześniej wiedziałam czym jest mięso, ale jakoś nie myślałam nad tym bardziej. No i wtedy tak można powiedzieć, zdałam sobie z tego sprawę.” (A, 20)

Kolejna z respondentek przywołała także wspomnienie z dzieciństwa związane z reakcją na dowiedzenie się skąd pochodzi mięso, które mogło świadczyć o tym, że kiedyś zostanie wegetarianką:

“No więc ja przeszłam na tą dietę między innymi z powodów etycznych. Zawsze właśnie lubiłam zwierzęta i nawet pamiętam taką sytuację jak moja mama dobre parę lat temu, jak byłam jeszcze dzieckiem i jak się dowiedziałam chyba z czego jest tam jakieś mięso, to się rozplakałam. To właśnie mama powiedziała, że ja na pewno kiedyś będę wegetarianką, no i stało się. Także myślę, że to głównie z tego powodu przeszłam na wegetarianizm, ponieważ no zawsze lubiłam zwierzęta i teraz jakby po tylu latach niejedzenia mięsa po prostu wydaje mi się... nie wróciłabym do tego. Po prostu dlatego, że no... nie wyobrażam sobie już zjedzenia jakby martwego ciała zwierzęcia, no.” (L, 18)

5.3 Wegetarianizm jako wyraz troski o środowisko

Wśród osób badanych były też osoby, które postrzegają wegetarianizm i stosowanie diet wegetariańskich jako wyraz troski o środowisko. Podobnie jak też to było przy wyborze ze względu na kwestie etyczne, tak i tutaj duże znaczenie miały materiały (np. książki, filmy, artykuły) dotyczące wpływu hodowli mięsa na planetę. Poszerzenie wiedzy i uświadomienie sobie pewnych zjawisk spowodowało więc, że osoby badane decydowały się na wypróbowanie diet roślinnych:

“Myślę, że największy wpływ miały jakieś proekologiczne materiały, które gdzieś widziałam [...]”. (R, 25)

“[...] najbardziej ze względu na środowisko. Patrzyłem na dane, jakie wychodzą na temat ilości wody i no wszystkiego pompowanego w produkcję mięsa i ile tego mięsa wychodzi w porównaniu z tym o ile bardziej oszczędnie jest po prostu spożywać taką soję. [...] ja zawsze po prostu lubiłem się naukowo jakoś kręcić i czytać. Chyba w ogóle wyczytałem te statystyki jak byłem, nie wiem, w 7 klasie, no w czasopiśmie naukowym. Więc tak, no mały kujonek tak po prostu.” (F, 18)

“To znaczy ja bardzo jestem blisko właśnie lasu, ekologii, lubię czytać o tym, lubię słuchać podcastów na ten temat. [...] ja przestałam jeść mięso, no bo to było... nie jest to ekologiczne. Natomiast każde później doczytanie jakichś kolejnych informacji spowodowało, że tych czynników jest o wiele więcej. [...] To były jakieś dokumenty na Netflixie, to nie było nic super naukowego. Natomiast, co ciekawe, każde dane, które tam były ja sprawdziłam i one były prawdziwe. Myślę, że taką kluczową informacją było dla mnie to ile jedzą krowy i ile piją. A sytuacja, że my się zmagamy nadal z głodem na świecie... To mnie tak uderzyło, że no to nie jest coś, co ja chcę wspierać [...].” (M, 24)

Część osób zaznacza, że owszem, kwestie środowiskowe były dla nich niezwykle ważne przy podjęciu decyzji o zmianie diety, jednak postrzegają wegetarianizm nie tylko jako wyraz troski o środowisko; traktują bowiem kwestie związane z etyką czy zdrowiem jako równie istotne:

“Znaczy właśnie ja się interesuję i ekologią i też takimi kwestiami zdrowotnymi, więc właściwie wszystkie te [...] kwestie właśnie mnie interesują. I też zawsze jak ktoś pyta to mówię właśnie, że [...] też ta ekologia jednak jest ważna no i właśnie właściwie każda kwestia mnie przekonuje jednak do pozostania przy tej diecie.” (G, 17)

“To było całkiem dawno temu, ale myślę, że no ogólnie [...] jakieś takie poglądy środowiskowe. Ogólnie oczywiście jestem, kocham zwierzęta i tak dalej i [...] świadomość tego, że to są zwierzęta trochę też do mnie przemówiły [...].” (A, 23)

Jedna z osób zauważyła także, iż od zawsze kwestie środowiskowe były dla niej ważne i uważała, że o środowisko trzeba po prostu dbać, co mogło spowodować u niej decyzję o rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej:

“[...] zaczęłam zwracać może większą uwagę na jakieś takie środowiskowe rzeczy na pewno. W sensie, że chodzi o takie jakieś głupie rzeczy jak... no środowisko ogólnie, ochrona środowiska, wiadomo. Ale myślę, że to też mój wegetarianizm się wziął z tego, że uważałam, że trzeba dbać o środowisko [...] więc myślę, że to się nie zaczęło przez wegetarianizm tylko w drugą stronę właściwie.” (A, 23)

5.4 Wegetarianizm jako styl życia

Ze względu na zmiany, jakie zachodzą za sprawą decyzji o zastosowaniu diet roślinnych, przez wielu respondentów wegetarianizm postrzegany jest także jako styl, sposób życia czy już po prostu zwykła codzienność:

“No myślę, że to jest taki mój styl życia już tak na prawdę. Już jestem tak do tego przyzwyczajona, że myślę, że nie zmieniałabym go na powrót do mięsa. [...] Więc uważam, że jest to taki no trochę styl życia, może to dziwnie brzmi, ale jakby no jest to po prostu coś, z czym jestem związana. Jakby nie uważam to za nic takiego odrębnego od życia, po prostu tak już jest i tak jakoś się przyzwyczaiłam do tego.” (A, 23)

“No przede wszystkim jest dla mnie całym stylem życia. To znaczy, oczywiście wszyscy wiedzą, że nie jem mięsa, bo no nie da się tego ukryć – idziesz do restauracji, idziesz gdziekolwiek z kimś, nawet do McDonalda, prawda, no to nie, nie zjesz tam większości rzeczy, prawda.” (J, 16)

“No, ale też jest to trochę taki styl życia, także powiedziałabym może, że styl życia, który opiera się na miłości do zwierząt, miłości i szacunku.” (A, 20)

“Dla mnie wegetarianizm to jest trochę sposób życia, a nie tylko dieta. Bo też staram się wspierać zwierzęta, jakieś tam fundacje i tak dalej. Też na przykład jajka to z wolnego wybiegu kupuję, bo nie jestem weganką, ale właśnie staram się też jak najmniej jeść tych odzwierzęcych

rzeczy. No nie do końca mi się to udaje, aczkolwiek jak mam wybór, to zazwyczaj jednak te roślinne rzeczy kupuję typu, że nie wiem... w kawiarni mam do wyboru mleko sojowe czy owsiane, to wtedy biorę na tym roślinnym.” (M, 23)

“[...] czym dla mnie jest... To przede wszystkim już codziennością, ponieważ przyzwyczałem się bardzo do niejedzenia tego mięsa, nie sprawia mi to na co dzień żadnych kłopotów. Jest to nawet wygodne, ponieważ bardzo dużo dań można przygotować z tych wszystkich zamienników, które są w sklepach [...].” (W, 19)

“[...] chodzi o to, że nie jestem przywiązany jakoś specjalnie duchowo do wegetarianizmu, tylko bardziej po prostu funkcjonalnie.” (F, 18)

“Właśnie bym powiedziała, że styl życia, bo zwracam dużą uwagę na takie rzeczy, na które ludzie nie zwracają uwagi, w sensie najczęściej kupuję właśnie produkty, które... najczęściej, no w sumie zawsze kupuję produkty, które nie są testowane na zwierzętach, które są wegańskie i w ogóle...” (K, 20)

Dla niektórych z badanych osób postrzeganie wegetarianizmu jako stylu życia wiąże się także ze zmianą sposobu myślenia i postrzegania świata:

“Myślę, że jest dla mnie, no wiadomo, sposobem życia. Nie jest to tylko dieta, bo przez to też mam inne spojrzenie na świat.” (P, 18)

“Dla mnie wegetarianizm to na pewno jest... pierwsze co mi się nasuwa, to jakiś taki styl życia i styl myślenia o przyszłości planety i o jakiejś takiej moralności, którą każdy z nas powinien mieć i nie zamykać oczu na to, w jaki sposób traktuje się zwierzęta, które są wykorzystywane do mięsa i do nabiału. Bo już jakby pomińmy fakt, że zjadamy żywe istoty, tak. No bo niestety było tak od zawsze i to jest bardzo mocno zakorzenione. Ale chyba co jest najgorsze w tym wszystkim, że sposoby pozyskiwania są niehumanitarne i nieekologiczne, więc powiedziałabym, że właśnie taki styl myślenia, styl życia.” (R, 25)

W związku z prowadzonym stylem życia i codziennością wielu osób stosujących diety wegetariańskie, respondenci zwracali także uwagę na to, jakie znaczenie wegetarianizm ma na ich inne codzienne wybory konsumenckie, nie tylko te związane z

żywieniem. Zauważyli także zmianę jeśli chodzi o postrzeganie różnych przedmiotów codziennego użytku, do których produkcji wykorzystuje się materiały pochodzenia zwierzęcego:

“[...] staram się też zwracać uwagę na składy różnych kosmetyków czy produktów, których używam, ubrań między innymi, butów. Żeby też nie kupować ubrań odzwierzęcych na przykład ze skór jakichś zwierząt...” (V, 16)

“No myślę, że jak gdyby takie poszanowanie do na przykład butów ze skóry. I gdzieś tam bardziej w tą stronę takiego jak gdyby szacunku do tych rzeczy. I myślę, że to tak najbardziej gdzieś tam.” (A, 16)

“[...] wszystko co jest odzwierzęce. Tak samo to się przekłada na kwestię ubrań, na kwestię kosmetyków, skóry. Tego też nie używam, nie kupuję.” (M, 17)

“Na pewno [...] skupiam się na tym, aby w 100% odzależnić swoje życie od cierpienia zwierząt, czyli podczas robienia sobie posiłków oraz kupowania rzeczy do jedzenia i takich do użytku codziennego w sklepie sprawdzam z czego to jest zrobione jeśli chodzi o jedzenie, a jeśli chodzi o ubrania to tak żeby też nie było wełny ani skóry. Oraz przy kupowaniu kosmetyków staram się też wybierać te, przy których jest oznaczenie, że są wegańskie, aby mieć pewność, że na pewno nie ucierpiało żadne zwierzę.” (K, 17)

“No ma wpływ na to, co konsumuję. Nie tylko właśnie jeśli chodzi o jedzenie, ale właśnie kosmetyki czy ubrania, ogólnie na różne rzeczy, które kupuję. No więc tak... No i ogólnie też jakie decyzje w życiu podejmuję, żeby właśnie było to gdzieś zgodne z tymi wartościami nie przyczyniania się do cierpienia.” (A, 17)

“No, staram się też ograniczać na przykład kosmetyki testowane na zwierzętach i tak dalej. Jakby staram się po prostu ograniczyć wykorzystanie zwierząt w tym jak sobie żyję. I to w sumie tyle.” (L, 19)

“To właśnie bardziej zwracam uwagę czy tam wszystko zanim zjem czy coś było testowane na zwierzętach, bardzo mnie to interesuje. Z czego są zrobione ubrania, też na to patrzę. Tak po

prostu patrzę na to co jest najlepsze żeby zwierzęta nie ucierpiały na tym albo żeby jak najmniejsza krzywda się im działa.” (K, 20)

“[...] właściwie wegetarianizm ma bardzo duży wpływ, bo zaczęłam sobie zdawać sprawę, że jakieś rzeczy, nawet nieświadomie, które używałam, mogły zawierać, nie wiem, smalec albo skórę zwierzęcą. I dzięki temu też to pozwoliło mi bardziej zdać sobie sprawę z tego co rzeczywiście używamy, co kupuję i no też kupować lepszą jakość produktów, które rzeczywiście są ekologiczne i są wykonane z naturalnych materiałów. I to chyba jest taka rzecz, że właśnie zaczęłam po prostu myśleć co kupuję.” (G, 17)

Jedna z respondentek zwróciła także uwagę, że to jej styl życia mocno pozwiązany z troską o ekologię spowodował, że zaczęła myśleć również o zmianie diety na wegetariańską:

“To jak rozumiem wegetarianizm jest związane z tym jak wszystko się u mnie zaczęło. Więc może w takim ogromnym skrócie – ja zaczęłam się najpierw interesować ekologią i zaczęłam właśnie sprzątać las, nie kupować plastiku, chodzić do lumpeksów. To też była pandemia, więc ja wykorzystywałam na przykład jakieś ubrania stare, żeby szyc jakieś woreczki. Też starałam się wykorzystywać wszystko co mam i robić, nie wiem, jakieś listy zakupów, żeby nie marnować żywności i dopiero wtedy zaczęłam się interesować tym, że no w sumie to to mięso to chyba nie jest jednak za bardzo ekologiczne. Więc dla mnie to też jest taki właśnie styl życia. [...] Ja żyję jako wegetarianka, kupuję w lumpeksach, chodzę do lasu, chodzę na grzyby, też mam może takie lepsze podejście do jedzenia. To znaczy staram się lepiej nim cieszyć, ponieważ wiem, że żadne zwierzę nie musiało zostać zabite, żeby mi to sprawiło przyjemność. I też to ciekawe, że zaczęłam więcej gotować jak przestałam jeść mięso.” (M, 24)

Inna z respondentek zauważyła, iż choć kiedyś mocno zwracała uwagę na składy przedmiotów (np. kosmetyków), które kupowała, to teraz robi to o wiele rzadziej. Kupuje po prostu produkty, które wtedy używała i są dla niej sprawdzone (a więc np. nie testowane na zwierzętach):

“Wiadomo, że może jakieś takie bardziej rzeczy typu zwracanie uwagi na jakieś testowanie kosmetyków na zwierzętach i tak dalej, choć to też nie jest coś z czym się tak trzymam stanowczo i jakby bardzo zwracam, kiedyś na to bardziej zwracałam uwagę, a teraz muszę

powiedzieć, że tak trochę mniej. [...] Teraz trzymam się tych samych rzeczy, których używałam kiedyś tak naprawdę [...].” (A, 23)

5.5 Wegetarianizm jako część tożsamości

Część osób biorących udział w badaniu postrzega wegetarianizm także jako część ich tożsamości. Niektóre z badanych osób wskazują, iż stanowi on dla nich też ważny element, z którego składa się ich osobowość. Ponadto, przy poznawaniu nowych ludzi, często przedstawiają się jako wegetarianin/wegetarianka, co świadczy o tym, że jest to ważny element ich własnego “Ja”:

“[...] jest troszeczkę częścią mojej osobowości na pewno. I jest też czymś, z czym się utożsamiam. To znaczy kocham zwierzęta i chcę... nie chcę sprawiać im żadnego bólu, nie chcę sprawiać im krzywdy, jest to dla mnie bardzo ważne.” (J, 16)

“Myślę, że właśnie wegetarianizm jest częścią mojej tożsamości. No też przedstawiam się jako wegetarianka i to też... tak.” (A, 17)

“[...] faktycznie uważam to za część swojej osobowości, że robię, co mogę.” (F, 18)

“[...] właśnie widzę siebie w takim... kiedyś nadawałam temu większe znaczenie. To znaczy na początku był taki okres, że gdzieś tam to była taka bardzo konstruktywna cecha mojej osobowości, tak uważałam. Teraz wydaje mi się, że to jest jakby tylko jeden z elementów, ale no na pewno ma to jakiś wpływ na to jak widzę siebie jako no też taką po prostu wrażliwą osobę. To też właśnie jakaś taka moja autodefinicja i też gdzieś tam jakby w różnych środowiskach jak się pojawiają jakieś określenia na mój temat, to myślę, że to jest najczęstsze.” (Z, 24)

5.6 Wegetarianizm jako filozofia życia

Niektóre z badanych osób postrzegają wegetarianizm także jako filozofię życia, która wiąże się z ich spojrzeniem na świat, poglądami, przekonaniami czy wyznawanymi wartościami:

“Jest to trochę taką... filozofią życia, myślę. [...] Ja też się z tym nie kryję, że nie jem mięsa, bo dlaczego miałabym to robić skoro jest to gdzieś właśnie moja filozofia życia. Więc nigdy dla mnie nie było problemem powiedzieć, że po prostu nie jem mięsa. Nie to, że go nie lubię i dlatego go nie jem, tylko po prostu go nie jem z wielu różnych aspektów.” (J, 16)

“No ogólnie myślę, że to też jest trochę taka filozofia życia wegetariańska, nie jest to tylko dieta, sposób odżywiania. [...] są też takie momenty, kiedy naprawdę czuję, że to jest moja droga taka życiowa, że to jest czymś, co naprawdę jest zgodne z moimi wartościami i przez to też właśnie jest to dla mnie bardzo budujące.” (A, 17)

“[...] stricte rozumiem go jako coś, przez co mogę nie przyczyniać się do takiego nieprawidłowego traktowania zwierząt, jeśli chodzi o mojego poglądy. Także stricte przekonania.” (W, 19)

“Przede wszystkim to jest u mnie kwestia pogładowa, kwestia etyczna, kwestia moralności. [...] ja nabrałam zupełnie innego przeświadczenia na temat życia i dużego szacunku wobec ludzi. I teraz kieruję się tym, że ja nie chcę działać na niczyją szkodę, nie chcę nikogo krzywdzić, żadnego człowieka, żadne zwierzę, po prostu działałam z taką intencją, że ja życzę wszystkim dobrze.” (M, 17)

“Myślę, że też jak ja sama myślę właśnie o wegetarianizmie czy swoim wegetarianizmie, to to nie tylko sprowadza się do tego, że coś jem czy czegoś nie jem, tylko takiego też w ogóle poglądu na świat i na rzeczywistość, bo to się wiąże i z takimi kwestiami etycznymi względem masowej hodowli zwierząt, ale też ekologicznymi, czyli na przykład zużycie wody w produkcji mięsa czy przeznaczeniu bardzo, bardzo dużej ilości terenów pod uprawy rolne, które są tak naprawdę na paszę na zwierzęta hodowlane, a mogłyby być wykorzystane w inny sposób.” (J, 22)

5.7 Wegetarianizm jako wybór zdrowego stylu życia

Niewielka część badanych osób postrzega wegetarianizm jako wybór ze względu na zdrowie, a dokładniej chęć jego poprawy. Sam motyw zdrowotny związany jest oczywiście bardziej z samym stosowanym rodzajem diety, a nie stricte wegetarianizmem, jednakże respondenci biorący udział w niniejszym badaniu, obok postrzegania wegetarianizmu jako wybór ze względu na etykę czy środowisko, stawiali również kwestie zdrowotne:

“No to u mnie z początku ta dieta była ze względów zdrowotnych. [...] Ja jadłam bardzo dużo mięsa zawsze. Mój każdy posiłek to była taka trochę dieta sportowca, [...] mięso musiało być w tym posiłku. Ja miałam takie spojrzenie na to jak moja rodzina trochę do tej pory, że bez tego mięsa będę głodna, więc jadłam naprawdę solidne porcje mięsa codziennie na każdy posiłek i śmieje się trochę, że ja już swoją dawkę, którą w ciągu życia człowiek je to wyjadłam. No i na początku kierowałam się swoim zdrowiem, bo obejrzałam kilka dokumentów odnośnie tego jak są sztucznie powiększane te mięsa, które jemy. Później trafiłam na film jak wygląda zabijanie zwierzaka. Więc na początku to było zdrowie, a później [...] też empatia do zwierzaków.” (W, 25)

“Ja mogę tylko powiedzieć, że dla mnie, gdyby nie to, że po prostu moje ciało jest dosyć wymagające że tak powiem “w utrzymaniu”, to bym zrezygnowała całkowicie z tych elementów odzwierzęcych. [...] Ja miałam wrażenie, że mięso po prostu mi nie służy, że źle je trawię. I myślę, że bardzo... jakby najpewniej przyczyną jest to, że to mięso jest po prostu bardzo słabej jakości w większości przypadków i gdzieś tam na pewno też to cierpienie zwierząt się na to przekłada. No bo też z tego co słyszałam, no to mięso się zmienia pod wpływem właśnie tego w jaki sposób jest pozyskiwane. Więc tak, więc na pewno, pomijając materiały, rozmowy, to również po prostu złe samopoczucie. Tak, takie wrażenie miałam, że moje ciało nie chce tego mieć w sobie. W sensie czułam taką ciężkość na żołądku [...].” (R, 25)

5.8 Wegetarianizm jako proces

Wegetarianizm rozumiany jest przez respondentów też jako pewien proces. Dla części osób badanych ów proces postrzegany jest jako ewolucja – stopniowa zmiana, która im towarzyszyła w czasie przechodzenia z diety mięsnej na dietę bezmięsną:

“Proces zdecydowanie, bo rodzice nie chcieli się bardzo na początku zgodzić w ogóle, więc to nie było tak z dnia na dzień tylko kilka miesięcy to trwało. Dlatego w sumie jakby już 2 lata można powiedzieć, tylko z jakimiś tam przerwami byłam na tej diecie.” (V, 16)

“To było takie jak gdyby stopniowe, ponieważ moja przygoda zaczęła się w klasie szóstej po lekcjach techniki o produkcji parówek. I to było dla mnie okropne, widok tragiczny. To był filmik jak gdyby i ten widok i jak to jest ten... to było dla mnie, no koszmarne widok. I na początku wykluczyłam tylko to, jak gdyby, ten produkt. Ale potem zobaczyłam, że nie mam takiej tęsknoty do tego smaku i stopniowo każdy inny produkt, potem mięso i na samym końcu ryby gdzieś tam. I tak no powolutku to szło sobie. Tak raz to wykluczałam, potem stwierdzałam, że to też w sumie mogę, potem i to i to i to i to i tak doszło do takiej pełni tej diety jak gdyby.” (A, 16)

”Myślę, że bardziej proces i że te czynniki zmieniały się trochę w czasie, że teraz jest to trochę... może właśnie myślę o tym cierpieniu zwierząt, bardziej takie etyczne, jakieś ograniczanie śladu węglowego, a kiedyś było to bardziej stawianie wyzwań samemu sobie. [...] na początku to było jakoś dla mnie tak istotne, żeby sprawdzić, czy po prostu dam radę, jakiś taki może trening osobowości, jeśli mogę to tak nazwać. I byłam ciekawa ile wytrzymam. No i powiem szczerze, na początku to było dosyć ciężkie, bo dużo osób wokół było negatywnie nastawionych. I właśnie jak tak usłyszałam tematykę badań, to sobie pomyślałam od razu, że no to są takie liczne wyzwania, z którymi się spotykam na różnych etapach, bo często nie każdy jest jakoś na to otwarty [...]. ” (A, 22)

5.9 Wegetarianizm jako nagła zmiana

Dla pozostałych osób, proces przejścia był raczej rewolucją, a więc czymś nagłym, gwałtownym. Sama zmiana diety następowała tu bardzo szybko, często wręcz z dnia na dzień:

“U mnie to było z dnia na dzień. U mnie większość takich zmian tak zachodzi, że jak już postanowię, że coś zmieniam, to to jest taka nagła zmiana. I wtedy też tak było. [...] to nawet nie było żeby przejść na wegetarianizm, tylko że chciałabym spróbować jakoś ograniczyć to. No i tak powiedziałam, że chciałabym ograniczyć i tak minęło te 4 i pół roku, gdzie w ogóle już nie jadłam mięsa, także to było raczej takie przestawienie się od razu.” (G, 15)

“[...] pamiętam, że tą decyzję podjęłam z dnia na dzień. Po prostu jednego dnia powiedziałam: “A, przestanę!” i przestałam. [...] Po prostu pamiętam to tak, że jednego dnia powiedziałam: “W sumie... czemu nie? Spróbuję.” i spróbowałam i tak już zostało. Na początku pamiętam, że było mi trochę trudniej, bo jeszcze patrzyłam na przykład na jakieś tam kotlety, na spaghetti i mówiłam: “Oj...”, a z czasem stało się to tak, że teraz mogę przejść obok jedzenia, które kiedyś tak bardzo kochałam, że po prostu patrzę i mówię, że to jest nadal pewnie smaczne, ale już kompletnie nie mam na nie ochoty i kompletnie bym tego nie zjadła.” (A, 23)

“[...] ja mam taką historię, że weszłam do piwnicy dziadka, mój dziadek jest myśliwym. I tam był dzik, który wisiał sobie i krew z niego ściekała, i miałam takie “Ojej, to tak działa..?”. I zaczęłam po prostu czytać o hodowaniu tych krówek, kurek i tak dalej i po prostu zaczęłam to przeżywać, po czym zaadoptowałam pieska i powiedziałam sobie “Stop, już nie jem mięsa, już po prostu nie dam rady.”. [...] ogólnie jakby to mięso ucięłam tak po prostu jednego dnia, że nie było czegoś takiego, że na początku przestałam jeść coś tam, później coś tam – po prostu ucięłam. To było jakiś miesiąc po tym dziku, który siedzi mi w głowie do dziś. No i po prostu stwierdziłam, że ucinam i ucięłam i jakoś mi to poszło.” (M, 21)

“[...] zaczęłam się nad tym zastanawiać jak dołączyłam do harcerstwa i miałam tam takiego przelożonego, który właśnie przeszedł na dietę wegetariańską. [...] pamiętam, że jak byliśmy na takim wyjeździe [...] i tak się go pytałam: “W sumie dlaczego tak jesz?”, a on tak po prostu: “Nie chcę zabijać zwierząt.” I to było takie bardzo proste, że mi to tak odczarowało tak trochę w takim sensie, że to nie jest teraz jakaś wielka decyzja i właśnie tutaj jakiś po prostu... całe

jakieś, że trzeba uruchomić mechanizm, że teraz właśnie ta dieta wegańska, tylko to było takie bardzo proste. I myślę, że to [...] mnie tak ruszyło, że w sumie ja też nie chcę i podjęłam taką decyzję wtedy, że “Dobra, spróbuję!” [...]. To było dosyć mocno z dnia na dzień. Ja dosłownie wróciłam właśnie z tego wyjazdu i powiedziałam, że “Ja już teraz nie jem mięsa. Uwaga wszyscy – nie jem mięsa!”.” (J, 22)

Jedna z respondentek zaznaczyła, iż przed przejściem na dietę wegetariańską i tak jadła mało mięsa, więc jej decyzja o wegetarianizmie była nagła:

“[...] wiem też, że niektórzy jak przechodzą na dietę wegetariańską, to robią to stopniowo, coraz bardziej ograniczają mięso, a ze względu na to, że ja nie jadłam go praktycznie wcale, to z dnia na dzień po prostu przestałam. [...] miałam 15 lat i jakoś bardziej ogólnie zaczęły mnie interesować jakieś diety właśnie i jakieś takie ćwiczenia i wszystko... Ja to pamiętam, że to trendowało na Twitterze właśnie i coraz więcej osób przechodziło na wegetarianizm.” (K, 20)

Jedna z respondentek mimo stosowania już od wielu lat diety wegetariańskiej, przytoczyła swoje wspomnienie dotyczące jednego z podcastów na temat przemysłu hodowlanego, pod którego wpływem z dnia na dzień bardziej zaostrzyła swoją dietę, przechodząc na weganizm i taką dietę stosuje do dzisiaj:

“Też pamiętam... po prostu pamiętny taki odcinek podcastu “Wegaństwo”, który trochę otworzył mi oczy na temat struktury przemysłu hodowlanego i na temat zwierząt przeznaczonych do produkcji mleka. To stwierdziłam, że chyba nie chcę już w tym uczestniczyć i z dnia na dzień w sumie przeszłam na weganizm.” (M, 17)

Inna z respondentek opowiedziała o początkach swojego wegetarianizmu właśnie w kontekście nagłej decyzji, którą podjęła po jednym z wykładów na uczelni z przedmiotu “Etyka”. Jak przyznała, decyzja ta podjęta została pod wpływem dużych emocji; pojawiły się w niej także pretensje do rodziców za to, że nie uświadomili jej tego wcześniej. Jej pierwsze podejście do diety wegetariańskiej skończyło się jednak po miesiącu stosowania:

“Ja miałam dwie próby podejścia do wegetarianizmu. Pierwsza się skończyła po chyba miesiącu i to było na pierwszym roku studiów na wykładzie z etyki. [...] wykładowca zaczął rozmawiać o relacji człowieka ze zwierzęciem, o tym właśnie, że mamy krowę, że tam ją głaszczemy,

dajemy jej jeść, dbamy o nią, dbamy tak samo jak o drugiego człowieka. Wiadomo, że w innym celu, ale dbamy. Czyli ta krowa też się do nas przywiązuje, no a na końcu idzie do rzeźni. I dosłownie tego samego dnia jak wróciłam do domu powiedziałam rodzicom, że nie jem mięsa, [...] to mi tak uświadomiło, że to co robię jest złe. To znaczy no ja tak samo robię, no przecież wiem, że może dla niektórych może być, no nie wiem, kontrowersyjne, ale dla mnie to jest tak samo jak człowiek, to znaczy też o niego dbam, też, nie wiem, gotuję mu, podaję jedzenie, jeżeli jest chory, to biorę go tak jak krowę do weterynarza, tak człowieka do lekarza, tylko na końcu nie zabijamy człowieka. Więc jakby tu mi się mocno zapaliło i to pamiętam, że to był taki pierwszy, ta moja pierwsza próba. Ona w ogóle nie była przemyślana, to było podjęcie decyzji pod wpływem emocji i to naprawdę takich dużych. Ja miałam takie pretensje do moich rodziców, że oni w ogóle mi każą to mięso jeść. W sensie nie każą, ale jakby nie powiedzieli mi o tym. Więc jakby ja miałam taki bunt w tym pierwszym miesiącu. I ta dieta była nieprzemyślana, ponieważ ja jadłam to, co moi rodzice gotowali – czyli tam, gdzie było mięso, ja po prostu jadłam ziemniaki i surówkę, a oni mieli mięso. I po miesiącu takiej diety, gdzie jesz same ziemniaki i surówki, no to już mi przeszło. I wtedy zaczęłam jeść ryby. No i już, wróciłam normalnie do mięsa.” (M, 24)

5.10 Podsumowanie i dyskusja: postrzeganie wegetarianizmu przez adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie

Niniejszy rozdział miał na celu odnalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące tego *Jak adolescenti i wyłaniający się dorośli stosujący diety wegetariańskie postrzegają wegetarianizm?*

Wypowiedzi respondentów i respondentek pozwoliły na wyodrębnienie aż dziewięciu kategorii, wokół których toczyły się rozmowy. I tak, doświadczenia adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie pozwalają postrzegać im wegetarianizm jako: dietę, wybór etyczny, wyraz troski o środowisko, styl życia, część tożsamości, filozofię życia, wybór zdrowego stylu życia, a także jako proces czy nagłą zmianę. Wymienione elementy w większości przypadków się ze sobą pokrywały, co oznacza, iż wegetarianizm zwykle postrzegany jest wielowymiarowo (przykładowo dla danej jednostki może być zarówno stylem życia jak i wyrazem troski o zwierzęta czy

środowisko). Należy jednak nadmienić, iż pojawiły się pojedyncze osoby, dla których wegetarianizm stanowił tylko jeden z przytoczonych wymiarów wegetarianizmu.

Dla znacznej części badanych osób wegetarianizm jawi się jako dieta, jest więc dla nich sposobem czy stylem żywienia, który stosują na co dzień. Jako, iż w badaniu brały udział osoby stosujące różne typy diet wegetariańskich (klasyczna wegetariańska, pescowegetariańska, laktoowegetariańska i wegańska), sposób odżywiania każdej z nich mógł się od siebie nieco różnić. Zgodnie jednak wskazywano, iż dieta wegetariańska w tradycyjnym rozumieniu oznacza wykluczenie ze swojego jadłospisu mięsa zwierząt, w tym ryb i owoców morza oraz zastąpienie ich innymi produktami, które pozwalają uzupełniać odpowiednie składniki odżywcze. Świadczy to o tym, iż młodzi ludzie, którzy wzięli udział w badaniu mają wspólne stanowisko co do definicji diety, co jest rzeczą pozytywną. W świecie zdarzają się jednak pewne niespójności co do definicji wegetarianizmu, weganizmu i innych diet roślinnych, co może być problematyczne szczególnie dla osób, które są zainteresowane przejściem na tego typu dietę, ale nie mają jasnych i rzetelnych informacji na ich temat. Podobnie bywa także w środowisku naukowym, na co wskazują Hargreaves i in. (2013) mówiąc, iż niejasne definicje mogą prowadzić do nieporozumień i błędnych analiz prowadzonych w tym zakresie badań. W przypadku stosowania diet wegetariańskich istotna jest więc świadomość na temat tego jak w odpowiedni sposób powinna być ta dieta dobierana przez młode osoby. Ważna jest tu przede wszystkim rola rodziców i innych osób mogących mieć wpływ na dietę młodzieży, by w sytuacji stosowania diet ograniczających lub wykluczających mięso i/lub produkty odzwierzęce wszystkie te składniki zapewnić. W przeprowadzonych rozmowach mówiono także o tym, iż dieta wegetariańska to nie tyle niejedzenie mięsa, co niejedzenie zwierząt, czym jasno podkreślano swój stosunek do wszystkich żywych stworzeń zaznaczając, iż każde z nich – tak jak i ludzie – zasługuje na to, by żyć, co zwykle wiązało się postrzeganiem wegetarianizmu jako wyboru etycznego (związanego z chęcią zaprzestania lub choćby ograniczenia przyczyniania się do cierpienia zwierząt). Tu często przywoływano moment uświadomienia sobie, jak przemysł i hodowla zwierząt w rzeczywistości wyglądają, co bywało kluczowym momentem dla podjęcia przez respondentów decyzji o rezygnacji ze spożywania mięsa – pojawiały się m.in. uczucia wstrętu i obrzydzenia. Podobnie wskazał też Bhatt (2021) mówiąc, iż żywność roślinna to żywność pozbawiona przemocy, które zapewnia nam zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Dla niektórych osób postrzeganie wegetarianizmu jako diety wynika też z

tę, iż po prostu nie lubią smaku mięsa. Wskazują na to również badania przeprowadzone m.in. przez Worsley i Skrzypiec (1998), Perry i in. (2001) oraz Bas i in. (2005), według których sam smak, zapach czy struktura mięsa mogą być jednym z powodów, dla których osoby w wieku nastoletnim podejmują decyzję o rezygnacji z jego spożywania.

Inne postrzeganie dotyczy traktowania wegetarianizmu jako wyrazu troski o środowisko (motyw ekologiczny). Według Jarosz i in. (2014) postawy proekologiczne są m.in. efektem nabywania wiedzy na temat ekologii oraz wrażliwości wobec niej. Stwierdzenie to znalazło swe potwierdzenie w wypowiedziach respondentów. Wskazywali oni bowiem na to, iż dopiero poszerzenie własnej wiedzy i uświadomienie sobie pewnych zjawisk spowodowało, iż zdecydowali się na wypróbowanie diet roślinnych (choć zwykle był to dopiero kolejny z powodów zaraz po etyce czy kwestiach związanych z własnym zdrowiem).

Niektóre z badanych osób postrzegają też wegetarianizm jako filozofię życia, wskazując, iż wiąże się on z nich spojrzeniem na świat, poglądami, przekonaniem czy wyznawanymi wartościami, które zwykle dotyczą nie tylko podejścia do zwierząt czy środowiska, ale też i innych elementów życia. Według Havighursta (1953), do jednego z obszarów zadań rozwojowych okresu adolescencji należy właśnie filozofia życia, a na tą składają się takie zadania jak: osiągnięcie społecznie akceptowanych zachowań oraz nabycie zbioru wartości i systemu etycznego. W niniejszym badaniu wskazywano bowiem, iż traktując wegetarianizm jako filozofię życia, badani m.in. kształtują swoją życiową drogę, lepiej traktują innych ludzi czy też zmieniają swoje podejście do życia. Wegetarianizm staje się więc dla nich jednym ze sposobów na osiągnięcie części zadań rozwojowych, które będą zgodne z ich wartościami oraz pozwolą na odpowiedzialne uczestniczenie w danej społeczności już jako osoba dorosła.

Badani wskazywali także na postrzeganie wegetarianizmu jako stylu czy sposobu życia, do którego są obecnie już przyzwyczajeni i który często wiąże się dla nich z wyborami, których na co dzień dokonują. Dotyczą one nie tylko kwestii żywieniowych, ale też i innych zachowań i używania przedmiotów codziennego użytku (np. kosmetyki, akcesoria), do których produkcji wykorzystywane są materiały pochodzenia zwierzęcego. Wskazania co do postrzegania wegetarianizmu jako stylu życia pojawiają się też w samej etymologii tego pojęcia. Chodzi tu o nazywanie osób praktykujących wegetarianizm jako *homo vegetus*, a więc prowadzących prozdrowotny i zrównoważony styl życia, będących “pełnymi werwy” i posiadających dużo “sił witalnych” (Kalinowska, 2000). Widzimy tu

więc określenia mówiące o wegetarianizmie nie tylko jako o diecie, ale też jako o podejmowaniu innych działań służących polepszeniu kondycji i jakości życia jednostek.

Tożsamość to kolejny element, na który wskazywały badane osoby mówiąc o tym, czym jest dla nich wegetarianizm. Według Piotrowskiego i in. (2014a), kształtowanie tożsamości stanowi najważniejsze zadanie rozwojowe w życiu każdego człowieka, którego istota tkwi w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie *“Kim jestem?”*. Kulminacja natomiast kształtowania tożsamości następuje właśnie w okresie dorastania (Erikson, 1950). Część badanych w niniejszej pracy osób wskazywało, iż identyfikują się jako wegetarianin/wegetarianka, a także zdarza im się przedstawiać innym osobom mówiąc o sobie *“Jestem wegetarianinem/Jestem wegetarianką.”*, co świadczy o tym, iż wegetarianizm stanowi dla nich istotny element ich własnego “Ja”, w tym formowania swojej tożsamości oraz tego jak chcą być widziani przez innych.

Wegetarianizm bywa postrzegany także jako wybór ze względu na zdrowie, a dokładniej chęć prowadzenia zdrowszego stylu życia. Wypowiedzi – w tym przypadku przytoczone przez dwie z respondentek – świadczą o tym, iż mięso produkowane masowo jest przez nie postrzegane jako niezdrowe i im (ich ciału) nie służy. W ich przypadku nie był to jednak jedyny powód stosowania diety wegetariańskiej, lecz jeden z kilku elementów, który o tym zdecydował. Jak jednak wskazują Bedford i Barr (2005), wybór wegetarianizmu ze względu na zdrowie wiąże się z wysoką świadomością zdrowotną, która u wegetarian często jawi się na wyższym poziomie niż u nie wegetarian. Zwykle objawia się ona również w inny sposób, m.in. poprzez uprawianie sportu, unikanie różnego typu używek, częste wykonywanie badań kontrolnych, suplementację czy też troskę o psychiczny obszar swojego zdrowia. Praktyki te w różnych częściach wypowiedzi były wymieniane przez znaczną część osób biorących udział w niniejszym badaniu.

Wegetarianizm jest rozumiany przed respondentów także jako pewien proces (ewolucja – stopniowa zmiana) lub też wręcz przeciwnie – jako zmiana, która nagle zaszła w ich życiu (rewolucja). Dłuższy proces zmiany diety, który ewoluował w czasie, miał miejsce przede wszystkim w dwóch sytuacjach. Po pierwsze wtedy, gdy młodzi wegetarianie chcieli jedynie spróbować i dowiedzieć się czy uda im się być wytrwałym w swoim nowym postanowieniu. Po drugie – gdy miało miejsce raczej stopniowe wykluczanie poszczególnych produktów mięsnych, np. w sytuacji, w której to rodzice nie zgadzali się na wprowadzenie tak drastycznej (w ich odczuciu) zmiany u swojego nastoletniego dziecka. Z kolei nagła, rewolucyjna zmiana diety w przypadku osób, które

wzięły udział w niniejszym badaniu pojawiała się znacznie częściej. Badani bowiem wskazywali, iż ich zmiana następowała wręcz z dnia na dzień i tak już w niej trwali, nie powracając do spożywania mięsa do dziś. Wyjątkiem była jedna z respondentek, która zaznaczyła, iż miała dwie próby podejścia do wegetarianizmu – jedną właśnie nagłą, po której szybko wróciła do spożywania mięsa, a także drugą, w której to już mięso zaczęła ograniczać stopniowo aż do pełnego wykluczenia. Jak zaznacza Bhatt (2021), wprowadzenie w życie różnorodnego rodzaju zmian wymaga pojawienia się zarówno wewnętrznej motywacji jak i warunków, które będą owej zmianie sprzyjać. Dlatego też, nawet jeśli u kogoś pojawi się chęć zastosowania diety wegetariańskiej, pragnienie to musi zostać w pewien sposób wzmocnione, aby planowana zmiana mogła się dokonać. Wzmocnienie to zależeć może jednak nie tylko od mentalności (i przekonań) danej jednostki, ale też – szczególnie w przypadku osób młodszych – od innych osób z ich najbliższego otoczenia, które często w znacznej mierze mają jeszcze decydujący głos w sprawie ich życia (w tym przypadku m.in. pożywienia, które pojawia się w domu). Zmiana diety z tradycyjnej na roślinną wymaga bowiem poszukiwania w swojej codzienności coraz to nowszych rozwiązań i zmian nawyków, co odnosi się szczególnie do osób, które w swoim bliskim środowisku są jedynymi, które podjęły decyzję o zmianie diety i same muszą nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości.

Rozdział 6

Adolescenci i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju fizycznego

W literaturze z obszaru wegetarianizmu znaleźć można coraz więcej badań dotyczących wpływu diet wegetariańskich na rozwój fizyczny, w tym na zdrowie. Choć dotyczą one przede wszystkim osób dorosłych, dla wielu badaczy istotna staje się także sprawa dzieci i młodzieży (m.in. White i Frank, 1994; Thorogood, 1995; Gacek, 2010; Pyrzyńska, 2013; Grajeta, 2014; Appleby i Key, 2016; Cofnas, 2019; Cader i Lesiów, 2021). Badania tego typu skupiają się jednak na różnego typu pomiarach – a więc jak dana dieta i spożywane w jej ramach produkty spożywcze wpływają np. na zdrowie jej użytkowników, w tym na zaburzenia odżywiania. Mnie zaczęła interesować jednak własna perspektywa osób stosujących diety wegetariańskie. W ramach niniejszego badania chciałam się więc skupić na tym, jakie jest znaczenie wegetarianizmu dla fizycznego rozwoju adolescentów i wylaniających się dorosłych z ich indywidualnej perspektywy. Osoby badane zostały zapytane o własne odczucia w tym zakresie, w tym m.in. jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na swoje zdrowie czy też jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na swoje ciało i stosunek do niego. Na podstawie udzielonych odpowiedzi wyróżniłam 4 obszary tematyczne, które dotyczą:

- korzystnych zmian w obszarze zdrowia (które zostały zauważone przez badanych po zastosowaniu wybranego przez siebie typu diety wegetariańskiej);
- zdrowych nawyków (które pojawiły się niejako za sprawą stosowania wybranej diety wegetariańskiej);
- doświadczenia diety wegetariańskiej jako wyzwania dla zdrowia (a więc jakie trudności czy negatywne skutki pojawiły się w wyniku stosowania wybranej diety wegetariańskiej);
- neutralności dla ciała i zdrowia (a więc braku zauważalnych zmian w wyniku zastosowania wybranej diety wegetariańskiej).

Niniejszy rozdział stanowi odpowiedź na drugie pytanie szczegółowe – *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju fizycznego nadają adolescenci i wyłaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

6.1 Korzystne zmiany w obszarze zdrowia

Osoby badane, mając już często kilkuletnie doświadczenie stosowania diet wegetariańskich, zauważają w obszarze swojego zdrowia wiele korzystnych aspektów. Respondenci najczęściej wskazywali tu na pozytywne zmiany dotyczące szeroko pojętego samopoczucia fizycznego, poprawy swoich wyników badań czy polepszenia kondycji cery.

6.1.1 Lepsze samopoczucie fizyczne

Znaczna część badanych osób wskazywała na ogólną poprawę własnego samopoczucie fizycznego:

“[...] jeszcze względy zdrowotne, jest to bardzo ważne. Po prostu czuję się lepiej i wiem, że jestem zdrowszy nie jedząc tego mięsa jednak. I to ma spore znaczenie, bo ja swego czasu skupiłem się bardzo na swoim zdrowiu i żywieniu. Teraz już staram się od tego odejść, bo przestało być to zdrowe w pewnym momencie, ale tak... To jest chyba największe znaczenie, zdrowie i ten aspekt po prostu.” (F, 18)

“Czuję się dużo, dużo lepiej bez mięsa. Nie czuję... nie tęsknię za nim, nie czuję potrzeby wracania do niego. Więc uważam, że zdrowotnie mi to też wyszło na lepsze, bo jestem taka, że tak powiem... lżejsza. I tak, i to ma myślę duży wpływ na mój mikrobiom.” (R, 25)

Mówiono też m.in. o zmniejszeniu częstości chorowania:

“[...] na pewno mogę stwierdzić, że po rozpoczęciu tej diety znacznie mniej choruję na różne choroby takie jak... nie mam jakiegoś kataru ani kaszlu. Zauważyłem, że też lepiej się czuję.” (K, 17)

“Wydaje mi się, że mniej choruję. Jestem zdrowsza pod tym względem. Wcześniej pamiętam, jak byłam młodsza, to bardzo często chorowałam. A teraz jak utrzymuję tą dietę w 100% roślinną, no to raczej jestem zdrowa i też dobrze się czuję.” (A, 20)

Znaczną poprawę zauważono także w obszarze własnej energii, w tym nie odczuwania zmęczenia niedługo czasu po wstaniu:

“[...] ja jednocześnie właśnie przechodząc na dietę wegetariańską zaczęłam ćwiczyć i nie sprawiało mi problemu na przykład, nie wiem, jakoś spożywanie białka żeby no nie było to białko pochodzące z mięsa i właśnie nie zauważyłam żadnego problemu ani w tym że bym nie była, nie wiem, zmęczona. Właśnie właściwie to moje zdrowie się poprawiło od tego czasu. [...] już nie odczuwam czegoś takiego, że 3 godziny po wstaniu chce mi się spać.” (G, 17)

“No ogólnie jakby ja przeszłam na wegetarianizm w trakcie odchudzania. I no myślę, że to też właśnie pomogło ruszyć tak szybciej do tego, do mojej tej wymarzonej wagi i to było takie zauważalne nawet pod względem tego, że miałam więcej energii na treningach i tak dalej i to było odczuwalne, no nie, przeze mnie. [...] po prostu... czuję się serio zdrowsza przez tą dietę.” (M, 21)

“Generalnie [...] bardzo szybko zauważyłam jak przestałam jeść mięso, że jest po prostu lepiej, szczególnie po posiłkach właśnie, że się nie czuję ciężko, bo normalnie gdzieś tam po obiedzie to byłam od razu do spania. A teraz mam poczucie, że tak jakbym po prostu jadła lżejsze rzeczy tylko [...] i to było coś, co mi się bardzo podobało i do tej pory mi się podoba, że to takie... jakby taka jest jakaś natychmiastowa zmiana i dobre samopoczucie.” (J, 22)

6.1.2 Poprawa wyników badań

Wprowadzenie do swojego życia diety wegetariańskiej przyczyniło się też do poprawy wyników badań w przypadku niektórych badanych osób:

“Ostatnio miałam robione badania krwi [...] i też w tym samym czasie miała moja siostra, która no jest bardzo mięsożerna i właśnie też zauważam bardzo dużą różnicę, że mam te wyniki naprawdę bardzo dobre, wręcz wzorowe. I też jakby porównując je do kiedyś, no to też jest to duża różnica, że to naprawdę daje mi duże, jakby... że mogę cieszyć się po prostu dobrym zdrowiem. I

wiadomo, to też zależy, nie wiem, od tego co się je i czy się suplementuje jakieś tam składniki, ale właśnie w moim przypadku to jest zdecydowanie na plus.” (A, 17)

“Moje badania tak naprawdę poprawiły mi się odkąd jestem na diecie wegetariańskiej. Tak to często miałam na przykład problem z żelazem. Mimo że jadłam mięso, to nie jadłam warzyw i miałam duży problem na przykład właśnie z żelazem, a teraz kompletnie tego nie mam i moje badania są w normie.” (J, 16)

“[...] nie mam mniej siły, nie mam mniej energii, a badania krwi mam lepsze niż przed tym jak jadłam.” (M, 21)

“Mam w sumie najlepszą morfologię jaką miałam w życiu.” (R, 25)

Jeden z respondentów wspomniał też, iż zarówno obecnie jak i w trakcie spożywania mięsa jego wyniki badań krwi wskazywały na niepokojąco wysoki poziom cholesterolu. Zaznaczył jednak, iż może to być przypadłość rodzinna i mimo to po przejściu na dietę roślinną w obrębie sfery fizycznej poczuł się lepiej:

“Ja z tego co wiem, to znaczy nikt mi tego “per se” nie powiedział, ale patrząc na swoje wyniki badań krwi, mam wysoki cholesterol mimo tej diety, ale miałem go... no zacząłem się nim martwić jak jadłem mięso regularnie i on wtedy był naprawdę niepokojący, a miałem wtedy 13 lat [...]. Dlatego spodziewam się, że to jest jakaś hipercholesterolemia rodzinna, ale nie wiem. I w związku z tym zacząłem jakoś przestawać to mięso jeść i zobaczyłem, że dzięki temu czuję się lepiej i wcale nie jest mi to potrzebne do życia, tak jak zawsze się w domu słyszało, że po prostu jak się nie zje mięsa, to nie da się funkcjonować.” (F, 18)

6.1.3 Polepszenie kondycji cery

Przejście na dietę wegetariańską w kilku przypadkach przyczyniło się także do polepszenia kondycji cery osób badanych:

“Tak naprawdę głównym według mnie czymś, co się zmieniło w moim ciele no to jest to, że poprawiła mi się znacznie cera. Bo miałam gdzieś tam jakieś problemy, być może wynika to ze

względu, że dojrzewam i tak dalej, aczkolwiek wydaje mi się, że jednak nie mimo wszystko, bo zauważyłam, że to się diametralnie zmieniło wraz ze zmianą diety. Mam wrażenie, że to miało wpływ na to, że zaczęłam jeść więcej faktycznie tych warzyw i owoców, bo kiedyś nie jadłam wcale tak dużo.” (V, 16)

“Ogólnie moja cera bardzo się polepszyła, bo... no to też może być związane z dojrzewaniem, bo jak byłam młodsza to miałam więcej wyprysków na twarzy, ale teraz mam mniej. I włosy mam też lepsze, dlatego myślę, że to jest kwestia też zbilansowania diety. Ale ogólnie wyglądam lepiej.” (M, 17)

“Też wydaje mi się, że w ogóle poprawiła się taka moja kondycja skóry i ogólnie też samopoczucie.” (G, 17)

6.2 Wegetarianizm a zdrowe nawyki

Wprowadzenie do swojego życia wybranego typu diety wegetariańskiej w wielu przypadkach spowodowało także, iż badane osoby wprowadziły do swojej codzienności nowe, zdrowe nawyki. Związane one są one z takimi aspektami jak zdrowe odżywianie (poszerzenie świadomości żywieniowej), regularna i świadoma kontrola stanu własnego zdrowia (np. wykonywanie morfologii krwi) czy dbałość o swoją aktywność fizyczną (regularny sport, wzmacnianie kondycji). Część respondentów wskazywała przede wszystkim na to, iż rozpoczęcie stosowania diety wegetariańskiej wiązało się dla nich ze zwiększeniem świadomości w zakresie żywienia. Rezygnując ze spożywania mięsa byli świadomi, że innymi produktami muszą zastąpić w swojej diecie wszystkie niezbędne dla utrzymania zdrowia składniki odżywcze:

“No to myślę, że na pewno zwiększyłam taką swoją świadomość żywieniową jak gdyby, to na pewno. Gdzieś tam wcześniej wiedziałam mniej jak gdyby o całym żywnieniu [...]” (A, 16)

“[...] na początku nie byłam jakoś bardzo świadoma jak to działa [...] więc to było takie bardziej trochę eksperymentowanie i tak dalej, a teraz jednak już mam wyrobione te nawyki takie żywieniowe. To też się wiąże z tym, że jakoś trochę ponad rok temu zaczęłam się tak zdrowiej

odżywiać i dbać o to zbilansowanie diety i tak samo na przykład właśnie wprowadzanie źródeł białka zamiennych, których wcześniej... wiedziałam, że muszą być, ale nie pilnowałam tak tego, żeby to jednak gdzieś uzupełniać. I myślę, że to, że zaczęłam się tym interesować, ponieważ wiąże się to jakoś [...] z tą wiedzą wegetariańską, bo jednak... no przez to to jest też jakaś odmienność i zaczęłam bardziej szukać wiedzy jakoś w tym temacie.” (G, 15)

“No ogólnie ja też na wegetarianizm przeszłam [...] już tak pod koniec odchudzania i po prostu myślę, że to też się przyczyniło do tego, że to zakończenie było takie przyjemne, bo jednak więcej warzyw, owoców, mniej tych wszystkich takich niepotrzebnych rzeczy, plus skupiłam się bardziej na tym, że [...] muszę dostarczyć to białko, tłuszcze, węglowodany i tak dalej. I tak jak wcześniej jadłam po prostu wszystko co było, to teraz [...] to pilnuję, no nie, żeby w każdym posiłku było to białko, ten tłuszcz i tak dalej. A jak jadłam mięso, to w ogóle się nad tym nie zastanawiałam. I też to zauważam właśnie u swoich znajomych, że ci co nie jedzą mięsa to pilnują tego wszystkiego, a ci co jedzą to tam co będą mieli na talerzu to zjedzą, nie.” (M, 21)

“No na pewno to też sprawiło, że odżywiam się zdrowiej. Patrząc na to co jem, też różnie komponuję składniki obecnie.” (A, 20)

Inni respondenci wskazywali także na to, że ich uprzednio stosowana tradycyjna dieta, która oparta była głównie na mięsie, uboga była w warzywa czy owoce. Często nie lubili ich spożywać lub też wiele smaków nie było im znanych, np. takich jak strączki, soczewica czy cieciora. Rezygnacja z mięsa niejako więc “zmusiła” ich do odkrywania nowych, nieznanych im wcześniej produktów spożywczych:

“[...] ja przedtem byłam też kilka kilo cięższa i moja dieta nie była zbytnio zdrowa, bo ja miałam ogólnie stwierdzoną neofobię żywieniową i parę... no parę wykluczeń, które już od początku po prostu mojego dzieciństwa miałam z tym problem. Potem jeszcze wpadłam w anoreksję i moja dieta nie była dobra i... O, już wiem! To jest to! Ja zaczęłam wreszcie wprowadzać inne produkty niż te moje 10 na krzyż co wcześniej. I zaczęłam jeść warzywa [...] i realnie czuję energię do życia.” (M, 17)

“No i tak poznałam smak wielu warzyw, których nie znałam. Nigdy wcześniej nie jadłam ciecierzycy, soczewicy. Nie znałam smaku takich rzeczy. A jak byłam mniejsza i poszłam do

dietetyka żeby ułożył dietę i pamiętam, że były tam właśnie takie wytwory, że warzywa strączkowe trzeba jeść, to zawsze mnie to odrzucało, więc zmienił mi się do czegoś smak, tak.” (W, 25)

“Nie mam żadnych niedoborów. Ale ja się nigdy z tym nie zmagalam. Też może dlatego się nie zmagam, ponieważ jak zaczęłam, jak jadłam mięso, to nie jadłam warzyw. Żadnych. Ja miałam, byłam [...] zmuszana przez moich rodziców na łyżkę warzyw do każdego obiadu. Nie musiałam więcej, zawsze była łyżka. I w momencie, kiedy przestałam jeść mięso, to [...] ja po prostu zaczęłam jeść więcej warzyw, więc może stąd tam nie było tych takich niedoborów. [...] czuję same pozytywy. Jestem zawsze najedzona, nie mam jakichś rewolucji żołądkowych, nie czuję się ciężko. Ja też trenuję, więc jakby w ogóle nie mam jakiegoś spadku siły, energii. Myślę, że to jest kwestia tego, że po prostu tak jak i na diecie mięsnej i bezmięsnej, trzeba być świadomym tych wszystkich mikroskładników, doboru białka i tego, że te posiłki mają być zbilansowane i tyle.” (M, 24)

W związku ze zwiększeniem świadomości żywieniowej, niektórzy respondenci zwracali uwagę także na to, że dieta wegetariańska sama w sobie niekoniecznie musi być zdrowa. Tak jak i inne diety, tak i w tej dostępne są produkty gotowe i mocno przetworzone (np. fast foody), które można kupić w sklepach czy restauracjach. Badane osoby wskazują, że ważne jest więc zwracanie uwagi na składy danych produktów i wybieranie przede wszystkim naturalnych składników w swojej diecie:

“Myślę, że mogło to być czasami problematyczne, bo myślałam też w kontekście na przykład odchudzania, że ta dieta będzie jakaś zdrowsza. No to nie, nie musi wcale się łączyć z tym zdrowiem, no bo bywają zamienniki właśnie zdrowsze i bywają takie, które są typowo fast foodowe.” (A, 22)

“[...] to, że ktoś je wegetariańsko też nie oznacza, że je zdrowo. Też możemy jeść jakieś gotowce i w ogóle, natomiast [...] czuję się na niej bardziej lekko. [...] jem dużo takich gotowanych rzeczy czy właśnie na przykład staram się... nie w sensie ugotować ryż, ale na przykład dać ciecierzycę z puszki, takie rzeczy, żeby już nie poddawać ich obróbce termicznej. Też zwracam większą uwagę na jakieś tam składy [...].” (M, 24)

Jedna z respondentek zwróciła też uwagę, że dieta wegetariańska zmotywowała ją do regularnego wykonywania badań krwi, co oznacza, że teraz, bardziej niż kiedyś, dba o swoje zdrowie fizyczne:

[...] też zaczęłam się regularnie badać i to było też takie zaskakujące, bo jak stosowałam tą tradycyjną dietę mięsną, to raczej nie chodziłam na badania krwi zbyt często, a ta dieta jakoś tam zmotywowała mnie, aby powiedzmy dwa razy do roku chociażby sprawdzać te wyniki krwi czy wszystko jest w normie i nie ma jakiegось takiego negatywnego wpływu. Wszystkie wyniki są dobre.” (A, 22)

Jeden z respondentów po zmianie swojej diety postanowił zadbać także o swoją aktywność fizyczną:

“[...] też po tym jak zmieniłem dietę no to stwierdziłem, że “Okej, dieta zmieniona, no to teraz trzeba zobaczyć czy to wpływa jakoś na aktywność fizyczną.”. No i się polepszyła, nie. [...] jeśli dieta no to też sport.” (W, 19)

Jedna z respondentek wypowiedziała się, iż traktuje swoje ciało jako “domek” – chce więc o nie jak najlepiej dbać, by dzięki temu mieć energię do życia i spełniania wyznaczonych celów:

“Mam wrażenie, że postrzegam je [ciało] może bardziej jak mój domek, jako miejsce, o które trzeba zadbać i że chcę jak najbardziej naturalne produkty mu podawać i bardzo się skupiam na tym, żeby... oczywiście nie wpadać też w jakąś tam powiedzmy przesadę w drugą stronę, że tylko naturalnie i tak dalej, [...] bo wszystko co jest zdrowe i takie powiedzmy nieprzetworzone mocno, jest też droższe. Ale no właśnie postrzegam to w taki sposób, że po prostu... chcę je nakarmić i dbać o nie, żeby miało energię do funkcjonowania, do życia i do spełniania jakichś tam moich zachcianek powiedzmy wytrzymałościowych, sportowych.” (R, 25)

6.3 Stosowanie diet wegetariańskich jako wyzwanie dla zdrowia

Wprowadzenie do swojej codzienności innej diety niż ta, którą się stosowało przez większość życia wiąże się także z pewnymi wyzwaniami. Dotyczyły one między innymi trudności w utrzymaniu swojej diety jako zdrowej i zbilansowanej, a nawet zdarzyły się przypadki pogorszenia wyników badań krwi. Jedna z respondentek wskazała, że choć na początkowym etapie stosowania przez nią diety wegetariańskiej nie miała większych

problemów w jej zdrowym praktykowaniu, to po jakimś czasie w związku z nadmiarem codziennych obowiązków zaczęła ją coraz bardziej zaniedbywać:

“Też miałam taki gorszy moment w kontekście odżywiania się i dbania o swoją dietę. Bo przechodząc na dietę wegetariańską wiedziałam, że to będzie trochę po mojej stronie [...], że no przestawiam się, a muszę jednocześnie dbać o to, żeby dalej dostarczać wszystko, co trzeba mojemu organizmowi. I długo mi się udawało o to dbać, a gdzieś tam zaczęły się studia, potem studiowałam dwa kierunki równolegle i jak się zrobiło tych obowiązków bardzo dużo, to było mi trochę trudniej w ogóle utrzymać zdrową dietę i się kończyło bardzo często na jedzeniu jakichś gotowców, takich tych produktów garmazeryjnych. No to to nie jest zbilansowana dieta i sobie z tego zdaję sprawę [...].” (J, 22)

Kolejna respondentka wspomniała, że odkąd rozpoczęła stosowanie diety bezmięsnej, to mimo odpowiedniej suplementacji pojawiły się u niej problemy z niedoborem żelaza:

“Na pewno od tego czasu mam trochę problem z żelazem i co jakiś czas jak robię właśnie badania kontrolne to mi albo wychodzi w normie albo znowu każą jakby coś brać. Więc też przetestowałam już parę leków i bardzo tego nie lubię, no ale generalnie tak to staram się suplementować.” (L, 18)

Inna z badanych osób przyznaje, że już sam początek jej diety wiązał się ze spożywaniem niskowartościowych posiłków. Respondentka ta nie miała wtedy wiedzy na temat odpowiedniej suplementacji i roli wartości odżywczych w diecie. Podejrzewa tym samym, że jej wyniki badań krwi również mogły być w tamtym momencie życia gorsze. Z czasem zaczęła jednak bardziej dbać o jakość swojej diety:

“Pamiętam, że jak zaczęłam być wegetarianką to byłam w tym okropna, ponieważ nie jadłam nic wartościowego w sumie, bo nie wiedziałam, że trzeba to jakoś suplementować, bo miałam z 16 lat, może z 17. To... no wtedy po prostu jadłam za mało rzeczy, które mogłyby jednak mi zastąpić te wartości odżywcze, które jednak to mięso jakies tam ma. Nie można jakby zaprzeczyć temu, więc no wtedy miałam na pewno słabsze wyniki badań i tak dalej. [...] Pamiętam, że na początku źle się czułam [...] i z czasem musiałam do tego dorosnąć, że jednak trzeba to wszystko uzupełniać i tak dalej.” (A, 23)

Jedna z respondentek będąca na diecie wegetariańskiej wspomniała także o tym, że w jej planach jest przejść na dietę wegańską. Chciałaby to zrobić już teraz, jednak o ile dietę wegetariańską jest jej łatwo bilansować, o tyle wegański styl odżywiania na ten moment stanowi dla niej wyzwanie:

“Też jakby w dalszych moich planach jest plan na przyszłość żeby przejść na dietę wegańską. [...] ciężko mi jeszcze znaleźć, właśnie tak zbilansować tą dietę wegańską moją, żebym czuła się w niej pewnie.” (M, 24)

Ostatnim z przytoczonych doświadczeń w kontekście negatywnego oddziaływania dla fizycznej sfery jest sytuacja, o której opowiedziała jedna z respondentek. Jak wspomniała, w trakcie trwania diety wegetariańskiej zdarzyło jej się zjeść mięso. Poza psychicznymi skutkami, które w związku z tym odczuwała (smutek i poczucie winy), pojawiały się u niej także mdłości i ogólne gorsze samopoczucie fizyczne:

“[...] myślę, że przy tej diecie może czasem towarzyszyć poczucie winy, jeśli mam być szczerą. Bo wiadomo, nie zawsze da się idealnie jakby prowadzić ten styl życia. No i bywało tak, że zaliczyłam jakąś wpadkę, zjadłam coś na przykład i nie wiedziałam, że produkty są pochodzenia takiego bezpośrednio zwierzęcego. No to wtedy właśnie był jakiś taki smutek, źle się z tym czułam i to wpływało trochę na to zdrowie fizyczne można powiedzieć, że były jakieś mdłości, takie gorsze samopoczucie.” (A, 22)

6.4 Neutralność dla ciała i zdrowia

W przeprowadzonym badaniu pojawiły się także osoby, dla których wprowadzenie diety wegetariańskiej okazało się neutralne dla ich zdrowia. Oznacza to, że nie zauważyły one ani pozytywnych ani negatywnych zmian w swoim ciele czy fizycznym funkcjonowaniu:

“Szczerze? Nie widzę jako takiej większej różnicy, chociaż jestem na tej diecie od ponad dwóch lat. A przy tym też wyniki mam wszystkie idealne, więc... żadnych negatywnych skutków. Myślę, że jakoś nic konkretnego się nie zmieniło.” (P, 18)

“Myślę, że nie zauważyłem jakiejś różnicy między moim jakby przejściem z diety mięsożernej na wegetarianizm i nie zauważyłem żadnej różnicy w moim ciele takiej szczególnej związanej tylko i wyłącznie przez tą dietę [...].” (K, 17)

“Szczerze? Właśnie o dziwo zawsze śmiałam się ze znajomymi, że ja się czuję bardzo w porządku i że oni jedzą mięso i na przykład mają anemię, a ja nigdy nie miałam żadnych niedoborów. Także ja się czuję w porządku, nigdy nie miałam jakiś problemów, że gorzej się czułam, nie zauważyłam żadnej różnicy szczerze.” (K, 20)

“Tak szczerze to jakby nie widzę nigdzie takiej jakiejś drastycznej zmiany, tak jak często stereotypowo niektóre osoby się pytają, że skoro nie jem mięsa, to czym sobie rekompensuję te składniki odżywcze. No to niczym, bo wystarczy po prostu zbilansowanie jeść pozostałe rzeczy i jakby nie odczułam tego, że muszę teraz właśnie zwracać uwagę na to czy na pewno jem odpowiednią ilość, nie wiem, białka czy czegoś, no bo nie czuję po prostu różnicy w tym [...]. No i w sumie to tyle, w sensie nie odczułam nigdzie takiej zmiany, żeby zwrócić na nią uwagę aż tak bardzo.” (L, 19)

Niektóre z badanych osób zaznaczyły, że od momentu wprowadzenia diety roślinnej, rozpoczęły też stosowanie suplementów diety, np. takich jak witamina B12, która odgrywa znaczną rolę w uzupełnianiu braków przy wykluczeniu mięsa w diecie. Jak sugerują, dzięki temu, że odpowiednio szybko wprowadziły odpowiednią suplementację, nie zauważyły żadnej różnicy w swoim fizycznej sferze życia:

“Tak fizycznie... myślę, że nie, bo jak gdyby od samego początku suplementowałam gdzieś tam swoje ciało. Więc myślę, że nie miało to takiego większego znaczenia.” (A, 16)

“Od samego początku dbałem o to, żeby robić tam badania krwi i tak dalej. Wszystkie zawsze wychodziły pozytywnie, bo suplementuję witaminę B12 i całą resztę witamin. Zresztą tak jak się to powinno robić zawsze. [...] zdrowotnie nic się nie pogorszyło. Nie wiem czy się polepszyło, bo nie mam porównania do stanu wcześniejszego, aczkolwiek tutaj jest wszystko ok.” (W, 19)

“Ja nie zauważyłam większej zmiany. I to też było potwierdzone w badaniach krwi i ogólnych dlatego, że uprawiałam sport, więc miałam tam regularnie co pół roku bodajże badania

krwi. I w tych wynikach nie było żadnej różnicy między tym, bo one akurat się zaczęły jeszcze jak jadłam mięso. [...] w tym czasie jak przechodziłam na wegetarianizm to cały czas te badania miałam i tak naprawdę nie było w nich żadnej różnicy. Ale też od początku praktycznie suplementowałam witaminę B12, więc tak fizycznie to nie odczułam różnicy.” (G, 15)

“Na badania krwi to raczej nie wpłynęło – tak jak były dobre, tak są. Trochę suplementów przyjmuję i wszelkie witaminy są w dobrych widelkach, więc tutaj żadnego negatywnego czy pozytywnego wpływu nie widziałam.” (W, 25)

6.5 Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju fizycznego

Niniejszy rozdział miał na celu odnalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące tego *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju fizycznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

Wypowiedzi respondentów i respondentek pozwoliły na wyodrębnienie czterech kategorii, wokół których toczyły się rozmowy. Pierwsza z nich dotyczy korzystnych zmian w obszarze zdrowia. Z racji, iż materiał akurat w tej kategorii okazał się najbogatszy, podzielony on został jeszcze na trzy bardziej szczegółowe części: lepsze samopoczucie fizyczne, poprawa wyników badań oraz polepszenie kondycji cery. Druga kategoria dotyczy wegetarianizmu w kontekście pojawienia się innych zdrowych nawyków w życiach respondentów. W trzeciej kategorii przedstawione zostało stosowanie diet wegetariańskich jako wyzwania dla zdrowia, w ramach której respondenci dzielili się swoimi trudnościami i negatywnymi skutkami, których doświadczyli w wyniku wegetarianizmu. W ostatniej, czwartej kategorii, przedstawione zostały wypowiedzi respondentów świadczące o tym, iż wegetarianizm okazał się być neutralnym dla ich zdrowia fizycznego.

Większość badanych osób wskazywało na ogólną poprawę własnego samopoczucia fizycznego, które pojawiło się po zastosowaniu przez nich diety wegetariańskiej. Przedstawiając bardziej szczegółowo, pojedyncze jednostki mówiły o: mniejszej częstotliwości chorowania, odczuwaniu większej siły i energii w ciągu dnia, poprawie wyników własnych badań czy polepszeniu kondycji swojej cery. Jak wskazują

inne badania, mniej radykalne diety wegetariańskie (a szczególnie dieta laktoowo-wegetariańska) mogą być z powodzeniem stosowane nawet u najmłodszych dzieci oraz wśród młodzieży i osób dorosłych w ramach profilaktyki wielu zaburzeń i chorób cywilizacyjnych takich jak nadwaga, otyłość, cukrzyca czy choroby układu krążenia (Messina i Mangels, 2001; Pyrzyńska, 2013; Appleby i Key, 2016; Schürmann i in., 2017; Patelakis i in., 2019). Ponadto Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) deklaruje, iż odpowiednio dobrane i zbilansowane diety wegetariańskie są zdrowymi alternatywami, a mięso, ryby, nabiał czy jajka można z powodzeniem zastępować m.in. soją czy roślinami strączkowymi na każdym etapie życia (Cofnas, 2019). Mimo wskazań dotyczących korzystnego wpływu diet roślinnych na zdrowie, nadal jednak konieczne jest dalsze przeprowadzanie badań, które będą się skupiały na długoterminowym funkcjonowaniu zdrowotnym wegetarian, w tym dzieci i młodzieży, którym do tej pory uwagi poświęcono najmniej (Appleby i Key, 2016; Schürmann i in., 2017; Alexy i in., 2022).

W niniejszym badaniu respondenci zaznaczali również, że wegetarianizm spowodował, iż w ich życiu pojawiły się nowe, zdrowe nawyki, których wcześniej nie mieli. Wskazywali na to również Neumark-Sztainer i in. (1997), Greene-Finestone i in. (2008), Robinson-O'Brien i in. (2009) oraz Alexy i in. (2022) twierdząc, iż wśród wegetarian poza ograniczeniem czy wyeliminowaniem mięsa z diety bardziej charakterystyczne niż wśród osób jedzących mięso jest podejmowanie zdrowych nawyków żywieniowych, takich jak mniejsze spożycie słodczy, słonych przekąsek i fast foodów, a także częstsze spożywanie warzyw i owoców. W niniejszym badaniu bowiem część z respondentów wskazywało przede wszystkim na to, iż rozpoczęcie stosowania diety wegetariańskiej wiązało się dla nich właśnie ze zwiększeniem świadomości w zakresie żywienia. Rezygnując ze spożywania mięsa byli świadomi, iż przy swojej diecie muszą innymi produktami zastąpić wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Niektóre osoby wskazywały na to, iż ich uprzednio stosowana dieta tradycyjna (oparta głównie na mięsie) jednocześnie uboga była w warzywa i owoce. Często nie lubili ich spożywać lub też wiele smaków nie było im znanych. Rezygnacja z mięsa niejako więc "zmusiła" ich do odkrywania nowych, nieznanych im wcześniej roślinnych produktów spożywczych. Zwracano uwagę również na to, iż dieta wegetariańska sama w sobie niekoniecznie musi być zdrowa – tu też dostępne są gotowe i przetworzone produkty, które nie należą do najzdrowszych. Badane osoby wskazywały więc, iż istotne jest zwracanie uwagi na składy

produktów i wybieranie tych bardziej naturalnych. Pojedyncze jednostki zaznaczały też, iż dzięki diecie wegetariańskiej zaczęły regularnie kontrolować stan własnego zdrowia oraz dbać o aktywność fizyczną (uprawianie sportu, wzmacnianie kondycji). Na element aktywności fizycznej zwrócono uwagę już w innych badaniach, twierdząc, iż młodzież stosująca diety wegetariańskie częściej niż osoby stosujące diety tradycyjne podejmują jakiś rodzaj aktywności fizycznej (Baines i in. 2007; Greene-Finestone i in., 2008; Gacek, 2010; Patelakis i in., 2019). Podobnie wskazywali też w swoich pracach Freeland-Graves i in. (1986a), Freeland-Graves i in. (1986b) oraz Gacek (2010), twierdząc, iż osoby decydujące się na zastosowanie diety roślinnej mogą być bardziej skłonne do podejmowania innych zachowań prozdrowotnych (tu jednak autorzy zauważyli zachowania takie jak mniejsze spożycie alkoholu oraz rzadsze korzystanie w wyrobów tytoniowych).

Dla innej części respondentów wprowadzenie diety wegetariańskiej było jednak wyzwaniem dla ich zdrowia. Respondenci wskazywali m.in. na zaniechywanie diety, pojawienie się niedoborów niektórych składników odżywczych, a także na brak odpowiedniej wiedzy na temat zdrowego stosowania diet roślinnych szczególnie na jej początkowym etapie. Pojawił się też głos mówiący o tym, iż przypadkowe spożycie mięsa w trakcie stosowania diety roślinnej wywołało w jednej z respondentek mdłości i ogólne złe samopoczucie fizyczne. Do najbardziej negatywnych skutków w obszarze rozwoju fizycznego wynikającymi z nieodpowiedniego stosowania diet wegetariańskich autorzy zaliczają bowiem niedobór niektórych składników odżywczych takich jak białko, wapń, witamina D czy witamina B12 (Pyrzyńska, 2013; Schürmann i in., 2013; Sergentanis i in., 2020; Śliwińska i in., 2021), co pokrywa się z doświadczeniami moich respondentów. Jednostki, które się decydują na taki krok powinny uzupełniać swoją wiedzę w tym zakresie (przykładowo jakimi produktami spożywczymi czy suplementami diety należy zastąpić produkty, które zostały wyeliminowane z codziennego jadłospisu w taki sposób, aby nowa dieta pozostała zdrowa i odpowiednio zbilansowana oraz nie generowała szkód mających negatywny wpływ na organizm użytkownika takiej zmienionej diety).

Pojawiło się także kilka osób, dla których wprowadzenie diety wegetariańskiej okazało się być neutralne dla ich zdrowia. Oznacza to, że nie zauważyły one ani pozytywnych ani negatywnych zmian w swoim ciele czy fizycznym funkcjonowaniu. Niektóre z tych osób zaznaczyło, że wraz z przejściem na dietę wegetariańską rozpoczęły suplementację witaminy B12, która odgrywa znaczną rolę w uzupełnianiu braków przy

wykluczeniu mięsa w diecie. Mogło to być czynnikiem, dzięki któremu nie zauważyły one żadnych negatywnych zmian w fizycznym obszarze swojego rozwoju.

Rozdział 7

Adolescenci i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju psychicznego

Stosowanie diet wegetariańskich nie pozostaje też bez znaczenia dla psychicznego rozwoju adolescentów i wylaniających się dorosłych. Jak już zostało opisane na podstawie wypowiedzi osób badanych w rozdziale 5 – *“Postrzeganie wegetarianizmu przez adolescentów i wylaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie”*, wegetarianizm postrzegany jest różnorako. Można więc wnioskować, iż pełni on także różnego typu funkcje w życiach młodych osób, a niezwykle ważnym obszarem jest także ich sfera psychiczna. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2022), zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń i chorób psychicznych, ale też stan ogólnego dobrego samopoczucia, w którym człowiek m.in. radzi sobie ze stresem, może wykonywać swoje codzienne obowiązki, realizuje się czy też wnosi wkład do społeczności. Stąd za istotne uznałam zdobycie informacji na temat tego, jakie znaczenie, z perspektywy adolescentów i wylaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie, ma wegetarianizm dla ich rozwoju psychicznego. Osoby badane zostały zapytane m.in. o to, jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na ich samopoczucie psychiczne, na nastrój czy też na emocje. Na podstawie przeprowadzonych rozmów, wyodrębniono pięć kategorii wypowiedzi, które dotyczą wegetarianizmu a: rozwoju własnej świadomości, zmiany postrzegania świata, poprawy relacji z jedzeniem, dobrostanu psychicznego oraz świadomości wegetariańskiej a obciążenia emocjonalnego.

Niniejszy rozdział stanowi więc odpowiedź na trzecie pytanie szczegółowe – *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju psychicznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

7.1 Wegetarianizm a rozwój własnej świadomości

Badane osoby niejednokrotnie zaznaczały, iż wegetarianizm przyczyniał się do rozwoju ich własnej świadomości. Zwracano uwagę m.in. na to, że poprzez zainteresowanie kwestiami takimi jak hodowla zwierząt, środowisko czy zdrowie, zaczynano sięgać po różnego typu źródła w celu zdobycia większej ilości informacji w tym zakresie i tym samym poszerzenia własnej wiedzy. To z kolei przyczyniało się do rozwoju wspomnianej już świadomości, która nierzadko miała swoje przełożenie nie tylko na decyzje o zmianie diety, ale też na inne sfery życia. Jedna z respondentek na pytanie dotyczące własnej tożsamości oraz tego czy i jeśli tak to jakie znaczenie miała dieta wegetariańska na to jaką jest osobą i jak siebie sama postrzega, odpowiedziała, że przede wszystkim zauważyła pojawienie się w niej świadomości dotyczącej tego co się dzieje w świecie oraz jak bardzo ludzie mają wpływ na życie zwierząt:

“Myślę, że gdzieś tam [...] na taką świadomość tego jak coś się dzieje na świecie poza takim życiem ludzkim tylko, że ten świat zwierząt jest bardzo zależny od nas i gdzieś tam, że każdy może jak gdyby dołożyć taką cegielkę gdzieś tam. I myślę, że ja zawsze też to robię jak gdyby.” (A, 16)

Następna z badanych osób zauważyła rozwój swojej świadomości przede wszystkim w tematach środowiskowych. Jak zaznacza, zastosowanie diety wegetariańskiej pozwoliło jej bardziej zrozumieć wpływ jaki mają konsumowane przez nas produkty na środowisko czy też ile litrów wody zużywane jest do produkcji poszczególnych rzeczy:

“No to właśnie na pewno takiego głębszego spojrzenia na to co jemy i że właśnie wszystko co kupujemy jednak ma wpływ i na środowisko i na właśnie to, że się przyczyniamy jednak do tej degradacji tego środowiska, więc na pewno wegetarianizm mi troszkę to uświadomił ile na przykład litrów wody się zużywa do produkcji produktów. I właśnie to, że eliminując na przykład produkty pochodzenia zwierzęcego albo właśnie stricte mięso, przyczyniamy się właśnie do ograniczenia tego użycia wody. I to właściwie mi tak najwięcej uświadomiło jak zaczęłam czytać właśnie o tym ile zużywamy właśnie wody nawet no nie spodziewając się tego.” (G, 17)

Następna z badanych osób wskazała, że cały czas próbuje rozwijać swoją świadomość w zakresie tego co jest etyczne, a co jest ekologiczne. Mówi, że bycie świadomym nie jest łatwe, ale też, że dzięki swojej świadomości była w stanie podjąć decyzję o rezygnacji ze spożywania mięsa:

“[...] no i taka świadomość, to jest coś, co jest trudne, no i jakby cały czas próbuję się w tej takiej świadomości rozwijać. Ale właśnie to, że z tej osoby, która kochała mięso nad życie i naprawdę jadła na każdy posiłek mięso, do osoby, która przestała go jeść i namawia rodziców i rodzeństwo i przyjaciół i zawsze próbuje robić jakieś jedzenie dla nich, żeby oni spróbowali, że to nie jest tylko sałatka albo to nie jest tylko ryż. [...] to taka świadomość tego, że musiałam zrezygnować z czegoś, co lubiłam. [...] to jest taki dysonans między tym, że coś jest ekologiczne, a coś jest etyczne. Więc to, ta świadomość... nadal nad nią pracuję, bo nie jest łatwo być świadomym [...]” (M, 24)

Kolejna respondentka zauważyła, że za sprawą wegetarianizmu zmieniła się jej relacja z naturą – zaczęła m.in. ją bardziej doceniać oraz więcej się na jej temat dowiadywać. Ponadto, jak zaznacza, zaczęła również bardziej rozumieć ekologów i zwiększyła się jej świadomość na temat tego, co ona sama jako jednostka może robić, by dbać o wspomnianą naturę:

“Myślę, że troszeczkę bardziej zrozumiałam ekologów i też mam wrażenie, że więcej zaczęłam obcować z naturą, bardziej ją doceniać, bardziej słuchać, obserwować uważniej, czytać o tym, dowiadywać się. Bo jeżeli chodzi o kwestie takie czysto ekologiczne to wiem, że dalej nie wiem dużo. To też pewnie wynika z tego, że gdzieś tam, mam wrażenie, że wszyscy troszeczkę się poddają na tym poletku, [...] że fajnie jest robić małe kroki, ale tak naprawdę to nie ma większego znaczenia jeżeli takie duże rzeczy się nie zmienią gdzieś tam wyżej, na które my nie mamy wpływu tak naprawdę [...]. Więc myślę, że no właśnie ta natura, że tak bardziej mnie tam pociągnęło, plus zwiększanie właśnie świadomości na temat tego co ja mogę zrobić, a czego nie mogę zrobić ratowaniem jej tam i dbaniem o nią.” (R, 25)

Inna z respondentek z kolei zauważyła, że choć początkowo stosowała dietę wegetariańską nieświadomie, to z czasem zaczęła nabierać większej świadomości na temat tego co robi, co też miało znaczenie na inne obszary jej życia. Dzięki temu m.in. zaczęła więcej czasu spędzać z innymi ludźmi i częściej z nimi rozmawiać:

“Mhm, dużo się zmieniło. Bo ja wcześniej byłam, ja byłam na tym wegetarianizmie nieświadomie, bo po prostu byłam dzieckiem, które... No z jednej strony nie lubiłam tej struktury mięsa, z drugiej strony wiedziałam, że to jest zwierzę [...]. Ale potem, gdy nabrałam świadomości i zaczęłam widzieć co ja robię... ja się bardzo zmieniłam. Bo ja wcześniej byłam, no jak dziecko, dosyć samolubna, niedoświadczona, czasami egoistyczna [...] I się bardzo, bardzo dużo we mnie zmieniło. Tak samo jak i zaczęłam być bardziej społeczna, wychodzić do ludzi i nie bać się z nimi rozmawiać.” (M, 17)

Inna z respondentek zauważyła, że po rozpoczęciu stosowania diety roślinnej zaczęła być bardziej świadoma istnienia wydarzeń mających na celu wsparcie różnego typu grup osób, zwierząt czy środowiska, a także się nimi realnie interesować:

“[...] jak tam gdzieś trafię, nie wiem, marsze równości, jakieś grupy wsparcia dla osób ze społeczności LGBT, jakieś strajki klimatyczne i tak dalej, po prostu zaczęłam się bardziej angażować w te takie rzeczy [...], na pewno zwiększyła się świadomość istnienia tych rzeczy [...]. Tak samo jakieś wernisaże tam właśnie o cierpieniu zwierząt i tak dalej, no to wcześniej nie zwracałam na to totalnie uwagi i zazwyczaj jak gdzieś to mijalam czy na ulicy czy coś takiego, to miałam takie “No okej, coś się dzieje.”, a teraz jednak to wzbudza trochę większe zainteresowanie u mnie.” (L, 19)

Dwie z ostatnich respondentek wskazały, że do rozwoju ich świadomości i wiedzy w zakresie wegetarianizmu bardzo przyczyniła się lektura książek. W przypadku jednej z respondentek była to tematyka żywienia, natomiast dla drugiej z nich największe znaczenie miały pozycje z obszaru psychologii, filozofii i socjologii, a także rozmowy z innymi ludźmi:

“Miałam też fajną książkę odnośnie żywienia, tego, jak wpływają właśnie warzywa strączkowe na nas, jak nabiał wpływa na nas. Więc lubiłam, lubię się tak też doedukować w różnych właśnie takich... mity, które są odnośnie niektórych produktów.” (W, 25)

“Na to miało wpływ na pewno, no właśnie, gdzieś w liceum rozmowy, moje lektury też, zwłaszcza takie filozoficzne, też z zakresu polityki i ekonomii, ale zwłaszcza z tego obszaru właśnie psychologiczno-filozoficzno-socjologicznego powiedzmy. I też wychodzę z założenia, że... często pojawia się w jakichś moich rozmowach właśnie taki argument, że... i sama go zresztą używałam

jak na początku czułam taki duży opór jak gdzieś zaczęłam się właśnie zderzać z tymi informacjami i poszerzać jakąś wiedzę na temat rozwoju zwierząt i tak dalej, że od zawsze się jadło mięso po prostu. No i teraz, jeżeli gdzieś ten argument się pojawia, choć raczej w moim najbliższym otoczeniu nie prowadzę już, a jeżeli już prowadzę takie dyskusje, no to po prostu wychodzę z założenia, że skoro rozwój jakiś technologiczny pozwolił na tworzenie alternatyw... Po prostu doszłam do wniosku, że [...] już nie jesteśmy na tym etapie rozwoju jako ludzkość, przynajmniej w tych państwach oczywiście, bo to też raczej staram się unikać takich uogólnień, ale w państwach, które mogą sobie na to pozwolić, tak, skoro jesteśmy na tym etapie rozwoju, że da się jakieś alternatywy stworzyć, to warto ograniczać cierpienie po prostu.” (Z, 24)

7.2 Wegetarianizm a zmiana postrzegania świata

Doświadczenie stosowania diet wegetariańskich w przypadku części badanych osób miało znaczenie na zmianę postrzegania przez nich świata. Jak wskazywano, respondenci zauważyli u siebie także zmianę m.in. we własnej perspektywie czy w podejściu do niektórych mniej lub bardziej ważnych dla nich spraw.

U jednej z badanych osób zmiana postrzegania świata wiązała się nie tylko z kwestiami dotyczącymi stosowanej diety, ale także ze zmianą podejścia do niektórych spraw, np. do kwestii środowiska, ekologii i tego co konsumuje na co dzień:

“Zdecydowanie bardziej zmieniłam postrzeganie świata pod bardzo wieloma względami, między innymi tym... co w ogóle kupuję. Zwracam uwagę, bo nigdy na to nie patrzyłam, między innymi jeżeli chodzi o ubrania. Tak samo zaczęłam zwracać uwagę ogólnie na składy ubrań i na to, co jest ogólnie niezdrowe dla środowiska nie tylko ze względów wegańskich czy wegetariańskich. I... zaczęłam trochę więcej dbać tak właśnie o środowisko i zwracać uwagę na to co robię, a co mogę zmniejszyć żeby zredukować jakieś tam niepotrzebne rzeczy, które się dzieją na świecie.” (V, 16)

Kolejna respondentka z kolei zauważyła, że bardziej zaczęła doceniać to, że obecnie dostępnych jest coraz więcej bezmięsnych opcji produktów spożywczych (np. w sklepach, restauracjach). Jak wskazała, dodatkowym dla niej problemem jest uczulenie na laktozę, co oznacza, że wybór niektórych produktów kierowany jest w znacznej mierze także kwestiami zdrowotnymi:

“No myślę, że wszystko się po prostu rozwinęło. Też... no i ja się rozwinęłam i to moje postrzeganie w ogóle świata też się zmieniło. Też właśnie na przykład zaczęłam, no wiadomo, dostrzegać i doceniać to, czego nie doceniają mięsożercy, czyli jak się pojawia coraz więcej opcji wegetariańskich i wegańskich. [...] ja też mam uczulenie na laktozę, więc na przykład do kawy używam mleka roślinnego i też w wielu miejscach jeszcze tego nie ma. [...] Teraz już to się zmienia w stosunku do tego co było parę lat temu, jest też dużo więcej opcji i właśnie potrafię to docenić, że na przykład wchodzi [...] jakaś wegetariańska opcja i to jest super. [...] to jest coś, co mnie właśnie cieszy. Te takie małe zmiany, ta większa dostępność.” (L, 18)

Inna respondentka zwróciła uwagę na to, że na początku swojej diety wegetariańskiej uważała się za lepszą od innych (spożywających mięso) osób. Twierdziła, że to jej wybór jest lepszy, a inni są źli. Z biegiem czasu jej postrzeganie jednak uległo zmianie – inaczej postrzega wybory innych ludzi i to co za nimi stoi:

“Też myślę, że w całym moim rozwoju jako człowiek od czasu właśnie gimnazjum, to staram się w tym momencie jakby mniej oceniać ludzi i ich wybory, gdzie wcześniej miałam taką bardziej właśnie tendencję do tego, że taka byłam oświecona i ja właśnie miałam jakiś taki lepszy wybór i taka byłam lepsza [...], a wszyscy inni po prostu wybierali żeby być takimi złymi ludźmi. No tak teraz to już nie jest i trochę mi płyty przedczołowe już dojrzały i już trochę inaczej patrzę na rzeczywistość, na wybory innych ludzi i widzę... trochę szerzej.” (J, 22)

Następna z badanych osób także zauważyła pewną zmianę. Jak wspomniała, w początkowym okresie stosowania diety wegetariańskiej dużo czasu poświęcała na czytanie różnych informacji na jej temat i na tematy z nią związane. Miało to na celu upewnić respondentkę w słuszności jej decyzji dotyczącej wyboru wegetarianizmu. Jak zaznaczyła, obecnie nie jest to już jej potrzebne, a dzięki temu także już mniej emocjonalnie podchodzi do niektórych sytuacji:

“To jest na pewno... już mniej to we mnie budzi emocji niż kiedyś. To znaczy jestem dużo mniej, tak po latach właśnie widzę, że jestem... mniej emocjonalnie podchodzę do jakichś sytuacji. Ale wydaje mi się, że to jest jakiś taki naturalny stan. Bo właśnie... na początku gdzieś bardzo dużo czytałam, a teraz jakby nie jest już mi to aż tak potrzebne do tego, żeby być jakby przekonana na temat... żeby mieć poczucie właśnie jakiś słuszności swoich racji.” (Z, 24)

Inna respondentka wskazała, że szeroko pojęta sztuka jest czymś, w czym doszukuje się różnych znaczeń. Porównuje swoje postrzeganie różnych rzeczy znanych jej z czasów dzieciństwa (gdy spożywała mięso), do czasów obecnych (w których stosuje dietę roślinną). Przytacza, że obecnie przypomina sobie różne obrazy z przeszłości, które w chwili obecnej nabierają dla niej zupełnie nowego znaczenia:

“[...] też mam takie poczucie, że... nie wiem, jakoś tak w sztuce więcej się tego doszukuję, w filmach się tego doszukuję. Też dużo rzeczy, które kiedyś widziałam jako na przykład dziecko, też inaczej teraz postrzegam, jakieś dokumenty albo obrazy po prostu, na których... no nie były to łatwe obrazy do oglądania. To to tak mam wrażenie, że ta perspektywa gdzieś tam się poszerzyła i daje do myślenia, nie. I gdzieś tam sprawia, że... mimo że to już było dawno, to dodajesz sobie do tego jakieś nowe wnioski, nie.” (R, 25)

Jak też zauważyły dwie z badanych osób, stosowanie diety roślinnej jest dla nich o tyle ważne, że jest to czymś, co daje im poczucie bycia stałym w swoich poglądach i założeniach, które w pewnym momencie życia uznały za istotne i przy których chcą trwać:

“Uważam, że fajnie, że mam coś, czego się trzymam i jakby swoich poglądów, które uważam, że jakieś tam są i jakby coś robię w tym sensie, że robię coś w tą stronę, żeby pomóc temu co uważam za słuszne i tak dalej, w jakimś małym stopniu. Bo wiadomo, że jak jedna osoba przestanie jeść mięso, to nagle świat nie stanie się lepszy, ale uważam, że jakby nadal trzymam się tego w sobie, że jem to co tam na początku sobie uznałam za słuszne [...]” (A, 23)

“Na pewno pomogło mi to zrozumieć, że jestem w stanie w niektórych swoich założeniach wytrwać [...]” (F, 18)

7.3 Wegetarianizm a poprawa relacji z jedzeniem

Kilkoro respondentów wskazało, że wegetarianizm i zastosowanie nowej diety w ich przypadku przyczyniło się do poprawy relacji z jedzeniem. Jak wskazały dwie z respondentek, jedzenie nie było już jedynie przykrym obowiązkiem, a samo przygotowywanie i spożywanie posiłków zaczęło im sprawiać radość:

“[...] sprawia to, że jedzenie nie jest takim przykrym obowiązkiem, tylko przyjemną uczcią, przyjemną celebracją, czymś wyjątkowym. Bo przy tym jedzeniu ja się muszę trochę napracować, coś ugotować. To też jest bardzo kojące i uspokajające i... trochę jak taka forma medytacji.” (M, 17)

“[...] ja zaczęłam o wiele więcej... stałam się taką “foodie” osobą. Ja właśnie przez to, że wiem, że tam nie ma mięsa i ja nikogo nie musiałam zabić, w sensie nie musiałam żadnego zwierzęcia skrzywdzić do tego posiłku, powoduje też, że ja się bardziej cieszę tymi posiłkami.” (M, 24)

Część respondentów zauważyło także, iż proces przejścia na dietę wegetariańską, ale też już sam wegetarianizm w ich przypadku przyczyniły się do wyjścia z zaburzeń odżywiania. Zaburzenia te dotyczyły zarówno problemu anoreksji jak i nadwagi:

“Przede wszystkim w stosunku typowo do mojego ciała, to zawsze miałam problem z utrzymaniem wagi. Zazwyczaj to była niedowaga, no a teraz pierwszy raz od praktycznie zawsze jestem na prawidłowej wadze. Więc no w momencie właśnie kiedy już od 3 lat nie jadłam mięsa, no to udało mi się wejść na tą wagę prawidłową i teraz ją utrzymuję.” (L, 19)

“Schudłam przede wszystkim, ja miałam problemy ze zrzuceniem wagi. Miałam nadwagę tak naprawdę od końca szkoły podstawowej i dopiero w momencie, w którym odrzuciłam mięso jeszcze wtedy tylko z mojej diety, to schudłam 10 kg. To też, jasne, wiązało się z ruchem, ale może fakt, że ja się tak nie opychałam tym mięsem... ono też podobno bardzo zalega w naszych brzuchach, może to pozwoliło mi na to, żebym zrzuciła, więc tutaj na pewno widzę pozytywny wpływ.” (W, 24)

Wskazywano tu także, że wprowadzenie do swojej codzienności diety roślinnej pomogło nadać jedzeniu jakiegoś sensu, a często wręcz kryło się za nim coś więcej:

“[...] to znaczy dla mnie naprawdę dużo, bo ja w trakcie tego byłam... przechodziłam przez zaburzenia odżywiania. I weganizm trochę nadał sens mojemu jedzeniu, że poprzez jedzenie mogę komuś pomagać i mogę robić w ogóle super, świetne, fajne posiłki i jeszcze to wstawiać na Instagram. I to trochę odmieniło bieg mojego życia, bo ja też odnalazłam cel w aktywizmie i w szerzeniu tej pozytywnej treści. Mogę nawet powiedzieć, że troszkę uratował mi życie. [...] pomogło mi to nie wrócić do pewnych nawyków, pomogło mi w tym, żeby się nie zapętlać i iść do przodu, bo

jedzenie zaczęło mi realnie sprawiać przyjemność i nadało to takiemu... temu właśnie sensu.” (M, 17)

“Ja też właśnie... może to od razu powiem i myślę, że to jest ważne w kontekście, że... Teraz jestem w remisji, ale ja też chorowałam... Zachorowałam na zaburzenia odżywiania. I pamiętam, że był taki moment, w którym właśnie moja ówczesna terapeutka, to znaczy moi rodzice gdzieś tam... oni wtedy się mną zajmowali i troszeczkę poczuli już bezsilność. No i oczywiście pierwszy argument był taki, że muszę zacząć jeść mięso. I ta moja ówczesna terapeutka [...] spytała jakbym się czuła z tym [powrotem do spożywania mięsa]. Pamiętam, że wtedy właśnie powiedziałam, że [...] nie jestem w stanie sobie tego wyobrazić i że po prostu tego nie zrobię, bo to jest jakby jedna z niewielu rzeczy, które jeszcze ze mnie zostały, tak. Więc tak zawsze czułam, że to było takie moje, że byłam w stanie jakby... Z resztą była to też dla mnie jakaś motywacja na pewno. [...] zaczęłam mieć trochę większy też szacunek do swojego ciała. ” (Z, 24)

“[...] w tamtym czasie też, gdy stwierdziłam, że przejdę na tą dietę, miałam też trochę... nie wiem, jak to nazwać... Po prostu miałam niedowagę, chorowałam na anoreksję [...].” (w tym momencie dopytałam respondentkę o to czy to już po rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej udało jej się wyjść z zaburzeń odżywiania, o których wspomniała, na co odpowiedziała twierdząco) “[...] Myślę, że to jest napewno dla wegetarian taki punkt, że jednak da się normalnie, zdrowo żyć i niekoniecznie trzeba mieć zawsze mięso na talerzu.” (P, 18)

7.4 Wegetarianizm a dobrostan psychiczny

Znaczna część osób badanych zaznaczyła, iż wegetarianizm wniósł pozytywne oddziaływanie dla ich dobrostanu psychicznego. Wypowiadano się tu przede wszystkim w kontekście lepszego samopoczucia, ale pojawiły się też inne wątki mające znaczenie dla ogólnej poprawy dobrostanu psychicznego respondentów. Dotyczyły one m.in. wyzbycia się wyrzutów sumienia i poczucia hipokryzji, pozwolenia na osiągnięcie spokoju ducha, poczucia bycia lepszą osobą czy też świadomości na temat czynienia dobra.

Respondenci najczęściej zaznaczali, że za sprawą diety wegetariańskiej m.in. nie przyczyniają się do krzywdy, nie wspierają masowości i po prostu robią lepiej dla świata. To wszystko sprawia, że psychicznie czują się lepiej ze sobą:

“Dobre rzeczy też to wniosło, bardzo dużo dobrych rzeczy, bo jakoś ja się lepiej sama ze sobą czuję, że robię dobrze dla świata, a nie gdzieś tam... Ja też się sama lepiej czuję po prostu. Ja nigdy nie chciałam jeść mięsa, zawsze to stanowiło problem bardzo duży, od zawsze.” (V, 16)

“Czuję się zdecydowanie lepiej z tym, że nie wspieram tej masowości [...]. Wiadomo, że no jedna osoba nie zmieni świata, ale mam nadzieję, że chociaż jakiś udział w tym będę miała. Więc to na pewno jest, no, pozytywna część. Negatywnych rzeczy raczej nie odczułam.” (L, 19)

“Jeśli chodzi o samą taką świadomość, że nie przyczyniam się do jakiejś tam krzywdy zwierząt i tak dalej, no to jest jak najbardziej na plus, nie. Mam świadomość tego, że no przynajmniej ja nie dokładam do tego ręki.” (W, 19)

“[...] w sferze psychicznej to jest taki aspekt, jest taka zmiana, że czuję się tak swobodnie, że nie jestem odpowiedzialna za żadną krzywdę.” (A, 20)

“Jezu, o wiele lepiej się czuję. To jest, nie wiem, jakoś tak po prostu... czuję taką swobodę większą. [...] Ale ogólnie jakoś tak czuję się dobrze z tym, że nie jem tego mięsa i mam takie poczucie właśnie, że jest lepiej i że coś chociaż robię w tym kierunku żeby to środowisko było lepsze, coś takiego, no nie?” (M, 21)

“Myślę, że czuję się z tym tak psychicznie dobrze, że... jakoś tak mam wpływ na to, że zwierzęta nie giną, że jest to ekologiczne, jest to etyczne. No myślę, że najbardziej to, że po prostu czuję się psychicznie z tym dobrze.” (O, 22)

“[...] ja się czuję osobiście bardzo dobrze z tym, że nie jem mięsa. Nie myślę o tym w ogóle i szczerze mam coś takiego, że w sumie zapominam, że mięso istnieje, dopóki go nie widzę. I też mi nie przeszkadza to, że inni ludzie sobie je jedzą i tego typu sprawy.” (K, 20)

“No na pewno w tym momencie już nie byłabym w stanie wrócić do jedzenia mięsa, bo... no właśnie za bardzo mi już siedzi w głowie to, że to są żywe zwierzęta i nie potrafiłabym tego zrobić. I na pewno przez to czuję się o wiele lepiej psychicznie, bo wiem, że nie dokładam gdzieś tam swojej cegiełki. I mimo że wszyscy mówią, że gdzieś tam jak jedna osoba więcej nie je mięsa, to i tak to nic nie zmieni, to jakby mi nie chodziło o to, żeby zmienić cały świat, tylko no jakby takie małe kroki. Plus ja się po prostu dobrze z tym czuję, że nie jestem częścią tego wszystkiego, tej

hodowli całej. I na pewno to mi daje jakąś taką ulgę psychiczną, że nie muszę się nad tym zastanawiać co się dzieje z tymi zwierzętami. W sensie... no zastanawiam się co się dzieje z tymi zwierzętami, ale jakby nie jest to wtedy dla mnie takie... No łatwiej mi jest to jakoś... może nie zrozumieć, ale przejść przez to, wiedząc, że jakby ja nie dokładam do tego cierpienia ich.” (M, 23)

“No czasami się czułam na przykład jakoś tak lżej, można powiedzieć, psychicznie i fizycznie, że nie ma jakiegoś właśnie, że nie przyczyniam się do cierpienia.” (A, 22)

“[...] to jest takie trochę może egoistyczne... że ja się po prostu czuję z tym lepiej, że nie jestem taka, nie wykorzystuję tak środowiska naturalnego jako człowiek i na pewno się z tym czuję trochę lepiej. Żeby nie powiedzieć, że czuję lepsza od innych, raczej nie, ale coś w tym kierunku.” (J, 22)

Trzy z badanych osób zaznaczyły też, iż przejście na dietę wegetariańską pozwoliło im nie tylko poczuć się ze sobą dobrze, ale też nie mieć do siebie samych wyrzutów sumienia o to, że przyczyniają się np. do krzywdy zwierząt:

“[...] miło jest teraz, tak. Można bez wyrzutów sumienia jak jest jakaś krowa czy coś takiego to sobie do niej podejść, pogłaskać i tak pomyśleć, że “No faktycznie, ja Cię nie zjem.”, co nie. Albo jakieś świnki na wsi czy coś takiego, także spoko. No ja lubię zwierzęta. Właśnie dlatego wolę je głaskać niż potem zjadać.” (W, 19)

Jak wynika z wypowiedzi dwóch z nich, zdają sobie sprawę, że dieta wegańska mogłaby się jeszcze bardziej przyczynić do osiągnięcia ich spokoju ducha. Jedna z nich na ten moment nie jest jednak jeszcze gotowa na dalsze zaostrenie swojej diety:

“Na pewno to, że [...] dobrze się czuję z tym co jem, nie wiem, jak to inaczej opisać, ale... że na pewno nie mam jakichś wyrzutów co do tego, że na przykład do czegoś się przyczyniam albo... w tą stronę. [...] Wiadomo, że jeszcze dalej idąc jest weganizm, który uważam, że na ten moment to by było dla mnie za dużo, ale też jakoś tam niewykluczone, że w dalszej lub bliższej przyszłości jakoś będę dążyć w tą stronę.” (G, 15)

“Myślę, że na pewno jestem bardziej spokojna, że nie mam troszeczkę właśnie wyrzutów sumienia tak jak mówiłam. Dzielimy zwierzęta na te, które można jeść od tych, które możemy

przytulać... I myślę, że po prostu mam bardziej taki spokój ducha, że nie przyczyniam się... nie mówię, że absolutnie nie, bo wiadomo, jem nabiał czy jajka, chociaż na przykład jajka staram się ze wsi, nie ze sklepu, wiadomo. Po prostu tak bardziej jestem spokojna, że aż w tak dużym stopniu nie przyczyniam się do tego.” (P, 18)

Kolejny z respondentów wskazał, że przejście na wegetarianizm sprawiło, że stał się bardziej szczęśliwy. Ponadto, podobnie jak powyżej, zaznaczył tu kwestię własnego sumienia:

“No to na pewno jak przeszedłem wegetarianizm i weganizm to byłem jakby takim trochę bardziej szczęśliwym człowiekiem. Na pewno zeszło to z mojego sumienia, takie te właśnie zabijanie tych zwierząt.” (K, 17)

Kolejna badana osoba również zauważyła, iż dzięki temu, że stosuje dietę bezmięsną, czuje, że może mniej się obwiniać za stan globalnego ocieplenia:

“[...] jestem w stanie trochę sobie odpuścić jeśli chodzi o wszelkie obwinianie siebie za stan globalnego ocieplenia, bo to jednak ma mocny wpływ.” (F, 18)

Inna z respondentek również zauważyła, że obecnie czuje się o wiele lepiej. Jak wskazuje, bardziej przemawia do niej spożywanie takiego jedzenia, które nie będzie powodować, że jej własne ciało będzie zbudowane z ciała innego zwierzęcia:

“Na pewno czuję się o wiele bardziej pozytywnie i też patrząc, że moje ciało jest zbudowane nie z mięśni jakiegoś zwierzęcia tak jakby, tylko z produktów, które po prostu zostały przekształcone i jakoś to tak bardziej pozytywnie odbieram niż jak przy jedzeniu mięsa. To tak jakby bardziej do mnie przemawia. [...] po prostu sam fakt tego, że mam świadomość, że tak jakby nie zastanawiam się, że jakieś zwierzę umarło jest dla mnie, że tak powiem, już jakąś taką budującą rzeczą.” (G, 17)

Niektórzy z respondentów zaznaczyli także, iż decyzja o przejściu na dietę wegetariańską pozwoliła im wyzbyć się poczucia hipokryzji. Jak wskazują, mogą z czystym sumieniem mówić m.in. o tym, że dbają o środowisko lub też deklorować, że

kochają wszystkie zwierzęta, a nie dzielić je na te przeznaczone do kochania i na te, które staną się pożywieniem:

“Na pewno nie czuję się już hipokrytką właśnie mówiąc, że kocham zwierzęta. I na przykład będąc na farmie to mogę patrzeć na to zwierzę z miłością i jednocześnie nie myśleć sobie, że teoretycznie mówi się, że na przykład “Jaka kochana mała krówka!”, a później ta krówka będzie kotлетem na moim talerzu. Więc no to jest na pewno rzecz, która mnie tak buduje, że mogę kochać te zwierzęta i jednocześnie mieć świadomość, że no nie będą czymś, co zjem.” (G, 17)

“Bardzo się wzbraniam przed byciem postrzeganym jako hipokryta, dlatego po prostu jednak mówiąc “A” – że dbam o środowisko, muszę powiedzieć “B” – że nie jem mięsa. To jest dla mnie jakby jednoczesne, równoważne ze sobą, nie można tego ominąć. [...] Ale tak, no na pewno jestem spokojniejszy jeżeli miałbym pogłaskać krowę od osoby, która je wołowinę, to pewnie tak można powiedzieć, o, że nie czuję się hipokrytą w tej sprawie. No to pewne.” (F, 18)

“[...] jeśli myśli się na przykład w kontekście jakiegoś klimatu... no nie można mi zarzucić może hipokryzji [...] bo to często pada taki argument, że “No, jesteś za prawami zwierząt, a na przykład jesz mięso.”, no i myślę sobie, że “W sumie nie jem.”. No jeśli miałabym się nad tym jakoś tak zastanawiać, no to faktycznie jakieś takie, no pozytywne działanie, jakoś przyczyniam się w taki dobry sposób do poprawy sytuacji na świecie.” (A, 22)

7.5 Świadomość wegetariańska a obciążenie emocjonalne

Część badanych osób zauważa także negatywne strony wegetarianizmu, które mają znaczenie dla psychicznej sfery ich codziennego funkcjonowania. Jak zaznaczają respondenci, dotyczą one przede wszystkim zwiększenia własnej świadomości i przez to – odczuwania swego rodzaju większego bólu psychicznego. Rozwój wspomnianej świadomości dotyczy m.in. aspektów związanych z przemysłem hodowlanym i cierpieniem zwierząt:

“Oczywiście zwiększając swoją świadomość, zwiększa się też to, że wiemy jak to wszystko wygląda i że jest nam czasem przykro po prostu wiedząc, że... No właśnie, widząc jakieś... no

wiadomo, to są tylko filmiki w internecie, ale powiedzmy... je ktoś ogromne porcje mięsa i mówi, że "To za tych wegetarian, którzy nie jedzą tego mięsa, to ja teraz zjem podwójnie.". I na to się troszeczkę przykro patrzy... Więc czasem sprawia to taki psychiczny ból, ale ma się taką świadomość, że wybrało się tę lepszą drogę, to na pewno." (J, 16)

"Szczerze mówiąc to przytłaczają mnie różne rzeczy, których nie byłam świadoma wcześniej. [...] na przykład trafiłam na nagranie jak zachowują się świnki podczas transportu do rzeźni. I to mnie bardzo dotyka. Więc tutaj takie rzeczy widzę, że jestem bardziej wrażliwa na cierpienie zwierząt. I mam dużo dyskusji w domu właśnie na temat tego, że niektórzy wychodzą z założenia, że to są zwierzęta, które są hodowane po to i mamy taką żywą dyskusję, że one jednak nie wiedzą, że są hodowane po to. [...] Więc tutaj psychicznie tu taką czasami mam walkę właśnie słowną." (W, 25)

"No na pewno ważne znaczenie ma dla mnie weganizm, ponieważ właśnie cierpienie zwierząt sprawia mi ogromny ból wewnętrzny. Jestem dość wrażliwą osobą i najlepiej bym się czuł, jakby takie jakieś rzeczy zostały kompletnie wycofane i wszyscy mogliby przejść na weganizm. To jest takie moje małe marzenie, trochę nierealne. [...] Też jeśli widzę te filmiki to jestem... no, też działa to na mnie, że też mi jest z tego powodu źle. Na pewno mogę się cieszyć, że już w tym nie uczestniczę, jestem spokojny o to." (K, 17)

Jedna z badanych osób wskazała także, iż gdy w trakcie trwania jej diety zdarzyło jej się zjeść mięso, pojawiły się w niej wyrzuty sumienia i czuła się z tym faktem źle:

"No wyrzuty sumienia miałam jak zjadłam mięso. To to miałam, tak, taki wtedy zjazd. Ale to no wynikało z tego, że no, jak nie jesz z jakiś tam powodów i nagle zjesz, to no masz takie, że to nie powinno tak być i czułam się z tym źle." (M, 24)

Jedna z badanych osób wskazuje także, że poprzez zmianę postrzegania pewnych spraw i tym samym zauważania złych rzeczy dziejących się na świecie, odczuwa swego rodzaju zmęczenie:

"[...] zmieniałam zupełnie postrzeganie wielu rzeczy. Nie zawsze wbrew pozorom na dobre, bo czasem to trochę męczy głowę jak się tak zastanawia ile złych rzeczy jest na świecie i jak bardzo ludzie niszczą ten świat." (V, 16)

Jedna z respondentek wspomniała również, iż poprzez wegetarianizm bardziej zwraca uwagę na pewne rzeczy; odczuwa także frustrację w związku ze świadomością marnowania dużej ilości żywności na świecie:

“Czasami jestem bardzo sfrustrowana jakby, nie wiem... Patrząc chociażby właśnie na ilość marnowanego mięsa w sklepach czy takie rzeczy, to jest bardzo frustrujące. I to też właśnie no przez to, że jestem wegetarianką, no to właśnie bardziej zwracam uwagę na takie rzeczy [...]”
(A, 17)

Jeszcze inna respondentka zauważyła, że obecnie bardziej niż w momencie, gdy spożywała mięso, wzrusza ją cierpienie zwierząt:

“Może bardziej bym tak powiedziała, że nie wiem... łatwiej się wzruszam na cierpienie tych zwierząt, że jestem taka, że jak widzę, że coś się jakiemuś zwierzęciu dzieje, to jakby staram się działać w jakikolwiek sposób. A kiedyś to nie było aż takie do tego stopnia rozwinięte, może w ten sposób.” (R, 25)

Dwie z badanych osób zwróciły również uwagę na to, iż w pierwszych momentach trwania swojej diety towarzyszyło im niezdrowe dla ich psychiki podejście do wegetarianizmu. Jak jedna z respondentek wskazuje, traktowała samą siebie bardzo surowo. Obecnie jest już lepiej, ale nadal z tym walczy:

“[...] pierwszy rok tego wegetarianizmu był takim ostrym dla mnie w sensie, że traktowałam się bardzo surowo [...]. To znaczy nadal się z tym pilnuję, że jeżeli na przykład mamy dwie zupy, nie wiem, jest jakaś wielka impreza rodzinna, no to ja nie użyję łyżki, którą była nakładana zupa mięsna. Nie zjem czegoś, co leżało obok mięsa [...]. To są takie rzeczy, z którymi nadal walczę. Wiem, że niektórzy mają z tym luz i mogą to zjeść. Ja mam takie, że raczej nie, ale ten pierwszy rok byłam bardzo surowa dla siebie, tak, przestrzegałam wszystkiego. Też właśnie, jak tylko ktoś mnie zaatakował, to ja od razu musiałam się bronić, bo myślałam, nie wiem, że muszę sobie, ale też komuś udowodnić, że to była słuszna decyzja.” (M, 24)

Druga z nich natomiast, na początkowym etapie swojej diety wegetariańskiej, czuła się lepsza od osób spożywających mięso. Jak wskazuje, powodowało to, że ostatecznie czuła się jednak ze sobą gorzej:

“To właśnie szczerze na samym początku ja, bo miałam jakoś 15 lat, to się czułam, taka “O jeju, ale super, ja nie jem zwierząt, ja ratuję zwierzęta, o jeju!”. A teraz to mi... no nie wyobrażam sobie tego, ale też miałam troszkę bardziej takie podejście właśnie, że troszkę mi było gorzej przez to, bo tak patrzyłam się troszkę krzywo na ludzi, bo to było takie bardzo niedojrzałe podejście, że “Ojeju, Wy jecie zwłoki, a ja nie.”.” (K, 20)

7.6 Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju psychicznego

Niniejszy rozdział miał na celu odnalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące tego *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju psychicznego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

Wypowiedzi respondentów i respondentek pozwoliły na wyodrębnienie pięciu kategorii, wokół których toczyły się rozmowy. Pierwsza z nich dotyczyła wegetarianizmu a rozwoju własnej świadomości, co jest istotnym elementem rozwoju psychicznego młodych osób. Dzięki niej jednostki mogą nie tylko poznawać i rozumieć otaczającą je rzeczywistość, ale też same decydować o tym, co jest dobre i słuszne oraz brać odpowiedzialność za swoje decyzje. W ramach tej kategorii zwracano uwagę m.in. na to, że poprzez zainteresowanie kwestiami takimi jak hodowla zwierząt, środowisko czy zdrowie, zaczynało sięgać po różnego typu źródła w celu zdobycia jeszcze większej ilości informacji w tym zakresie i tym samym poszerzenia własnej wiedzy. Większa świadomość związana jest także z pogłębiającą się inteligencją emocjonalną, która polega nie tylko na posiadaniu zdolności do rozpoznawania uczuć własnych i innych, ale też kompetencji ujawniających się w relacjach społecznych z innymi ludźmi (Goleman, 1995; za: Kucharczyk, 2017). Sam rozwój świadomości należy również do jednych z korzystnych aspektów stosowania diet wegetariańskich przez młodych ludzi. Według badań, objawia się to m.in. świadomością dotyczącą zdrowia, bowiem zauważono tendencję do zmniejszenia wśród wegetarian stosowania używek takich jak alkohol czy tytoń (Freeland-

Graves i in., 1986a; Freeland-Graves i in., 1986b; Gacek, 2010). Oznacza to, że świadomość wegetariańska ma swój udział nie tylko w decyzjach dotyczących samej diety, ale może też oddziaływać na inne sfery życia jednostek, na co również zwracały uwagę osoby biorące udział w moim badaniu (i co zostało już szerzej opisane w podrozdziale 6.2 – *“Wegetarianizm a zdrowe nawyki”*).

Druga kategoria dotyczyła wegetarianizmu a zmiany postrzegania świata. Wskazywano tu m.in. na zmianę we własnej perspektywie oraz w podejściu do niektórych spraw, np. do kwestii środowiska, ekologii i tego co się na co dzień konsumuje. Zaczęto też m.in. bardziej doceniać to, iż w sklepach i restauracjach dostępnych jest coraz więcej opcji bezmięsnych, inaczej postrzegać wybory, których dokonują inni ludzie czy mniej emocjonalnie podchodzić do pewnych sytuacji. Jak zauważyły dwie z badanych osób, trwanie w wegetarianizmie daje im także poczucie bycia stałymi w swoich poglądach i założeniach, które w pewnym momencie życia uznały za ważne. Jak wskazują też Bedford i Barr (2005), omawiając kwestię wegetarianizmu, istotnym aspektem jest to jak jest on ujmowany – czy jedynie jako określona konkretną definicją ścisła dieta czy bardziej właśnie jako sposób postrzegania świata. To też może się wiązać z powodami niejedzenia mięsa, bowiem dla niektórych jednostek istotne mogą być przykładowo jedynie kwestie zdrowotne, które będą tylko i wyłącznie nimi i jednocześnie nie będą świadczyć o tożsamości lub podejściu do życia, natomiast ktoś zupełnie inny może uważać się za wegetarianina/wegetariankę dlatego, że na co dzień stara się wykluczać mięso z własnej diety, ale nadal sporadycznie je spożywa. Potwierdzają to także badania Barr i Chapman (2002), Haddad i Tanzman (2003), Rothberger (2017) oraz Mathieu i Dorard (2020) świadczące o tym, iż wiele osób uznających się za wegetarian/wegetarianki sporadycznie spożywa wybrane rodzaje mięsa.

W ramach kategorii trzeciej, kilkoro respondentów wskazało, iż wegetarianizm i nowa dieta w ich przypadku przyczyniły się u nich do poprawy relacji z jedzeniem. Pojawiły się głosy, iż jedzenie nie było już dla nich jedynie obowiązkiem, a wręcz nabrało jakiegoś sensu (samo przygotowywanie i spożywanie posiłków zaczęło być czymś, co sprawia im radość). Ponadto, w opinii dwóch z respondentek, wegetarianizm miał nawet swój udział w ich wyjściu z zaburzeń odżywiania. Istnieją już bowiem badania, które wykazują związek pomiędzy stosowaniem diet roślinnych a występowaniem zaburzeń odżywiania wśród młodych ludzi. Pojawiają się jednak wątpliwości co do tego czy to wegetarianizm powoduje zaburzenia odżywiania (Bardone-Cone i in., 2012) czy też

wcześniejsze istnienie zaburzeń odżywiania decyduje o podjęciu nowej diety (Gilbody i in., 1999; Sullivan i Damani, 2000; Bardone-Cone i in., 2012; Michalak i in., 2012). Część badań nie wykazuje też żadnych zależności w tej sferze (Fisak i in. 2006; Fatima i Suhail, 2018; Norwood i in., 2019). Według relacji respondentów biorących udział w moim badaniu, wegetarianizm pojawił się w ich życiu już po wystąpieniu doświadczeń związanych z zaburzeniami odżywiania. Jednak co istotne, w moim badaniu badałam jedynie opinie (subiektywne doświadczenia) respondentów na temat ich diety; nie mam więc ani faktycznej wiedzy ani przyzwolenia na deklarowanie realnie istniejących zaburzeń osób badanych.

Kategoria czwarta dotyczy natomiast wegetarianizmu w kontekście dobrostanu psychicznego. Znaczna część respondentów wypowiadała się tu na temat ich ogólnego polepszenia samopoczucia. Zwracano szczególną uwagę na wyzbycie się wyrzutów sumienia i poczucia hipokryzji, pozwolenia na osiągnięcie spokoju ducha, poczucia bycia lepszą osobą oraz świadomości na temat czynienia dobra. Zaznaczano m.in., że jako, iż badani za sprawą diety wegetariańskiej nie przyczyniają (lub ograniczyli) przyczynianie się do krzywdy zwierząt i zanieczyszczania środowiska, nie wspierają masowości i po prostu czynią robą lepiej dla świata, to zaczęli czuć się ze sobą lepiej. Dostępne badania i analizy naukowe potwierdzają, iż stosowanie diet wegetariańskich zmniejsza ryzyko wystąpienia negatywnych stanów psychicznych i stresu, a w niektórych przypadkach wręcz poprawia funkcjonowanie tej sfery wśród osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości (Beezhold i in., 2015; Santivañez-Romani i in., 2018).

W ramach ostatniej, piątej już kategorii, zawarte zostały informacje na temat negatywnie odbieranych stron wegetarianizmu, mając na uwadze właśnie psychiczną sferę rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych. Jak zaznaczają respondenci, dotyczą one przede wszystkim pewnego rodzaju obciążenia emocjonalnego związanego m.in. ze zwiększeniem własnej świadomości dotyczącej tego jak wygląda przemysł i hodowla zwierząt oraz na jakie cierpienie są one w związku z tym skazane. Przez wszystko to część respondentów doświadcza większego bólu wewnętrznego/psychicznego, a niektórym towarzyszy również zmęczenie czy frustracja. W przypadku dwóch z badanych osób na początkowym etapie stosowania przez nie diety pojawiło się także, jak uznały, niezdrowe dla ich psychiki podejście do wegetarianizmu. Jak wskazała jedna z nich, traktowała ona samą siebie bardzo surowo, natomiast druga, choć pozornie czuła się lepsza od osób spożywających mięso, to jednak powodowało to, że ostatecznie czuła się ze sobą gorzej.

Wiele opracowań naukowych potwierdza, że nawet mimo korzystnego wpływu odpowiednio zbilansowanych diet roślinnych na zdrowie fizyczne, często wiążą się one jednocześnie m.in. z występowaniem stanów depresyjnych i lękowych, neurotycznością, zaburzeniami nastroju czy niską samooceną wśród osób w wieku adolescencji i wylaniającej się dorosłości (Perry i in., 2001; Larsson i in., 2002; Bas i in., 2005; Baines i in., 2007; Stokes i in., 2011; Michalak i in., 2012; Pétursdóttir, 2015; Forestell i Nezlek, 2018; Nezlek i in., 2018; Całka, 2023). Wyniki niektórych z nich wykazały także, że wśród wegetariańskiej młodzieży częściej niż wśród młodzieży spożywającej mięso występują myśli i próby samobójcze (Neumark-Sztainer i in., 1997; Perry i in., 2001). Choć osoby biorące udział w moim badaniu nie wskazywały na aż tak znaczące negatywne doświadczenia wynikające z samego stosowania przez nich diet roślinnych, nie należy bagatelizować tego typu sygnałów jeśliby wystąpiły w rzeczywistości.

Rozdział 8

Adolescenci i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju ich tożsamości

Wegetarianizm ma również swój niemały udział w rozwoju tożsamości adolescentów i wylaniających się dorosłych. Rozpoczęcie stosowania diet wegetariańskich często wiąże się bowiem także z innymi zmianami, które dokonują się w młodych jednostkach na różnych etapach ich życia. Dotyczyć one mogą m.in. zmiany stylu życia, własnej filozofii, postrzegania świata, systemu własnych wartości czy też, w końcu, rozwoju własnej tożsamości (zarówno indywidualnej jak i społecznej). Należy zaznaczyć, iż w części wywiadu dotyczącej tożsamości poszczególne pytania zadawane osobom badanym były mocno uzależnione od tego, jakie informacje zostały już przez nich udzielone wcześniej. Osoby badane bowiem w trakcie przeprowadzania wywiadów w wielu momentach i na różnych etapach rozmowy nawiązywały już do tego, jakie znaczenie wegetarianizm wywarł na to kim są, jak siebie postrzegają czy też jakie są wartości, którymi się obecnie kierują. Świadczyć to może o dużym znaczeniu, jaki w mniemaniu badanych osób wegetarianizm wywarł na powyższe elementy konstruowania ich własnego "Ja". W celu zdobycia bardziej szczegółowych informacji w ramach niniejszego problemu badawczego, część respondentów była pytana m.in. również o to, jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na to kim obecnie są czy też jak postrzegają samych siebie. Na podstawie przeprowadzonych wywiadów wyodrębniono cztery obszary tematyczne, które zostały zawarte w osobnych podrozdziałach. Dotyczą one:

- roli wegetarianizmu w kształtowaniu siebie i systemu własnych wartości;
- wegetarianizmu a wzmocnienia poczucia własnej wartości i budowania relacji ze sobą;
- wegetarianizmu a rozwoju tożsamości społecznej;
- wegetarianizmu a rozwoju zainteresowań.

Każdy z wymienionych obszarów tematycznych zostanie przedstawiony w osobnym podrozdziale w niniejszej części pracy. W każdym z nich wyodrębniono także bardziej

szczegółowe kategorie dotyczące elementów, które pojawiały się w wypowiedziach badanych osób. Zostaną one zawarte w pomniejszych przypisanych im podpodrozdziałach.

Niniejszy rozdział stanowi zatem odpowiedź na czwarte pytanie szczegółowe – *Jakie znaczenie dla rozwoju własnej tożsamości nadają adolescenti i wyłaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

8.1 Rola wegetarianizmu w kształtowaniu siebie i wyznawanych wartości

Badane osoby w swoich wypowiedziach wielokrotnie wskazywały na cechy, które pogłębiły się lub wykształciły się w nich w wyniku doświadczenia wegetarianizmu i które osoby te powiązują z kształtowaniem samych siebie. Jak zaznacza część z respondentów, niektóre z tych cech uznają oni też za wartości, którymi kierują się obecnie w swoim życiu. Do najczęściej wymienianych w przeprowadzonych wywiadach należą: wrażliwość, empatia, otwartość, uważność oraz szacunek. Jedna z respondentek nie wskazała na konkretne cechy, ale zaznaczyła, że decyzja o wegetarianizmie wpłynęła na rozwój zarówno jej osobowości jak i systemu własnych wartości oraz tego co uznaje w życiu za ważne:

“Też jak pamiętam siebie z gimnazjum, no to raczej tam trochę wtedy... no sama się próbowałam ustalić kim ja w ogóle jestem i które poglądy i zainteresowania są faktycznie moje, a które są po prostu jakoś nasiąknięte ze środowiska i z rodziny. [...] I na pewno to na mnie wpłynęło właśnie w kontekście rozwoju mojej osobowości i mojego jakiegoś systemu wartości, tego co jest dla mnie ważne i też obrony tego systemu wartości w stosunku do innych ludzi i takiego utwierdzania się w tym.” (J, 22)

8.1.1 Wrażliwość

Jedna z respondentek zauważyła, że za sprawą wegetarianizmu stała się wrażliwsza na świat i to co się wokół niej dzieje:

“[...] też czuję się taka wrażliwsza na świat i to, co się dzieje wokół mnie.” (O, 22)

Inna z respondentek zaznacza, że wegetarianizm spowodował w jej życiu wiele zmian, z czego w pierwszej kolejności wskazała właśnie na to, że stała się bardziej wrażliwą osobą. Jej wrażliwość dotyczy cierpienia zarówno zwierząt jak i ludzi:

“No to myślę, że ten wegetarianizm bardzo dużo zmienił w moim życiu. Na pewno stałam się bardziej wrażliwa na właśnie cierpienie zwierząt, na to, w jakich warunkach one są przetrzymywane. [...] też jestem przez to o wiele bardziej wrażliwsza na cierpienie nie tylko zwierząt, ale też ludzkie.” (M, 23)

Kolejne dwie osoby również zauważyły u siebie zwiększoną wrażliwość w stosunku do zwierząt, w tym na ich krzywdę i cierpienie:

“Na pewno mam taki może trochę... taką większą wrażliwość na krzywdę zwierząt. I przez to, że gdzieś tam dowiedziałam się, jak to wszystko wygląda i jak bardzo niehumanitarne to jest, to wpłynęło to gdzieś tam właśnie na moją wrażliwość, to tak przede wszystkim.” (J, 16)

“Ale to moja wrażliwość się zwiększyła. [...] gdybym nie przeszła na wegetarianizm te kilka lat temu, to gdyby ten pomysł przyszedł do mnie teraz, to on by miał główną pobudkę właśnie tą taką empatię do zwierząt, że to nie byłoby raczej zdrowie [...].” (W, 25)

Jedna z respondentek podobnie wskazała, że stała się bardziej wrażliwą osobą i wobec tego nie przechodzi obojętnie obok zwierząt, którym dzieje się jakakolwiek krzywda. Zauważyła też, że jej wrażliwość zaczęła dotyczyć również kwestii związanych z ekologią – jest bardziej wyczulona m.in. na marnowanie żywności:

“Stałam się o wiele bardziej wrażliwsza i też nawet jak jest przejechany jeź, to ja potrafię naprawdę płakać nad tym jeżem, go przenoszę, żeby po prostu trzydziesty samochód nie przejeżdżał po nim, więc wydaje mi się, że no tak jak powiedziałam, dał mi tą taką wrażliwość. [...] I wiadomo, że zdarza mi się wyrzucić żywność, że nie wiem, zrobiłam obiad, zapomniałam o nim i w lodówce tam siedział 2 tygodnie. No i wiadomo, że zdarzają się takie sytuacje, ale jestem o wiele bardziej

wrażliwa na to, więc myślę, że to marnowanie żywności, ten wegetarianizm, taki styl życia właśnie mi pomógł zauważyć ten problem.” (M, 24)

Kolejna z badanych osób zwróciła uwagę na to, że z natury jest dość reaktywną osobą, natomiast wegetarianizm uczy ją wrażliwości. Również rodzina owej respondentki zauważyła w niej tę wrażliwość, a niekiedy wręcz przewrażliwienie:

“Jakoś tak mam taką chyba strukturę osobowościową po prostu, że jestem taka dosyć reaktywna, ale też no właśnie wydaje mi się, że gdzieś tam właśnie takiej wrażliwości uczy i że to jest takie moje. [...] Rodzina jest... znaczy rodzina jest taka, że myślę, że to bardzo pasuje do ich obrazu mojej osoby, właśnie takiej trochę innej, trochę takiej, w ich mniemaniu podejrzewam, że przewrażliwionej, tak.” (Z, 24)

Ostatnia z badanych osób, u której pojawił się wątek wrażliwości, zaznaczyła, iż nie tylko ona sama siebie postrzega jako osobę wrażliwą, ale jest też tak odbierana przez innych ludzi:

“Tak myślę, że jak mówię, że nie jem mięsa i z jakich powodów, to też ludzie to odbierają tak, że jestem po prostu trochę bardziej wrażliwą osobą. I to jest zgodne z prawdą. Myślę, że tak po prostu... no tak.” (L, 18)

8.1.2 Empatia

Dwie z respondentek zaznaczyły, iż zawsze uważały się za osoby empatyczne, jednak wegetarianizm spowodował, iż ta cecha ich samych się jeszcze bardziej pogłębiła. Jedna z nich zauważyła, że zaczęła też z większą pokorą podchodzić do innych ludzi:

“Też wydaje mi się właśnie, że mnie nauczył empatii, czyli takiego... Znacząca ja od zawsze uważałam się za empatyczną osobę, natomiast jak zaczęłam bardziej z pokorą podchodzić do innych ludzi, właśnie może nie żeby atakować ich o to, że jedzą mięso, nie oceniać ich, ale tak spróbować właśnie edukować i pokazać im inną drogę, nawet żeby właśnie ten jeden posiłek mięsny zamienili na bezmięsny.” (M, 24)

Druga z nich natomiast, poza rozwojem wspomnianej empatii, zauważyła także, że stała się po prostu bardziej wyczulona na kwestie zwierząt i przestała tak mocno wypierać niektóre fakty:

“Mam wrażenie, że jestem bardziej wyczulona na cierpienie zwierząt niż byłam, że tak nie wypieram tego co się dzieje. Bo wielu ludzi mówi “No tak, to jest przykre, no ale co zrobić.”, a ja mam wrażenie, że emocjonalnie bardziej się otworzyłam na te kwestie od kiedy nie spożywam produktów odzwierzęcych, że jestem bardziej taka... jeszcze bardziej empatyczna niż byłam, tak, wobec zwierząt, wobec ich cierpienia. Więc myślę, że tak, że ta empatia tak jeszcze się wyodrębniła spośród wszystkich emocji, nie wiem czy to jest emocja w sumie, ale ciężko się nazywa emocje.” (R, 25)

Jeśli chodzi o kwestię empatii, jeden z respondentów zaznaczył także, że w jego przypadku empatia zwiększyła się szczególnie wobec zwierząt. Stało się to po uświadomieniu sobie jak wygląda ich masowa hodowla:

“Znaczący... po tym jak spojrzałem na to szerzej i faktycznie się dowiedziałem jak wyglądają te wszystkie hodowle, [...] jak rozkminiłem jak to wygląda, no to na pewno dodało to trochę empatii jeśli chodzi o zwierzęta i tak dalej [...].” (W, 19)

8.1.3 Otwartość

W przypadku trzech badanych osób wegetarianizm sprawił też, że stały się one bardziej otwartymi osobami. Jak zaznacza jedna z respondentek, jej otwartość wiąże się przede wszystkim z postrzeganiem diety innych osób jako osobistego wyboru, do którego każdy ma prawo:

“Myślę, że jestem po prostu bardziej, na pewno bardziej otwarta. Nie przeszkadza mi na pewno, że ktoś przy mnie będzie jadł mięso, nic nie jest mi to... szczerze jest mi naprawdę to obojętne, bo uważam, że każdy ma wybór do tego, wiadomo przez większość swojego życia jednak tak samo jadłam mięso.” (P, 18)

Inna respondentka zauważyła, że za sprawą wegetarianizmu stała się bardziej otwarta na różnego typu problemy społeczne. Chętniej je poznaje oraz dowiaduje się więcej na ich temat:

“[...] co mi dał też wegetarianizm to to, że na przykład teraz jestem bardziej otwarta i chętna na poznawanie pewnych problemów, z którymi się mierzymy jako społeczeństwo. [...] teraz głównie czytam dokumenty dotyczące spraw równościowych, dotyczące wykorzystywań.” (M, 24)

Trzecia ze wspomnianych osób zauważyła, że mimo strachu, który jej kiedyś towarzyszył, dzięki doświadczeniu wegetarianizmu stała się bardziej otwarta na próbowanie nowych rzeczy. Uznaje to za okazję do zdobywania nowych doświadczeń:

“Myślę, że [...] staram się próbować nowych rzeczy, [...] że jestem bardziej otwarta na to, że nawet jak coś jakby brzmi dziwnie i nie wiem czy do końca bym to chciała zrobić albo coś, to jest po prostu takie, że “A co się może stać?”, że to po prostu spróbuję, a zawsze to może tak jakby mnie otworzyć na nowe jakieś doświadczenia, nowe możliwości i też po prostu staram się próbować nowych rzeczy. I tak jak kiedyś tam się bałam różnych... na przykład nie wyobrażałam sobie, że nie wiem, żebym chciała skoczyć na bungee albo ze spadochronem czy coś, to teraz jakby ktoś mi zaproponował, to bardzo bym się cieszyła, że nowe jakieś doświadczenie do zdobycia.” (L, 18)

8.1.4 Uważność

Kolejne trzy osoby zwróciły uwagę także na cechę, jaką jest uważność. Jedna z respondentek zaznaczyła, że za sprawą wegetarianizmu stała się bardziej uważna na potrzeby innych. Podaje tu za przykład diety – jeżeli ktoś stosuje określoną dietę czy wyklucza z niej jakieś produkty, to zapraszając taką osobę do siebie stara się jej zapewnić taki posiłek, który będzie mogła zjeść zgodnie ze swoimi założeniami żywieniowymi:

“Ja też na przykład stałam się bardziej uważna na potrzeby innych. To znaczy ja wiem, że nie zawsze ktoś dla mnie coś przygotowuje, więc jeżeli ja wiem, że ktoś jest na diecie wegańskiej, jeżeli wiem, że ktoś jest na diecie bezglutenowej, bezlaktozowej, jest uczulony na orzechy, to jeżeli ja zapraszam tą osobę do siebie na imprezę, na obiad, zawsze będzie posiłek przygotowany do tej osoby, zawsze się dowiem co lubi, żeby miała co zjeść [...].” (M, 24)

Inna z respondentek zauważyła, że również stała się bardziej uważna wobec ludzi, ich potrzeb czy zachowań:

“[...] głównie o tych ludziach, że zaczęłam zwracać większą uwagę, bo zawsze zwracałam, ale teraz znacznie więcej niż kiedyś. Dużo bardziej zwracam uwagę na ludzi, jak się zachowują, co może im się dzieje. Staram się częściej pomagać w jakichś sytuacjach. Też może mieć to związek z moim wiekiem, że staję się coraz starsza, ale wydaje mi się, że to też miało duży wpływ, ta dieta.”
(V, 16)

Ostatnia z respondentek zauważyła zmianę w samej sobie – jest w niej więcej uważności i skupienia:

“Myślę, że jest właśnie więcej takiej uważności we mnie, więcej skupienia na przykład.”
(Z, 24)

8.1.5 Szacunek

Ostatnią z wartości, na którą zwrócili uwagę osoby badane jest szacunek. Jedna z respondentek wskazała, że zaczęła dostrzegać w sobie szacunek nie tylko do żywych stworzeń, ale też do przyrody ogółem:

“Na pewno szacunek dla żywego stworzenia, to tak najbardziej. Bo wcześniej to tak myślałam, że tak jak dużo osób miałam tak rozdzielone, że mięso to nie do końca się równa to zwierzę. A teraz to faktycznie tak jest, że to po prostu szacunek dla żywego stworzenia, ale w ogóle też dla przyrody, czyli też właśnie dla roślin, dla w ogóle obszarów jakichś tam zielonych, lasów i tak dalej.” (J, 22)

Inna respondentka zauważyła, że obecnie podchodzi do świata z większym niż kiedyś szacunkiem. Objawia on się zarówno w szacunku wobec ludzi jak i wobec zwierząt:

“Wydaje mi się, że tak bardziej z szacunkiem podchodzę do tego świata i właśnie wiem po prostu, że mogę czuć taką trochę wdzięczność za to co mam. I też szanować po prostu i innych i tak samo zwierzęta, że one są naszymi przyjaciółmi i też... no nie tylko produktem jaki możemy po prostu używać, tak jak... nie wiem, jakies po prostu rzeczy.” (G, 17)

Kolejna z badanych osób zwróciła uwagę na rozwój swojego szacunku do innych istot, który objawia się właśnie w ograniczaniu ich cierpienia. Ponadto zauważyła, że wegetarianizm może być wartością samą w sobie:

“No na pewno jest to nie wyrządzanie albo właśnie ograniczanie cierpienia innych istot żyjących. To jest właśnie myślę, że taka główna wartość i gdzieś tam mój, no taka ogólnie moja życiowa wartość, też wynikająca z wegetarianizmu. No i ogólnie szacunek do wszystkich istot, które też są właśnie z nami na tej planecie. [...] No myślę, że ogólnie [...] wegetarianizm to też może być wartość sama w sobie. Więc tak...” (A, 17)

W kontekście szacunku, jeszcze inna osoba zauważyła, że z kolei to jej wegetarianizm wynikał z tego, że już wcześniej odczuwała m.in. szacunek wobec osób bezbronych. Samo doświadczenie wegetarianizmu pomogło jej jednak następnie w “poukładać” w sobie różne wartości czy też je po prostu świadomie nazwać:

“To znaczy myślę, że to było, że jakby właśnie decyzja o przejściu na wegetarianizm, że to była jakaś taka kulminacja właśnie tego, co gdzieś tam podskórnie czułam. To znaczy taki szacunek też wobec osób, które są bardziej bezbronne i tak dalej, że... Także to mnie tylko no właśnie jakoś utwierdziło. Nie wiem czy jakby samo to miało wpływ taki bezpośredni. Wydaje mi się, że jakby to już wcześniej gdzieś było obecne w moim życiu, ale w taki świadomy sposób, że potrafiłam właśnie to nazwać i tak jakoś poukładać sobie te wartości.” (Z, 24)

8.2 Wegetarianizm a wzmocnienie poczucia własnej wartości i budowanie relacji ze sobą

Dla wielu osób, które wzięły udział w niniejszym badaniu, wegetarianizm przyczynił się także do rozwoju i wzmocnienia ich poczucia własnej wartości oraz budowania relacji z samymi sobą. W niejednym przypadku zmiana diety była m.in. związana z poczuciem własnej decyzyjności, gdyż bywała pierwszą dużą samodzielną decyzją podjętą w życiach respondentów. Ponadto, zmiana diety w kilku przypadkach przyczyniła się też do rozwoju pewności i akceptacji siebie, a także dumy i satysfakcji z dokonywanych przez siebie wyborów.

8.2.1 Decyzyjność

Badane osoby wskazywały m.in. na to, że podjęcie decyzji o rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej było dla nich pierwszą ważną samodzielnie podjętą w życiu decyzją. Jak zaznacza jedna z respondentek, od zawsze myślała o zmianie swojej diety, jednak wcześniej była jeszcze zbyt mała, by tego ostatecznie dokonać. Dopiero teraz, w wieku nastoletnim, udało jej się podjąć tę decyzję i wprowadzić do swojego codziennego życia. Ponadto, respondentka uważa się już za osobę dojrzałą, zdolną do decydowania o sobie samej:

“[...] ja zawsze o tym myślałam, ale jakoś tak no... byłam za mała mimo wszystko, żeby sama takie decyzje podejmować. A teraz postawiłam jasno sprawę i powiedziałam, że jestem już na tyle dojrzała, że mogę decydować o tym sama i uważam, że chcę coś zmienić, a jeżeli moi rodzice nie chcą, no to mogą żyć tak jak żyją, ale ja mam ochotę zrobić coś dobrego i trochę zmienić swoje postrzeganie świata [...].” (V, 16)

Inna z respondentek również wspomniała, że do czasu gimnazjum rozpoczęcie stosowania przez nią diety wegetariańskiej było jej największą samodzielnie podjętą decyzją związaną z jej stylem życia (respondentka w innej części wywiadu mówiła o tym, że decyzję tę podjęła właśnie w momencie, gdy uczęszczała do szkoły gimnazjalnej). Badana osoba zaznaczyła też, że decyzja ta miała znaczenie na to jakie wartości sobą reprezentuje oraz kim obecnie jest:

“To była taka moja chyba do tego czasu [gimnazjum] taka największa samodzielna decyzja dotycząca mojego stylu życia. [...] właśnie przez to, że to był taki pierwszy moment, że właśnie tak świadomie wybrałam jakąś inną drogę dla siebie, to to na pewno w jakiś tam sposób wpłynęło na to kim ja jestem i w jaki sposób, no jakie wartości sobą prezentuję i jakoś mnie w tym to później utwierdziło.” (J, 22)

Kilka kolejnych osób również wypowiedziało się w obrębie podejmowanych przez siebie decyzji. Uznają oni bowiem, że podjęcie samodzielnej decyzji co do wyboru diety mogło mieć wpływ na ich poczucie decyzyjności. Niekiedy miało to też swoje przełożenie na inne sfery życia. Jak wskazuje jedna z respondentek, dzięki wyborom

związanym z wegetarianizmem (wybór produktów spożywczych czy też wybór rzeczy, które się na co dzień wspiera, a które nie) czuje większą decyzyjność; objawia się ona m.in. tym, że w życiu szybciej podejmuje różne decyzje:

“Kurczę, żeby to ująć w słowa... Można powiedzieć, że czuję większą taką jakby decyzyjność, że mogę nie jeść tego mięsa skoro nie chcę tego robić, mogę nie wspierać niektórych rzeczy jeśli nie chcę tego robić. I po prostu odkąd właśnie przestałam jeść mięso, to się też właśnie pokryło z tym liceum, gdzie jednak no się bardzo człowiek zmienia. No to zaczęłam szybciej podejmować decyzje, w takim sensie, że nie zastanawiam się już bardzo długo, czy to na pewno ma sens i to tyle.” (L, 19)

Kolejna z respondentek zauważyła, że dzięki świadomej decyzji o zmianie swojej diety poczuła się bardziej szczęśliwą osobą, a ponadto, że również i inne decyzje, które w życiu samodzielnie podejmuje, mają na nią dobry wpływ:

“Ten moment, te 4 lata temu, to był moment, kiedy ja świadomie zadecydowałam, że ja nie chcę brać w tym udziału i że będę szczęśliwszą osobą jeżeli tego nie będę wspierać. I to był taki właśnie moment, że ja wtedy się czułam taka wolna, że poczułam w końcu, że podejmowane przeze mnie decyzje mają dobry wpływ na mnie.” (M, 24)

Inny respondent wskazał, że z kolei to przez inne osoby w jego otoczeniu jest postrzegany za bardziej decyzyjnego odkąd stosuje dietę roślinną. Uznawany jest przez nich również za osobę upartą, gdyż jest wytrwały w swoich założeniach i potrafi innym odmówić np. w sytuacjach, gdy proponowane jest mu do zjedzenia mięso:

“Wydaje mi się, że na pewno jestem postrzegany za bardziej decyzyjnego i upartego w przekonaniach z racji tego, że odmawiam spożywania tego mięsa nawet w sytuacjach, gdzie, no nie wiem, grzecznie byłoby jednak zjeść tego kotleta, którego przygotowali jacyś gospodarze na przykład albo coś w ten deseń. No to faktycznie potrafię się zaprzec.” (F, 18)

Kolejna respondentka wspomniała także o tym, iż czuje się lepiej, gdyż wybór swojej diety dał jej poczucie kontroli:

“No, ale myślę, że to też się właśnie przyczyniło do tego, że czuję się lepiej, no nie, tak sama ze sobą i z tym co jem i że mam taką kontrolę lekką.” (M, 21)

Jeszcze inna badana osoba mówiła o tym, że stosowanie diety i wytrwanie w swoich założeniach wymaga dużego nakładu pracy nad samym sobą oraz utrzymywania silnej woli:

“Myślę, [...] że można czuć się lepszą osobą, bo staram się coś robić w tym dobrym kierunku, więc jakieś takie pozytywne cechy. Na pewno jest to dużo pracy nad sobą, dużo silnej woli i myślę, że to właśnie przychodzi dzięki temu, że jesteśmy w stanie jakoś ograniczać te swoje potrzeby jeśli chcemy osiągnąć cel, jakieś dobro ogólne.” (A, 22)

Jeszcze jeden z badanych respondentów wypowiedział się, iż jego motywacja do podjęcia nowej diety wynikała z chęci buntu. Respondent bowiem chciał wykazać się inną decyzją co do diety niż było to narzucone ze strony jego rodziny. Świadczy to także o chęci do podejmowania własnych decyzji, niezależnej od opinii innych osób:

“To znaczy... no skłamałbym, jeśli bym nie powiedział, że było to z jakiejś też motywacji bycia naprzeciw rodzinie jedzącej mięso.” (F, 18)

8.2.2 Duma, akceptacja i pewność siebie

Decyzja o wprowadzeniu do swojej codziennego życia wegetariańskiej diety sprawiła, że niektóre z badanych osób poczuły dumę z siebie:

“[...] na pewno jestem dumny z siebie oraz szczęśliwy przez to, że właśnie się zdecydowałem na ten krok.” (K, 17)

“[...] wiem jak traktowane są zwierzęta jeżeli chodzi o ten przemysł, nie podoba mi się to. No i cieszę się i jestem z siebie dumna, że nie odpowiadam za to, że nie przykładam do tego ręki.” (A, 20)

Jedna z respondentek wskazała, że podjęcie decyzji co do zastosowania diety wegetariańskiej było dla niej czymś trudnym, jednak obecnie czuje dumę i lubi mówić innym o swojej decyzji:

“Ja się na przykład nie kryję. Lubię... może chwalić to jest złe słowo, ale lubię się chwalić tym, że nie jem mięsa. Uważam, że jestem z tego dumna, no bo już u mnie ta świadomość jest ciężka, bo ja byłam ogromnym mięsożercą, największym w mojej rodzinie, i wszystkie kaszanki, kielbasy śląskie to był totalnie... moja miłość. Więc był to trudny, trudna decyzja dla mnie.” (M, 24)

Kolejna osoba również zaznacza, iż krok, jakim było przestawienie się na dietę roślinną było dla niej czymś trudnym. Ostatecznie jednak, gdy już udało jej się tego dokonać, poczuła dumę z siebie. Ponadto świadomość tego, że była w stanie dokonać pewnej zmiany mimo początkowych towarzyszących temu trudności, dodało jej to pewności siebie:

“Właśnie przez to jakby czuję się lepiej, jestem dumna z siebie, że potrafiłam zrobić taki krok i nie jeść zwierząt, mimo że to na początku gdzieś tam było trudne, no bo ze względów byłam... właśnie ze względu na to cierpienie, a nie na to, że tam nie smakuje mi na przykład to jedzenie. Więc jestem dumna z tego, że też potrafiłam to zrobić. To też na pewno mi dało takiej pewności siebie, że jestem w stanie zrobić różne rzeczy, mimo że nie są czasem łatwe.” (M, 23)

Następna z respondentek wspomniała, że początkowo wegetarianizm stanowił dla niej pewnego rodzaju próbę, jednak ostatecznie udało jej się wytrwać przy swoim wyborze, co również dodało jej pewności siebie:

“I też myślę, że trochę z tym związane takie... taki mój... taki samorozwój w kontekście pewności siebie i swoich wyborów, jakby takiego utwierdzenia się w drodze. Bo ja trochę wiedziałam, że to jest jakaś taka próba no i zobaczymy co z tego wyjdzie.” (J, 22)

Inna z badanych osób czuje satysfakcję, że zrezygnowała z jedzenia mięsa, co szczególnie objawia się w sytuacjach, gdy ktoś obok niej je jednak spożywa:

“[...] myślę, że teraz już czuję takie bardzo duże obrzydzenie wręcz do mięsa i jak widzę, że na przykład ktoś obok mnie je mięso, a ja tego mięsa nie jem, to czuję taką satysfakcję, że jednak zrezygnowalam z tego.” (O, 22)

Kolejna z respondentek również odczuwa satysfakcję, jednak u niej wynika ona z tego, że za sprawą wegetarianizmu odkrywa nowe rzeczy:

“[...] ja na początku w ogóle zupełnie nie dbałam [...] o jakość właśnie tej diety. Też jak zachorowałam na anoreksję, to po prostu dużo mniej jadłam i tak dalej, ale już powiedzmy, że od momentu, w którym bardziej świadomie do tego podchodzę i jestem zdrowsza, no to też mi daje taką satysfakcję no właśnie z odkrywania różnych rzeczy...” (Z, 24)

Jeszcze inna osoba wypowiedziała się w temacie bycia dla siebie wyrozumiałym, by osoby deklarujące się jako wegetarianie były dla siebie łagodnymi w przypadku, gdy zdarzy im się w jakiejś sytuacji spożyć mięso:

“Żeby ludzie byli łagodniejsi dla siebie jak przez przypadek coś zjedzą co nie jest wege, bo to jest bardzo ważne, bo ludzie to często bardzo przeżywają. Ja na przykład też. I jak już mam kogoś znajomego kto jest wege, to też to bardzo przeżywa. A to, no zdarza się, ludźmi jesteśmy tylko. I jak ktoś czegoś nie doczyta albo coś, to nie jest się okropną osobą przez to.” (K, 20)

8.3 Wegetarianizm a rozwój tożsamości społecznej

Tożsamość społeczna dotyczy kształtowania się kategorii “My”, czyli definiowania siebie w grupach, do których dana jednostka przynależy. Jest to rodzaj tożsamości, który przyjmowany jest przez zbiór jednostek należących do danej grupy społecznej – mają one specyficzne, ale wspólne ze sobą cechy (Olechnicki i Załęcki, 2004). Dla osób stosujących diety wegetariańskie taką grupą będzie więc grupa wegetarian. W niniejszym badaniu pojawiło się wiele osób, dla których element społeczny pełni istotną rolę w rozwoju ich tożsamości. Na podstawie przeprowadzonych wywiadów wyodrębniono natomiast trzy kategorie, wokół których respondenci rozwijali swoje odpowiedzi. Dotyczą one:

- wegetarianizmu jako wyniku inspiracji innymi;
- poczucia przynależności;
- oddziaływania na decyzje innych osób.

8.3.1 Wegetarianizm jako wynik inspiracji innymi

Dla części badanych osób ich wegetarianizm stanowi wynik inspiracji innymi. Oznacza to, że inne osoby stosujące diety wegetariańskie lub ich działania (celowe bądź nie) mogły w znacznej mierze spowodować, że respondenci zdecydowali się spróbować lub już całkowicie przejść na dietę wegetariańską. Dwie z respondentek zauważyły, że to w ich rodzinie były osoby, które już wcześniej taką dietę stosowały. Osoby te w żaden sposób nie namawiały ich do przejścia na wegetarianizm, lecz stanowiły dla nich przykład i swego rodzaju bodziec do refleksji nad tym czym w ogóle wegetarianizm jest. W przypadku pierwszej z nich taką osobą była mama:

“Też na pewno to, że moja mama jest wegetarianką od bardzo dawna i to też mi jakoś pomogło, bo miałam taką... taki przykład w domu, że tak też można.” (G, 15)

Druga z respondentek zaznaczyła, że w jej rodzinie również były osoby stosujące dietę wegetariańską. Jak wspomniała, to, że miała w swoim otoczeniu takie osoby, pomogło jej uświadomić sobie, że stosowanie takiej diety jest możliwe:

“Właśnie jak poszłam do liceum to tak zaczęłam głębiej o tym myśleć i też miałam właśnie osoby w rodzinie, które są wegetarianami i po prostu zaczęłam się zastanawiać nad tym, że jednak no lubię zwierzęta i tak mówię, że “O, fajnie mieć zwierzęta.”, a nie myślę nad tym, że sama zjadam te zwierzęta no i wtedy właśnie stwierdziłam żeby jednak nie jeść tego mięsa. [...] miałam tak gdzieś z tyłu głowy, że jednak są takie osoby też no i właśnie wiedziałam, że to jest możliwe, że da się żyć bez mięsa.” (G, 17)

Kolejne trzy badane respondentki zaznaczyły z kolei, iż w ich najbliższym otoczeniu to przyjaciele lub znajomi były tymi osobami, które w jakimś stopniu przyczyniły się do podjęcia przez nich decyzji o diecie roślinnej:

“Właśnie też miałam taką przyjaciółkę, która była wegetarianką i ona mnie też zachęciła do tego.” (K, 20)

“To było na pierwszym roku studiów, po pierwszym roku studiów dokładnie. Miałam koleżankę, która była weganką, [...] z nią zjadłam swój pierwszy wegański obiad.” (W, 25)

Trzecia z nich opisuje, że jest bardzo blisko ze swoją przyjaciółką i jej rodziną – często się odwiedzają i spędzają ze sobą dużo czasu. Zarówno wspomniana przyjaciółka jak i jej rodzina swego czasu zaczęli stosować dietę wegetariańską, po czym respondentka sama zaczęła się zastanawiać nad szeroko pojętą kwestią wegetarianizmu. Ostatecznie między innymi również dzięki temu sama przestała spożywać mięso:

“No pamiętam, że w bardzo podobnym okresie, trochę wcześniej, moja najlepsza przyjaciółka właśnie przestała jeść mięso. I to też było trochę spowodowane tym, bo ja jestem z nią i z jej rodziną bardzo blisko. I w tym okresie właśnie bardzo często wpadałam gdzieś tam na weekend czy coś. [...] jej rodzina po prostu stwierdziła, że to jest spoko pomysł i przeszli i ja też trochę pod wpływem jakby ich też zaczęłam dostrzegać, że to jest coś dla mnie.” (L, 18)

Inny z respondentów z kolei wspomniał swoją relację z dziewczyną, która nie spożywała mięsa. Będąc z nią w związku również spróbował wegetarianizmu i mimo rozstania w późniejszym czasie, dieta pozostała z nim do chwili obecnej:

“Aczkolwiek był jeszcze aspekt bardziej związany z relacjami, ponieważ moja ówczesna dziewczyna nie jadła mięsa i przez to jak się z nią spotykałem, to... no to jakby samo tak wynikło, że też nie jadłem, nie. I to tak zostało.” (W, 19)

Kolejna z respondentek przytoczyła sytuację, w której to podczas jednego z jej wyjazdów na obóz poznała osobę, która stosowała dietę wegańską. Jako że na wspomnianym obozie była możliwość wyboru diety bezmięsnej, respondentka po rozmowach z tą osobą na temat wegetarianizmu i weganizmu zdecydowała się również dietę tę wypróbować. Jak zaznacza, dzięki tej nowo poznanej osobie i jej doświadczeniu, zmieniła znacząco swoje postrzeganie pewnych spraw, a dietę kontynuowała również po powrocie do domu i zostało tak do dziś:

*“To było tak, że byłam na obozie z taką Fundacją *nazwa fundacji* jako opiekunka [...] i tam były do wyboru właśnie diety i taka standardowa mięsna i też wegetariańska i wegańska. [...] i na początku jadłam tą mięsną, ale zaczęłam się tam zadawać z taką dziewczyną, która była w ogóle weganą [...] i zszedł nam temat na to i tak zaczęłyśmy o tym gadać, o zwierzętach, o całej tej diecie i tak dalej, i w sumie ona mnie tak mocno do tego przekonała, dała mi jakieś tytuły filmów, co bym mogła sobie obejrzeć żeby bardziej się zapoznała z tym całym światem i o co w tym wszystkim chodzi. No i wtedy już pamiętam, że na obiad tam był chyba schabowy czy coś [...] i ja wtedy spytałam czy mogę te wegetariańskie i się okazało, że zrobili ich więcej, więc dostałam te wegetariańskie i w sumie od tamtego czasu już jadłam na tym obozie wegetariańskie rzeczy. [...] potem wróciłam do domu i tak zostało, że te wegetariańskie jadłam już. [...] najbardziej mnie w sumie ta koleżanka, tak, ta rozmowa myślę, że po prostu bardzo dużo zmieniła, jakieś moje postrzeganie, że po prostu ona na tyle interesująco o tym opowiadała, że mnie to bardzo zaciekało i sama chciałam się dowiedzieć. A jak już zaczęłam wchodzić w ten świat i coraz więcej się uczyć co i jak, no to już ciężko byłoby tego nie robić.” (M, 23)*

Ostatnia z osób wskazała, że to w internecie natknęła się na osobę, która opowiadała o wegetarianizmie i za jej sprawą zaczęła dowiadywać się więcej na temat produkcji mięsa i hodowli zwierząt. Jak wspomina, po tym coś się w niej zmieniło na tyle, że podjęła decyzję o rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej:

“Taki przełomowy punkt to było w momencie, w którym – i zupełnie przypadkowo – gdyż sam na YouTube pojawił mi się filmik dziewczyny, która o tym opowiadała i powiedziała, że ją przekonał pewien film taki pokazujący jak to naprawdę wygląda ta produkcja mięsa i hodowla tych zwierząt. I po obejrzeniu go faktycznie coś kliknęło i zmieniło diametralnie dosyć.” (V, 16)

8.3.2 Poczucie przynależności

Badane osoby wielokrotnie wskazywały na to, iż rozpoczęcie stosowania diet wegetariańskich przyczyniło się do wzrostu ich poczucia przynależności z innymi. Wybór wegetarianizmu często wiązał się też ze zmianą swojego najbliższego grona znajomych, nierzadko właśnie na osoby, które również taką dietę stosują, gdyż, jak zaznaczano, m.in. wyznają one te same wartości czy też mają podobne sposoby spędzania czasu wolnego. Jak zauważyła jedna z respondentek, po kilku latach stosowania diety roślinnej do jej najbliższego grona znajomych zaczęli należeć również w większości weganie i

wegetarianie. Uważa też, że wegetarianizm jest czymś, co łączy ludzi i daje poczucie przynależności:

“Na pewno też ma na relacje wpływ, bo właśnie zauważam to, że po tych paru latach bardzo te relacje gdzieś się zmieniły i teraz właśnie otaczam się bardziej takim gronem wegan, wegetarian. [...] to też właśnie... no zależy od osoby, ale powiedzmy jest to gdzieś taki łączący element i daje mi właśnie takie poczucie przynależności do jakiejś grupy.” (A, 17)

Kolejna osoba ma podobnie doświadczenie, gdyż również większość jej znajomych to osoby stosujące dietę wegetariańską – łączy ich nie tylko dieta, ale też te same wartości. Ponadto, w sytuacji poznania nowej osoby, która również stosuje tę dietę, czuje swego rodzaju “połączenie”:

“Jest to super, bo [...] większość moich znajomych też są wegetarianami i wszyscy bardzo dobrze się z tym czujemy. [...] łączy nas to, że jesteśmy wege i wyznajemy te same wartości, mamy jakiś tam wspólny temat [...]. A jeżeli chodzi o osoby obce, to często, gdy wychodzi w rozmowie, że dana osoba też nie je mięsa, to też jest takie połączenie między nami, że znajduje się coś takiego wspólnego. [...] I bardzo często spotykam się z tym, że właśnie głównie pogładowo ludzie do tego podchodzą. Bardzo ciekawa rzecz.” (O, 22)

Kolejna osoba zaznaczyła, że nie tylko utożsamia się z innymi wegetarianami, ale też, jak poprzednia respondentka, uważa, że gdy spotyka inną obcą dla niej osobę, która również stosuje dietę roślinną, to od razu czuje z nią pewnego rodzaju więź:

“No myślę, że może trochę to zmieniło taką moją tożsamość, bo jednak utożsamiam się z tymi ludźmi. [...] mam wrażenie, że jakby... jak ktoś jest wege, to to tak się wtacza w niego i jak jest ktoś drugi wege to już się czuję tą taką delikatną więź. Pomimo tego, że jak wiesz, że dwie osoby jedzą mięso w pokoju, no to jakby nie czują tej więzi, a jak jest druga osoba wege na imprezie, no to masz takie “Jesteśmy wege! Oboje!”.” (M, 21)

Kolejna respondentka również mówiła o swego rodzaju “połączeniu” i poczuciu więzi, gdy spotyka się inną osobę stosującą – tak jak ona – jakiegoś rodzaju dietę roślinną:

“No to wiadomo, jeśli się spotka kogoś, kto również jest na diecie wegetariańskiej czy innej diecie roślinnej, no to od razu jest gdzieś tam takie połączenie. Czuje się taką... nić więzi, prawda?” (J, 16)

Następna badana osoba wskazała podobnie, iż wegetarianizm ma w sobie pewien łączący aspekt, co oznacza, że za jego sprawą można budować relacje z innymi ludźmi, które myślą podobnie do nas:

“I to też ma taki aspekt trochę, no właśnie, łączący powiedzmy. Że buduje, że pomaga budować relacje jakby z osobami, które no gdzieś tam myślą podobnie, a nawet osoby, które jakoś mają w sobie taką otwartość właśnie żeby porozmawiać, to też jest ciekawy na pewno... wchodzenie w dyskusję.” (Z, 24)

Kolejna z respondentek wspomniała, iż jej wegetarianizm przyczynił się do tego, że również zmieniła grono swoich znajomych. Jak uważa, osoby stosujące diety wegetariańskie wydają się być bardziej empatyczne; czuje też od nich większe wsparcie i zrozumienie. Ponadto cieszy ją każda nowo poznana osoba, która również stosuje dietę roślinną, gdyż ma wtedy pewność, że łączą je podobne wartości:

“[...] co mi dał wegetarianizm to to, że pozwolił mi też zmienić trochę moje otoczenie znajomych. Ja wiem, że to na razie brzmi źle, ale osoby, które nie jedzą mięsa, w mojej opinii, i które są też na diecie wegańskiej, są o wiele bardziej empatyczne. [...] czuję takie większe wsparcie i taką większą nić porozumienia. [...] Też jak spotykam zawsze kogoś, kto nie je mięsa, to na przykład mega się cieszę [...]. Jak jest jakaś impreza i ja tam właśnie robię danie bezmięsne i ja tu mówię, że tu zrobiłam to z tego i z tego i z tego i ktoś mówi “Ja nie jem mięsa!”, to ja od razu jestem przeszczęśliwa i od razu mam jakieś takie przywiązanie z tą osobą, bo wiem, że mamy podobne te takie wartości właśnie etyczne i często właśnie też ekologiczne.” (M, 24)

Inna z badanych osób również zwróciła uwagę na to, iż wegetarianizm odegrał dużą rolę na jej sferę znajomości – jak zauważyła, obecnie nawet nie ma znajomych, którzy spożywają mięso. Zaznacza też, że ludzie dobierają się ze sobą właśnie ze względu na wyznawane poglądy czy spojrzenie na świat, a w jej przypadku wraz ze znajomymi dają sobie wsparcie i w wolnym czasie wspólnie odkrywają nowe wegetariańskie miejsca:

“Na pewno na sferę znajomości, dlatego że ludzie dobierają się pod kątem właśnie światopoglądowym i no szczerze powiedziawszy też sobie zdałam z tego sprawę dosłownie parę dni temu jak moja kuzynka przyjechała do mnie z Kanady i mnie zapytała o miejsca, gdzie można zjeść dobre mięso. Ja nie mam pojęcia, bo po prostu ja nie mam znajomych, którzy jedzą mięso. Więc na pewno na taką właśnie sferę przyjaciół, znajomych. [...] tutaj po prostu siebie wspieramy, podbijamy sobie to tak. Nowe miejsca poznajemy razem, wegańskie, wegetariańskie, tak.” (R, 25)

Kolejna respondentka wspomniała, iż dzięki wegetarianizmowi i weganizmowi udało jej się poznać dobrych ludzi, którzy stali się jej przyjaciółmi. Jak zaznaczyła, miało to też pozytywne znaczenie dla jej rozwoju i samopoczucia:

“Wegetarianizm i weganizm pomogły mi także spotkać dobrych ludzi, którzy mnie teraz wspierają, są moimi przyjaciółmi, co też wpłynęło na mój rozwój i moje samopoczucie. [...] bo ja dołączyłam do kilku fundacji prozwierzęcych, bo stwierdziłam, że jak weganizm, to na całego. I właśnie tam poznałam bardzo dużo dobrych ludzi, [...] moich obecnych przyjaciół. I ta społeczność naprawdę jest wspierająca jak się trafi na dobrych ludzi. Naprawdę dobrych.” (M, 17)

Inny z respondentów ma podobnie doświadczenie, iż właśnie poprzez swoją dietę i doświadczenie z nią związane poznał nową osobę, z którą utrzymuje do teraz kontakt:

“No tutaj jest w sumie ciekawa rzecz, że ostatnio udało mi się znaleźć wspaniałą osobę, z którą rozmawiam dzień w dzień, bardzo długo. I tylko i wyłącznie dlatego, że zaprowadziłem ją i parę innych osób do wegańskiej restauracji. [...] Całkiem przypadek, jedyne dlaczego utrzymaliśmy ten kontakt to to, że ona podeszła do mnie i “Jeju, jak dobrze, że ktoś wymyślił coś bez mięsa, bo nie wiem co bym zjadła!”, a ja to zrobiłem zupełnie nieświadomy tego kto nie je mięsa. Poszedłem tym, że sam nie jem mięsa, a ta restauracja jest na tyle dobra, że nikt nie będzie narzekał. I faktycznie nikt nie narzekał.” (F, 18)

Kolejna respondentka, która już w innej części wywiadu opisała, iż często odwiedza swoją przyjaciółkę i jej rodzinę, którzy odżywiają się wegetariańsko, zauważyła, iż żyje w dwóch światach. Pierwszym, właśnie tej przyjaciółki i jej rodziny oraz w drugim – wśród swojej rodziny, gdzie ona jako jedyna jest wegetarianką. Jak mówi, styl życia jej rodziny związany właśnie z kwestią odżywiania się jej przez to nie odpowiada:

“[...] w mojej rodzinie akurat jestem jedyną wegetarianką, więc też jakby mam te takie dwa światy, bo jak przyjeżdżam [...] do nich to jakby to jest totalnie jakby zupełnie inny styl życia niż w mojej rodzinie. [...] moja rodzina pochodzi z gór i tamta dieta jest no... bardzo taka, że zawsze musi być mięso na obiad, że wszyscy jedzą mięso, dużo mięsa, tłusto generalnie. I to jest coś, co mi zupełnie nie odpowiada.” (L, 18)

8.3.3 Oddziaływanie na decyzje innych osób

Badane osoby mówiły też o swoich doświadczeniach związanych z tym, iż to ich wegetarianizm spowodował, że inne osoby w ich otoczeniu albo całkowicie zmieniły swoją dietę albo (na co wskazywano znacznie częściej) wprowadziły w nią chociaż niewielkie zmiany związane ze spożywaniem mięsa. Trzy z badanych osób zaznaczyły więc, iż to za ich sprawą ich bliscy zdecydowali się na zastosowanie pełnej diety wegetariańskiej. Jeden z respondentów wskazał, iż jego ojciec, idąc za przykładem syna, również zaczął stosować dietę roślinną i wytrwał w niej kilka miesięcy. Respondent stwierdził, iż ojciec podjął tę decyzję z tego względu, iż zauważył, że da się ją stosować i robić to w zdrowy sposób:

“Mój ojciec poszedł za mną i przestał jeść mięso przez kilka dobrych miesięcy [...]. I schudł bardzo, bardzo się cieszył. Zrobił to mniej więcej zdrowo, bo jadł tak jak ja, [...] jadł to tofu ze mną i wszystkie inne takie produkty. I faktycznie odżył [...]. Zauważył, że się da pewnie.” (F, 18)

Kolejna respondentka podała za przykład swojego partnera, który już przed ich związkiem sam rozmyślał nad zastosowaniem diety wegetariańskiej, ale dopiero po poznaniu się i wspólnych rozmowach udało mu się tego dokonać:

“[...] mój partner, jak się zaczynaliśmy spotykać, to on tak myślał czy nie przejść na dietę wegetariańską. I tak już trochę było u niego w domu, że... On ma młodsze siostry, one też tak chciały i też mówi, że spotkanie ze mną w jakiś sposób było takim czynnikiem do podjęcia tej decyzji, że stwierdził “Ok, dobra, to może spróbuję.”. I trochę o tym też rozmawialiśmy, o tych decyzjach właśnie [...] i on się pytał o moje doświadczenia i tak dalej. No więc to tak myślę, że to był w tej naszej relacji jakiś tam temat.” (J, 22)

Trzecia z omawianych respondentek z kolei ma doświadczenie zarówno z osobą, która za jej sprawą całkowicie przestała jeść mięso jak i z osobami, które również dzięki niej zdecydowały się na jego ograniczenie. Jak wskazała, jej przyjaciółka początkowo nie była przychylna co do decyzji o wegetarianizmie, jednak w chwili obecnej również sama mięsa nie spożywa, na co, jak zaznacza, decydujące znaczenie mogła mieć zmiana, którą przeszła sama respondentka oraz przekazywanie jej przyjaciółce różnych informacji związanych z wegetarianizmem. Rodzice respondentki natomiast są tymi osobami, które zdecydowały się mięso ograniczyć. Początkowo mogło wynikać to z wygody, gdyż nie chcieli gotować kilku różnych obiadów, jednak obecnie są już do tego przyzwyczajeni i zwykle, gdy przebywają we wspólnym gronie, mięso na stole się nie pojawia:

“Moja najlepsza przyjaciółka właśnie jak miałam ten miesiąc niejedzenia mięsa, powiedziała mi, że to jest bzdura i że wymyślam, po czym również aktualnie nie je mięsa. [...] także wydaje mi się, że jak widziała tą moją zmianę i ja też jej opowiadałam o wielu rzeczach, to też podjęła tą decyzję. [...] Myślę też, że świetnym przykładem są moi rodzice, ponieważ jak [...] zobaczyli, że naprawdę nie będę jeść tego mięsa, to zaczęli gotować, bo stwierdzili, że nie będą przecież gotować dwóch obiadów. I od tamtego czasu wszystkie posiłki, które jemy są bez mięsa. Oczywiście jeżeli oni mają ochotę zjeść, to mi mówią dzień wcześniej, że “Dzisiaj będziemy jeść mięso, musisz sobie przygotować obiad sama.” [...]. Czyli wiadomo, że czasem mają taką potrzebę, ale też już się przyzwyczaili.” (M, 24)

Pozostałe osoby opowiedziały o swoim doświadczeniach związanymi z osobami, które za ich sprawą zdecydowały się jedynie ograniczyć spożywanie mięsa. Najczęściej zmiana ta dotyczyła członków ich rodzin:

“[...] chyba tak najbardziej co się zmieniło to to, że moja rodzina przestała jeść tak dużo mięsa. [...] moi rodzice, to oni czekają tylko jak ja przyjeżdżam lub jedziemy gdziekolwiek na wakacje to mają wybrane restauracje wegańskie tylko i wyłącznie, mój tata się tym jara bardziej niż gdy poszedł na steki, które też lubi, ale jara się tym i po prostu to tak ruszyło w tą stronę, no nie, że na święta u mnie jest sernik z tofu co roku i mój dziadek go nawet je, więc coś ruszyło.” (M, 21)

“I tak samo w ogóle, no wszyscy teraz w domu też albo ograniczają albo nie jedzą mięsa, więc myślę, że wpłynęło to też pozytywnie na... no może nie uświadomienie innych osób, ale na wprowadzenie też jakiś takich zdrowszych nawyków, nie.” (W, 19)

“Moi rodzice też na przykład przez to przestali jeść tyle mięsa, już jedzą o wiele mniej, mimo że się wyprowadziłam, to i tak no jedzą mniej niż wcześniej. Mama się zaczęła też interesować i mega zaczęła dużo jakichś testować nowych rzeczy i zaczęła gotować wegetariańskie rzeczy.” (M, 23)

“I teraz od kiedy ja mam, nazwijmy to, restrykcje żywieniowe z różnych powodów, wiadomo, to po prostu oni (rodzice) zaczęli też sami spożywać te produkty. U mnie w domu już nie ma żadnego krowiego mleka. Sery są, bo wiem, że smak sera ciężko jest podrobić i to akurat rzeczywiście mój tata i moja mama tego sobie nie odmawiają [...]. Zaczęli kupować [...] jakieś pasty warzywne albo wędliny [...]. No jakby widzę tą zmianę ich dzięki temu, że ja tak jem.” (R, 25)

Inna z badanych osób przytoczyła przykład swojego partnera, który choć na co dzień spożywa mięso, to jednak wykazuje się dużą otwartością w kwestii diet, a odwiedzając swoją partnerkę dostosowuje się do jej diety. Jak zaznacza respondentka, ważne są tu nie tylko te sytuacje, w których jej partner zje bezmięсны posiłek, ale też samo uświadamianie go w sferze wegetarianizmu:

“[...] na przykład z partnerem mam dobrą relację. On je mięso, ale u mnie stosuje dietę wegetariańską, bo po prostu w taki sposób gotuję i też czuję się z tym jakoś tak dobrze, że on jest otwarty na te wszystkie posiłki. Tak można powiedzieć, że otwieram jego głowę i też się tym trochę cieszę, że mogę takie pozytywne rzeczy rozpowszechniać i na przykład uświadamiać, że nie wszystkie potrawy są niedobre.” (A, 22)

Kolejna z respondentek również zwróciła tu uwagę na to, że udaje jej się uświadamiać inne osoby w temacie wegetarianizmu. Ponadto zarówno osoby z jej najbliższej rodziny jak i znajomi bardziej się otworzyli na próbowanie wegetariańskich potraw i odwiedzania wegetariańskich restauracji:

“[...] inne osoby mogą uczyć się ode mnie i po rozmowie ze mną po prostu no też widzę taką... jakby uzmysławianie niektórych rzeczy innym ludziom. Także na pewno po prostu takie

wzbudzanie samoświadomości wśród innych osób. [...] na pewno widzę wśród rodziny, bo ja też dużo gotuję, że moje przejście na wegetarianizm wywołało duże ograniczenie spożycia mięsa w mojej rodzinie. I wśród znajomych to też właśnie zaczęliśmy chodzić w różne wegetariańskie miejsca i właśnie wspomagać bardziej tą roślinną kuchnię i restauracje.” (G, 17)

Dla następnych dwóch z badanych osób ważne jest też wspieranie innych, którzy w ich otoczeniu wykazują chęć przejścia na dietę roślinną:

“I ja lubię mówić ludziom o tym, że jestem wegetarianką i jak się mnie pytają o to jak mogę komuś pomóc właśnie z tym czy coś takiego, jak ktoś ma jakieś pytania to lubię pomagać, więc jest to dla mnie bardzo ważne. Jest to duża część mojego życia.” (K, 20)

“[...] jest to dla mnie bardzo ważne i chciałbym też wspierać inne osoby, aby mogły poznać bliżej tę dietę wegańską, która nie jest aż tak trudna jak można by było sądzić, że to naprawdę nie wystarczy dużo, aby te zwierzęta mogły żyć normalnie tak jak ludzie.” (K, 17)

8.4 Wegetarianizm a rozwój zainteresowań

Badane osoby wskazywały także na to, iż ich decyzja o rozpoczęciu i już też w późniejszym czasie samo stosowanie diety wegetariańskiej miały swój niemały udział w rozwoju ich własnych zainteresowań. W przypadku części respondentów zainteresowania te dotyczą przede wszystkim rozwoju nowego hobby czy sposobów spędzania czasu wolnego, przy czym najczęściej pojawiały się takie elementy jak: gotowanie, natura i ekologia, sztuka, dietetyka oraz poszerzanie wiedzy własnej. Poza nimi wymieniano też zainteresowanie się: *skipowaniem* (ratowaniem asortymentu sklepów spożywczych/marketów, które zostaje wyrzucone przez pracowników na śmietnik), ornitologią, prawem czy wspieraniem różnego typu organizacji i braniem udziału w wolontariatach. W przypadku innych z kolei, wegetarianizm miał znaczenie także dla kreowania ich planów na przyszłość, często związanych m.in. z wyborem kierunku studiów czy planami typowo zawodowymi.

8.4.1 Nowe hobby i czas wolny

Pierwsza trójka badanych osób jako swoje główne zainteresowanie, które wyłoniło się w wyniku ich wegetarianizmu wskazała gotowanie. Jak twierdzi jeden ze wspomnianych respondentów, na początku swojej diety był zmuszony do gotowania, ponieważ nie było to czymś, co sprawiało mu radość, ale chcąc dalej stosować dietę roślinną, musiał sam sobie zapewniać tego rodzaju posiłki. Po czasie jednak gotowanie zaczęło sprawiać mu przyjemność i obecnie postrzega je jako swoje hobby:

“No to jeśli chodzi o zainteresowania to na pewno zainteresowałem się gastronomią. Już wcześniej próbowałem swoich sił jeśli chodzi o gotowanie. No i jak przeszedłem na wegetarianizm i później na weganizm to byłem zmuszony do gotowania, bo mieszkam w małym mieście, więc jeśli chciałem coś jeść, to musiałem sobie to sam gotować, więc się tym zainteresowałem. No a potem polubiłem właśnie gotowanie.” (K, 17)

Drugi z nich wskazał, że dzięki swojej nowej diecie w ogóle nauczył się gotować. Zainteresował się różnego typu przepisami i programami kulinarnymi oraz wyszukiwał nowe informacje na temat diety wegetariańskiej w internecie:

“Dużo się też przez to nauczyłem gotować. [...] więcej zacząłem oglądać czy czytać jakichś takich... przepisów czy programów kulinarnych, które są temu poświęcone i to chyba tyle. No w internecie najczęściej jakieś przepisy, nie, jak tam ktoś gotuje czy jacyś szefowie kuchni co tam mają do powiedzenia na ten temat.” (W, 19)

Z kolei następna osoba w kwestii samego gotowania wskazała, że poprzez wegetarianizm ta część jej zainteresowań również się bardziej rozwinęła. Jak twierdzi, zawsze lubiła gotować, jednak teraz może się bardziej w tym wykazać. Szczególnie lubi przyrządzać roślinne potrawy w taki sposób, by nadal przypominały smak mięsa i częstować się nimi z bliskimi osobami, które na co dzień mięso spożywają:

“Myślę, że gotowanie. [...] szukam dużo nowych przepisów, dużo rzeczy jak zrobić na różne sposoby coś... Ja też lubię robić dużo rzeczy, które smakują nadal jak mięso, [...] lubiłam smak mięsa, jakby... to nie był powód, przez który przestałam jeść [...]. Ale no myślę, że tu właśnie

to gotowanie się bardziej rozwinęło, bo musiałam najpierw poszukać jakichś przepisów na różne tego typu rzeczy, te różne zamienniki, testowanie tego wszystkiego i tak dalej, wybranie swoich ulubionych. [...] Ja zawsze lubiłam gotować, no ale teraz miałam jakby więcej szans żeby się wykazać gotując rzeczy, które smakują innym ludziom, którzy zaciekle jedzą mięso, a przychodzą i mówią “A zrobisz lasagne? A zrobisz coś tam...?”. No więc cieszę się też jak smakuje ludziom [...].” (A, 23)

Kolejne dwie osoby za swoje główne kierunki zainteresowań wskazały gotowanie oraz kwestie środowiskowe. Jak zaznacza jedna z nich, wegetarianizm sprawił, że jej gotowanie stało się bardziej kreatywne, gdyż sama musiała zacząć wymyślać sobie takie posiłki, których jeszcze nie znała i nie potrafiła przygotowywać. Ponadto zaczęła się interesować także kwestiami środowiskowymi:

“[...] o wiele więcej też zaczęłam gotować. Zwiększyła się na pewno moja kreatywność w kuchni, już nie były to kanapki z szynką, prawda, tylko musiałam wymyślać sobie coś innego i to wszystko też zbiegło się właśnie z tym, że zaczęłam więcej gotować, ale też po prostu wiem, że nikt mi nie ugotuje obiadu ani nic takiego, więc muszę sobie to sama robić, ale ja to bardzo lubię, więc nie narzekam. [...] No i właśnie też te kwestie środowiskowe, to jest u mnie duża kwestia. I właśnie dzięki wegetarianizmowi zaczęłam się w ogóle tym interesować, a teraz jest to dość duży obszar mojego życia [...].” (J, 16)

Druga z nich zaznaczyła, iż pogłębiło się jej zainteresowanie ekologią oraz gotowaniem. W temacie ekologii zaczęła się bardziej interesować kwestią wpływu produkcji określonych produktów na środowisko, natomiast gotowanie rozumiane jako umiejętność się znacznie rozwinęła:

“Myślę, że bardziej interesuję się ekologią, właśnie jaki ma wpływ produkcja mięsa czy no skór, futer na środowisko. [...] Myślę, że na pewno gotowanie. Znaczący zawsze bardzo lubiłam gotować i piec, ale wiadomo, trzeba wymyślać dla samego siebie posiłki i żeby to było bardziej takie urozmaicone i ta umiejętność też się bardziej na pewno rozwinęła.” (P, 18)

U kolejnej respondentki rozwinęły się trzy sfery zainteresowań i sposobów spędzania wolnego czasu, które obejmują: gotowanie, przyrodę oraz skipowanie. Jak zaznacza, zaczęła być bardziej otwarta na samo gotowanie, próbowanie nowych smaków i

eksperymentowanie z nimi, a także zaczęła być bardziej uważna w obszarze przyrody i ekologii. Ponadto, respondentka zaczęła *skipować*, a więc ratować wyrzuconą żywność ze sklepowych śmietników, która nadal nadaje się do spożycia:

“[...] zaczęłam więcej gotować, więcej próbować, więcej eksperymentować ze smakami. Myślę też, że zaczęłam tak bardziej zwracać uwagę na przyrodę, na otoczenie wokół mnie, wykorzystywać też bardziej ekologiczne, lokalne składniki. Myślę, że to mi sprawia dużą radość. [...] to też się na przykład wiązało z tym, że zaczęłam skipować. [...] nie wiem czy to jest legalne, w sensie chyba to nie jest legalne do końca, ale zaczęłam ratować żywność ze śmietników z dyskontów. [...] I jak wchodzisz na ten śmietnik to wiadomo, że zdarzają się takie brzydkie śmietniki, no to tam nie idziesz. Ale większość takich sklepów, które ja mam ogarnięte, to dosłownie te warzywa i owoce wyglądają tak, jakbyś wzięła ze sklepu, poszła na śmietnik i postawiła karton z tą żywnością.” (M, 24)

Następna z badanych osób za dwa najważniejsze dla siebie zainteresowania, które wyłoniły się w wyniku wegetarianizmu, wskazała, podobnie jak wyżej, kwestie związane z przyrodą i gotowaniem. Respondentka zaczęła się bardziej skupiać na otaczającym ją świecie natury, w tym na porach roku i tym co one oferują (żywienie sezonowe, korzystanie ze świeżych oraz lokalnych warzyw i owoców). Następnie zaznaczyła, iż zainteresowała się także pieczeniem wegańskich tortów, przez co rozwinęła się jej pasja do cukiernictwa i dietetyki:

“Na pewno się skupiłam bardziej na tej takiej przyrodzie i naturze i tym co nas otacza. I też zaczęłam się jakby... nauczyłam się żyć tymi porami roku i tym wszystkim, z czego mogę korzystać [...], to też na psychikę moją wpływa, plus to takie też odkrywanie tych nowości i tak dalej. [...] Też to, że ja ogólnie sobie zaczęłam gotować bardziej i zaczęłam się tym interesować i teraz jestem “freakiem” cukierniczym i piekę ciasteczka cały czas lub ciasta dla wszystkich [...]. Nauczyłam się robić torty z fasoli, które się okazało, że się robiło jak moja mama była mała i historyczne książki gdzieś znalazła jakieś roślinne i tak dalej, więc myślę, że cukiernictwo i ta dietetyka we mnie tak weszła, a tego wcześniej nie było zupełnie, nie. Więc myślę, że to weszło we mnie i zostało i zostanie.” (M, 21)

Kolejna respondentka również zwróciła uwagę na kwestię gotowania, która się u niej znaczenie rozwinęła i, jak zaznacza, przerodziła się wręcz w jej pasję. Ponadto

zauważyła w sobie większe zainteresowanie sztuką, a szczególnie sztuką opowiadającą o zwierzętach, która zaczęła ją w jakiś sposób poruszać:

“[...] zdecydowanie roślinne gotowanie i pieczenie to jest właśnie coś, bo przechodząc na wegetarianizm gdzieś tam byłam właśnie... nie, że zmuszona żeby zacząć samemu przygotowywać posiłki, ale no też nie było wcześniej tak dużo jakichś gotowców takich jak mamy teraz i... no siłą rzeczy po prostu musiałam bardziej o tym myśleć. I właśnie też myślę, że dzięki wegetarianizmowi odkryłam tą pasję do gotowania i właśnie z naciskiem na roślinne gotowanie, bo to też mnie bardzo fascynuje, że tak naprawdę da się zrobić wszystko, co normalnie jest właśnie powiedzmy z produktów odzwierzęcych, da się to zrobić w formie wegańskiej i tak samo dobrej, więc myślę, że to jest zdecydowanie, że wegetarianizm ma bardzo duży wpływ na moje zainteresowania. [...] Myślę, że może też większe zainteresowanie sztuką, bo... Ale to tak zupełnie w ostatnim czasie, po tym “Marszu Wyzwolenia Zwierząt” zaczęłam bardziej odkrywać, że naprawdę gdzieś tam sztuka do mnie trafia i właśnie też taka prozowiec, że bardzo mnie porusza i że właśnie chciałabym gdzieś ten temat bardziej eksplorować.” (A, 17)

Kolejna osoba biorąca udział w badaniu zwróciła uwagę przede wszystkim na większe u siebie zainteresowanie naturą czy chęć przebywania w niej. Ponadto, w życiu respondentki pojawiła się także pasja do ornitologii, co przypisuje właśnie diecie roślinnej, która się do tego mocno przyczyniła:

“[...] też mam wrażenie, że... nie wiem, czy to jest sprzężone, może jest, bo rzeczywiście gdzieś tam w podobnym czasie to się tak nasiliło, że właśnie więcej zaczęłam obcować z naturą, bardziej ją doceniać, słuchać, obserwować uważniej, czytać o tym, dowiadywać się. [...] Moje zainteresowania dość mocno skrzyły w stronę właśnie natury i zwierząt, które spotykamy tak na dziko. Głównie ptaki. I myślę, że gdyby nie takie całościowe podejście do tematu, czyli właśnie dieta i gdzieś tam dowiadywanie się na temat tego jaki to ma wpływ na nasz świat, spożywanie takich produktów odzwierzęcych, to myślę, że bym się tak nie zajarala tematem, więc myślę... więc tak, że moja pasja ornitologiczna dość mocno wystrzeliła. Moja chęć przebywania wśród natury i roślin też mocno wzrosła.” (R, 25)

Następna respondentka wskazała również na rozwój związany kwestią żywności, jednak w jej przypadku dotyczył on przede wszystkim strony artystycznej i zdrowotnej. Jak zaznacza, gotowanie stało się dla niej przestrzenią, dzięki której może wyrazić się

artystycznie tworząc nowe posiłki i łącząc ze sobą nietypowe smaki. Ponadto zwiększyło się jej zainteresowanie dietetyką, a więc zdrowotnym aspektem diety – jak komponować wegańskie posiłki, by dostarczały one na co dzień wszystkich potrzebnych składników odżywczych:

“Wyrażenie się artystycznie myślę. Bo ja lubię ciekawe rzeczy, ciekawe jedzenie i tworzenie posiłków, tworzenie różnych połączeń, które są dosyć nietuzinkowe. Mi się bardzo podoba, bo na początku myślałam na przykład o cieście z fasoli czerwonej, że to jest szalone, kto to w ogóle wymyślił [...]. Teraz sama wymyślam podobne rzeczy i na przykład piekę selera i mówię, że to jest ryba. [...] Uwielbiam taką inwencję twórczą w tym. [...] no i dietetyka. [...] właśnie no to jest też moje zainteresowanie, które znalazłam, odkryłam podczas chorowania na zaburzenia odżywiania. I teraz się tylko utwierdziłam w tym, że to nie było chorobowe, tylko to jest coś, co ja faktycznie lubię. I właśnie ta kwestia szukania informacji na temat składników odżywczych, na temat witamin.” (M, 17)

Kolejne dwie respondentki zainteresowały się bardziej sztuką. Przede wszystkim zaczęły zwracać większą uwagę m.in. na to, jak zwierzęta są przedstawiane w różnych produkcjach, jaką mają w danym filmie rolę, jaką spełniają w nim funkcję:

“Ja z resztą jestem po filmoznawstwie, [...] no i na pewno większe zwrócenie uwagi na zwierzęta w filmach, to znaczy większą tą moją... zainteresowanie tym tematem wzrasta. [...] wydaje mi się, że nawet zanim przestałam jeść mięso to zwracałam uwagę właśnie na to traktowanie i jakoś trudno mi było to oglądać. A teraz też myślę, że większą uwagę właśnie zwracam na to, jak są przedstawiane, w jakiej jakby roli występują. [...] na ile film właśnie jako sztuka jest w stanie przedstawić na przykład jakąś zwierzęcą perspektywę.” (Z, 24)

“[...] to jest tak, że na przykład właśnie widzę, nie wiem, widzę sposób, w jaki wykorzystują zwierzęta, ale raczej nie myślę w kategoriach “Pewnie to zwierzę cierpi w tym filmie.”, bo raczej mają takie restrykcje, że oni tam nikomu nie robią krzywdy, ale właśnie samo dostrzeganie – czyli jest film i tam pojawiają się zwierzęta, to ja patrzę na te zwierzęta, a na przykład ludzi mam gdzieś. Albo na przykład użycie wizerunku jakiegoś zwierzęcia w danym filmie – po co było, jaka metafora, co ten element wniósł.” (R, 25)

Następna z badanych osób, podobnie jak i kilkoro poprzednich respondentów, w większym stopniu zainteresowała się dietetyką i tym jak należy komponować wegetariańskie posiłki, by dieta ta była zdrowa i zbilansowana. Ponadto, respondentka zaczęła zgłębiać literaturę naukową z tego zakresu, a także zwiększył się jej kontakt z naturą, szczególnie poprzez spędzanie większej ilości czasu w górach:

“Znaczy na pewno bardziej zainteresowałam się dietetyką, bo chciałam też udowodnić, że przechodząc [...] na dietę roślinną jest się w stanie żyć zdrowo i uzyskiwać właśnie wszystkie makro i mikroelementy. No i właśnie dzięki temu też zaczęłam czytać literaturę taką naukową no i sama sobie udowodniłam, że to jest możliwe, że nie potrzebuję tego mięsa właśnie spożywać. [...] na pewno też mam większy kontakt z naturą i właśnie bardzo zainteresowałam się spędzaniem czasu w górach. Jakoś tak po prostu czuję większe połączenie z tą naturą, kiedy tak jakby bardziej jestem jej częścią, a nie takim drapieżnikiem troszeczkę.” (G, 17)

Kolejne trzy respondentki zwróciły uwagę na to, iż poprzez przejście na dietę wegetariańską zaczęły poszerzać swoją wiedzę, zdobywając nowe informacje m.in. z książek, artykułów naukowych czy z internetu. Wiedza ta dotyczy zarówno przepisów na dania roślinne, ale też kwestii masowej hodowli zwierząt, ekologii, marnowania żywności i tego jak sam wegetarianizm wpływa na środowisko:

“No to przede wszystkim skłania mnie właśnie do tego, żeby na przykład obserwować ludzi w internecie, którzy się tym zajmują albo czytać książki na ten temat. Też zaczęłam bardziej się interesować właśnie wpływem diety wegetariańskiej i wegańskiej na środowisko i tym jak bardzo są te dwa obszary ze sobą spokrewnione. Więc zaczęłam się też ogólnie bardziej interesować na przykład ekologią, marnowaniem żywności... Więc tutaj na pewno w tym obszarze bardzo się to poprawiło u mnie [...].” (J, 16)

Jedna z nich wskazała także, iż zaczęła uczestniczyć w różnego typu wegetariańskich eventach oraz bardziej doceniła czas spędzony w naturze:

“[...] na pewno to coś zmieniło, bo na przykład jeżeli chodzi o social media, no to gdzieś tam zaczęłam obserwować rzeczy związane z wegetarianizmem jakies tam... No i różne typowe, że tam przepisy i tak dalej, ale też jakieś fundacje i tak dalej. Więc też przez to widziałam więcej jakichś eventów, chodziłam na jakieś eventy tam wege jedzenia czy coś i takie różne rzeczy, więc w tą stronę

na pewno. Gdzieś tam też jak jacyś aktorzy czy piosenkarze są wegetarianami i gdzieś tam to usłyszę przez przypadek, to też zawsze jestem taka szczęśliwa z tego powodu jak lubię tego człowieka, a on nie je mięsa, to mam takie “Ooo, no fajnie, fajnie.” [...] Też w sumie dzięki temu bardziej doceniłam naturę i o wiele bardziej chciałam spędzać na łonie natury czas niż wcześniej.” (M, 23)

Kolejna z wymienionych respondentek dodatkowo ukierunkowała poprzez to swe zainteresowania w stronę pedagogiki natury:

“Na pewno w ogóle w obszarze mojej wiedzy, bo jak zaczęłam się tym interesować bardziej, trochę czytać, bo czytałam różne artykuły, książki... I myślę, że to był taki moment... jakby trochę już tej wiedzy miałam, bo właśnie, tak jak mówiłam, tam przyrodniczo to jest to taki obszar moich zainteresowań, ale wtedy troszeczkę sobie więcej doczytałam typowo w kontekście właśnie masowej hodowli zwierząt. Więc w takim obszarze wiedzowym. [...] I no mam wrażenie, że też później jakieś wszystkie moje decyzje i też zainteresowania tam w kierunku pedagogiki natury chociażby, no że to nie jest bez związku.” (J, 22)

Ostatnia wypowiedź dotyczy osoby, która zaczęła swój wolny czas poświęcać m.in. w wspieraniu różnego typu organizacji promujących wegetarianizm i braniu udziału w powiązanych z nimi akcjach. Respondentka ta, jak wspomniała, studiuje prawo, a poprzez wegetarianizm dodatkowo zainteresowała się też kwestią praw zwierząt:

“[...] od momentu kiedy podjęłam się tej diety to zaczęłam się też angażować w organizacje promujące wegetarianizm i tak dalej. Staram się właśnie wspierać tam jakieś ich działania, promować jakkolwiek daję radę, no i brać udział po prostu w jakichś akcjach. [...] na pewno poszerzyłam trochę swoje zainteresowania pod względem praw zwierząt. W takim sensie, że ja studiuję generalnie prawo, więc trochę się ukierunkowałam właśnie na te prawa zwierząt, na to jak wyglądają regulacje prawne w sumie dotyczące warunków bytowych tych zwierząt hodowlanych chociażby.” (L, 19)

8.4.2 Plany na przyszłość

W przypadku kilku badanych osób wegetarianizm miał znaczenie także dla kreowania ich planów na przyszłość, które wiążą się m.in. z wyborem kierunku studiów czy karierą zawodową. Tak właśnie było w przypadku pierwszej respondentki, która

twierdzi, iż stosowanie diety wegetariańskiej przyczyniło się do rozwoju jej świadomości, a to z kolei spowodowało zainteresowanie się przez nią biologią. Wobec tego w liceum wybrała uczęszczanie na profil biologiczno-chemiczny, a w dalszej kolejności planuje rozpocząć studia z zakresu dietetyki i zgłębianie w tym obszarze właśnie tematu diet roślinnych:

“[...] gdzieś tam taka ta świadomość jak gdyby dała mi taki załączek zainteresowania gdzieś tam biologią. I z tego powodu poszłam na biol-chem właśnie przez to. I też jak gdyby chciałabym iść na dietetykę w przyszłości, głównie z taką jakby specjalizacją na temat diet roślinnych. To jest taki no plan na przyszłość.” (A, 16)

Inna badana osoba wspomniała o bardzo podobnym planie. Jako że interesuje się dietetyką, planuje zaraz po maturze rozpocząć studia na Uniwersytecie Medycznym. Respondentka nie uczęszcza jednak w obecnej szkole na profil biologiczno-chemiczny, więc zdecydowała się samodzielnie przygotowywać do matury z biologii, której zdanie jest konieczne, by dostać się na wybrany przez nią kierunek. Dziewczyna ponadto tworzy treści związane z dietą wegańską na jednym z portali społecznościowych i, jak mówi, dalej planuje się w tym rozwijać tworząc *content* (treść o danej tematyce na medium społecznościowym) dla innych ludzi:

“Ja uwielbiam dietetykę, interesuje mnie to. Ogólnie planuję na studia na “GUMed” pójść, tak. Teraz jestem w klasie maturalnej, więc przyuczam się. [...] To jest kolejna taka sfera moja, którą... ja zawsze bardzo lubiłam biologię, ale zarzuciłam biologię, po prostu porzuciłam ten pomysł, stwierdziłam, że jestem za głupia na biol-chem. Ale teraz samodzielnie się uczę do matury z biologii i myślę, że pójdzie mi dobrze. [...] Trochę weganizm plus zaburzenia odżywiania wskazały mi, w którą stronę mogę pójść w swoim życiu. I weganizm mnie o tyle bardzo rozwinął, że ja musiałam się dowiedzieć na temat tego jak jeść, żeby nie mieć niedoborów i no jak jeść, żeby przeżyć [...]. [...] tak samo tworzenie po prostu “contentu” dla ludzi. Ja bardzo w tym pokrywam nadzieję na przyszłość, bo jak byłam mała zawsze chciałam iść w coś takiego, iść w internet. I powoli, powoli coś buduję i mam nadzieję, że w przyszłości się po prostu przysłuży jakoś światu i ktoś na przykład zobaczy moje treści i mu to pomoże. Weganizm jest trochę takim pniem w moim życiu obecnym, taką strukturą, która zaczęła wszystko inne i wszystko się rozgałęzia właśnie od tego. Trochę czuję, jakbym się właśnie narodziła na nowo w wieku 16 lat, bo zaczęłam realnie działać. Nie tylko aktywistycznie, weganistycznie, ale i społecznie wiele się zmieniło.” (M, 17)

Kolejna z badanych osób również planuje wybór swoich przyszłych studiów z czymś, co często wiąże się z wegetarianizmem, a mianowicie rozważa studia dotyczące zrównoważonego rozwoju:

“[...] na przykład przy wyborze studiów, teraz przed nim w sumie stoję, no to wiadomo, że no raczej gdzieś, no, nie pójdę w stronę, że chciałabym zostać właścicielem jakiejś farmy przemysłowej czy coś takiego. [...] myślę właśnie nad jakimiś studiami co do zrównoważonego rozwoju albo właśnie coś w tym stylu.” (A, 17)

Inny respondent wskazuje natomiast, iż jego determinacja do zastosowania i trwania w diecie wegetariańskiej przyczyniła się do bycia wytrwałym także w innych jego planach, m.in. w tym, by zdawać maturę z chemii i biologii oraz rozpocząć rekrutację na studia lekarskie:

“[...] jestem w stanie w niektórych swoich założeniach wytrwać i dzięki temu chociażby zdawać maturę z biologii i chemii i pójść na kierunek lekarski, mimo tego, że nikt z mojej rodziny na przykład tego nie zrobił.” (F, 18)

Inna respondentka wspomina, iż dieta wegetariańska z kolei w przeszłości również miała wpływ na to jaki planowała wybrać zawód. Jak mówi, uczęszczała do szkoły gastronomicznej i choć wiązało się to z pewnymi trudnościami ze względu na niejedzenie przez nią mięsa, to udało jej się szkołę tę ukończyć a następnie znaleźć pracę w wegańskiej restauracji:

*“No i w sumie to miało bardzo duży wpływ na to, gdzie jestem teraz, ponieważ [...] byłam w szkole gastronomicznej. No i tam trochę przez to, że byłam wegetarianką [...], tam trochę nauczyciele mnie wykluczali gdzieś tam z tego zawodu w ogóle, bo “Jak to kucharz może nie gotować mięsa?!”, nie. Ja miałam takie “Mmm, no normalnie.”. [...] No i potem właśnie jak skończyłam tą szkołę no to chciałam iść pracować właśnie jako kucharz. No i przez to poszłam do... bardzo długo w ogóle szukałam miejsca, w którym nie będą gotowali mięsa, jakaś wegetariańska czy wegańska restauracja. No a ciężko było się dostać, bo po prostu nie szukali. Chyba z dwa miesiące szukałam pracy, żeby się w końcu do jakiejś restauracji wegańskiej dostać. No i przez to właśnie w *nazwa restauracji* zaczęłam pracować.” (M, 23)*

8.5 Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wyłaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju ich tożsamości

Niniejszy rozdział miał na celu odnalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące tego *Jakie znaczenie dla rozwoju własnej tożsamości nadają adolescenti i wyłaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

Wypowiedzi respondentów i respondentek pozwoliły na wyodrębnienie czterech kategorii, wokół których toczyły się rozmowy: rola wegetarianizmu w kształtowaniu siebie i wyznawanych wartości (w tym podział na te, które pojawiały się najczęściej: wrażliwość, empatia, otwartość, uważność i szacunek), wegetarianizm a wzmocnienie poczucia własnej wartości i budowanie relacji ze sobą (w tym podział na dwa najbardziej wyróżniające się elementy: decyzyjność oraz dumę, akceptację i pewność siebie), wegetarianizm a rozwój tożsamości społecznej (w tym podział na trzy sfery: wegetarianizm jako wynik inspiracji innymi, poczucie przynależności oraz oddziaływanie na decyzje innych osób), a także wegetarianizm a rozwój zainteresowań (w tym podział na: nowe hobby i czas wolny oraz plany na przyszłość).

Badane osoby w swoich wypowiedziach wielokrotnie wskazywały na cechy, które się w nich pogłębiły lub wykształciły w wyniku doświadczenia wegetarianizmu i które osoby te powiązują z kształtowaniem samych siebie. Jak zaznacza część respondentów, niektóre z tych cech uznają też za wartości, którymi obecnie się kierują w swoim życiu. Chcąc poznać czyjąś osobowość należałoby więc zadać pytanie brzmiące *“Jaki on/ona jest?”*, co miałyby nam wskazać właśnie na zbiór cech danej osoby, które odnoszą się do jej psychiki, temperamentu czy intelektu (Grzegorek, 2000; Tsirigotis, 2007). Obecnie, jak wskazują Oleszkowicz i Senejko (2013), w rozwoju osobowości zwraca się też uwagę na kwestię samoregulacji, której podstawową funkcją jest selekcja napływających do świadomości informacji. W selekcji tej istotną rolę odgrywa wola, która określa cele, motywy czy idee przejawiające się w konkretnych działaniach jednostek oraz wyznawanych przez nią wartości (Pascual-Leone i Irwin, 1994). Wartości natomiast w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości intensywnie się kształtują i zależne są m.in. od środowiska, czasu i miejsca, w którym dana jednostka żyje i się wychowuje (Oleszkowicz i Senejko, 2013). W niniejszym badaniu najczęściej wymienianą cechą/wartością była wrażliwość kierowana zarówno w stosunku do zwierząt jak i do ludzi, ale była to też wrażliwość dotycząca kwestii związanych z ekologią (np. wyczulenie na

marnowanie żywności). Kolejną z nich była empatia, która, jak wskazują respondenci, zwykle była obecna w nich już od dawna, jednak za sprawą wegetarianizmu jeszcze bardziej się rozwinęła. Obie te cechy są szczególnie charakterystyczne właśnie dla osób wybierających diety wegetariańskie, wśród których najczęściej znajdują się kobiety (Zelezny i in., 2000; Funk i Gathmann, 2015; Olsson i Gericke, 2017; Reis Neto i in., 2021; Chmura-Rutkowska i Kozłowska, 2022; Kozłowska i in., 2023). Choć nie jest to istotna dla niniejszego badania zmienna, należy wskazać, iż to właśnie więcej kobiet (22 osoby) niż mężczyzn (3 osoby) zgłosiło się jako chętne do udzielenia wywiadów. W przypadku kilku z badanych osób wegetarianizm sprawił, że rozwinęła się także ich otwartość przejawiająca się m.in. chęci próbowania czy doświadczania nowych rzeczy, a także otwartość wobec problemów społecznych i wyborów, które podejmują inni ludzie. Na podobne wnioski wskazują także Forestell i Nezlek (2018). Ich badania wykazały, iż jedną z pozytywnych cech wegetarian jest bowiem otwartość na nowe doświadczenia, co ma świadczyć o tym, iż osoby stosujące diety wegetariańskie z większą łatwością przystosowują się do wszelkich zmian w swoim życiu. Innymi cechami/wartościami na które zwracano uwagę były uważność i szacunek – kierowane wobec siebie i innych, wobec zwierząt i wobec ogółu przyrody, które również pojawiały się w innych analizach dotyczących nastoletnich wegetarian (Stokes i in., 2011; Michalak i in., 2012; Mamzer, 2017; Lavallee i in., 2019; Benedetto i in., 2023). Na koniec opisu tej kategorii przytoczę istotną kwestię, którą zauważyła jedna z respondentek, wskazując, iż *“wegetarianizm może być wartością samą w sobie”*.

Dla wielu osób, które wzięły udział w niniejszym badaniu wegetarianizm przyczynił się także do wzmocnienia ich poczucia własnej wartości i budowania relacji z samym sobą, co ma też związek z konstruowaniem własnego “Ja” jednostek. To z kolei wiąże się z kształtowaniem tożsamości indywidualnej, dzięki której mamy szansę postrzegać się jako jednostki niepowtarzalne i odrębne od innych (Leszniewski, 2017). Badane osoby wskazywały tu przede wszystkim na sytuacje dotyczące rozwoju własnej decyzyjności – zaznaczano, iż podjęcie decyzji o rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej było dla nich pierwszą ważną samodzielnie podjętą w życiu decyzją, a jak wskazują Nezlek i Forestell (2020), decyzja o przejściu na dietę wegetariańską kształtuje tożsamość, jednocześnie oddziałując na wartości, postawy, przekonania, zasady moralne, a nawet samopoczucie poszczególnych osób. Zdolność do decydowania o sobie, odkrycie sensu istnienia oraz odnalezienie własnej tożsamości świadczy natomiast o uformowaniu

się dojrzałości psychicznej młodzieży (Kielar-Turska, 1999). Ponadto możliwość decydowania o sobie zwiększa osobisty dobrostan, przyczyniając się także do lepszego rozwoju w innych sferach życia (Field i in., 1997; Wehmeyer i Shogren, 2016). Respondenci wspominali tu również o rozwoju własnej dumy, akceptacji i pewności siebie – podjęcie decyzji o diecie i dalsze w niej w trwanie (co początkowo było dla niektórych z nich trudnym zadaniem) dawała świadomość tego, że udawało im się realizować postawiony sobie cel i dodawała im sił. Zwrócili na to uwagę również Benedetto i in. (2023) wskazując, iż jeśli młodzież nie napotyka żadnych przeszkód w stosowaniu upragnionej przez nią diety wegetariańskiej (co często wynika z silnych dla nich motywów), wzmocnieniu może ulec ich pewność siebie, poczucie sprawczości, autonomii i osiągnięcia własnych celów.

Badane osoby wypowiadały się także na temat rozwoju ich tożsamości społecznej, w ramach której wyodrębniono trzy podkategorie, które dotyczą: wegetarianizmu jako wyniku inspiracji innymi, poczucia przynależności oraz oddziaływania na decyzje innych osób. W przeciwieństwie do tożsamości indywidualnej „Ja”, ta dotyczy kształtowania się kategorii „My”, która pomaga jednostkom identyfikować się z innymi ludźmi, mieć poczucie przynależności grupowej oraz tym samym być i egzystować w danej grupie społecznej (Jarymowicz, 2000, 2008; Leszniewski, 2017). Wegetarianizm jako wynik inspiracji innymi oznacza, iż inne osoby stosujące diety wegetariańskie i/lub ich działania w znacznej mierze powodowały to, że respondenci zdecydowali się spróbować lub całkowicie przejść na dietę wegetariańską. Do tych osób należy zarówno najbliższa rodzina, przyjaciele, znajomi, partnerka, jak i zupełnie nowo poznane osoby w świecie rzeczywistym i w internecie. Należy zauważyć, iż choć wśród tych osób pojawiło się też grono rodzinne, to w większości przypadków respondenci wskazywali na osoby będące spoza niego. Osoby w wieku nastoletnim bowiem coraz bardziej oddalają się od relacji z członkami i członkiniami swojej rodziny na rzecz relacji rówieśniczych, o czym wspomina także Lorenz (1986). Autor zaznacza, iż im głębiej jednostki wchodzą w okres dojrzewania, tym bardziej rozluźniają się ich więzi, normy i tradycje związane ze środowiskiem rodzinnym. Ponadto są bardziej skore do eksperymentowania z nowymi zachowaniami, a także pojawiają się próby dopasowania się do środowiska rówieśniczego oraz chęć bycia akceptowanym przez innych, w tym bycia niezależnym od rodziców, co jest charakterystyczne właśnie dla wieku młodzieńczego (Greene-Finestone i in., 2008). Na rozwój wegetariańskiej tożsamości społecznej ogromne znaczenie miały i nadal mają też

inne osoby, które respondenci znają i poznali w trakcie już stosowania swojej diety, co z kolei oddziałuje na poczucie przynależności z innymi. Wybór wegetarianizmu przez badane osoby często wiązał się też ze zmianą ich najbliższego grona znajomych, nierzadko właśnie na osoby, które również taką dietę stosują, gdyż, jak zaznaczano, wyznają one te same wartości czy też mają podobne sposoby spędzania czasu wolnego. Między innymi właśnie przez te elementy, według Reed i in. (2012), jednostki konstruują swoją społeczną tożsamość, a im więcej okołożywieniowych wegetariańskich zachowań będą doświadczać (z osobami o podobnych wyborach), tym bardziej pozytywnie mogą one oddziaływać na społeczne poczucie wsparcia i przynależności (Arsel i Thompson, 2010). Także jedno z badań (Bagci i in., 2021) wykazało, iż osoby stosujące diety roślinne odczuwają silniejszą identyfikację ze swoją grupą żywieniową niż pozostałe (np. osoby jedzące mięso z innymi osobami jedzącymi mięso). W niniejszym badaniu respondenci wskazywali także na swoje doświadczenia związane z tym, iż to ich wegetarianizm spowodował, że inne osoby w ich otoczeniu (rodzice, przyjaciele, znajomi) zmieniły swoją dietę całkowicie rezygnując z mięsa lub je choćby ograniczając. Świadczyć to może o tym, iż te bliskie im osoby mają podobne spojrzenie na świat lub też wyznają podobne wartości, co oddziaływać może pozytywnie na wzmocnienie nie tylko poczucia przynależności respondentów, ale też na kształtowanie się ich tożsamości społecznej.

W ramach ostatniej kategorii badane osoby wskazywały na to, iż stosowanie przez nich diet wegetariańskich miało znaczenie dla rozwoju ich zainteresowań. W przypadku części respondentów zainteresowania te dotyczyły przede wszystkim rozwoju nowego hobby i sposobów spędzania czasu wolnego. Tu najczęściej pojawiały się: gotowanie, natura i ekologia, sztuka, dietetyka oraz poszerzanie wiedzy własnej. Poza nimi wymieniano też zainteresowanie: *skipowaniem* (ratowaniem asortymentu sklepów spożywczych/marketów, które zostaje wyrzucone przez pracowników na śmietnik), ornitologią, prawem czy wspieraniem różnego typu organizacji i braniem udziału w wolontariatach. W przypadku innych osób wegetarianizm miał znaczenie także dla kreowania ich planów na przyszłość, często związanych m.in. z wyborem kierunku studiów czy planami już typowo zawodowymi. Niektóre z badanych osób w kwestii matury wskazywały na wybór przedmiotów takich jak biologia i chemia, natomiast w obszarze wyboru kierunku studiów mówiono o zainteresowaniu się dietetyką, zrównoważonym rozwojem czy medycyną. Jeden z respondentów łączy swoje plany zawodowe z wegańską gastronomią, a jeszcze w przypadku innego pojawiło się zainteresowanie tworzeniem treści

w mediach społecznościowych, z czym również po części wiąże swoje zawodowe plany. Okres adolescencji i wyłaniającej się dorosłości stanowi więc tu czas, w którym młodzi ludzie odkrywają i kreują swoją tożsamość, a jednocześnie testują różne scenariusze własnej przyszłości (Arnett, 2000). Jednostki mogą tu być bowiem niezależne pod względem podejmowania typowych dla dorosłości ról społecznych oraz w dalszym ciągu mogą eksplorować i zdobywać nowe doświadczenia (Arnett, 2000). Rozwijają się one właśnie wokół nowych zainteresowań, wewnętrznych pragnień czy nabywanych umiejętności i kompetencji. Wszystko to ma na celu odnalezienie właściwej dla siebie drogi i podejmowania w przyszłości względnie trwałych decyzji życiowych.

Rozdział 9

Adolescenci i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju społeczno-kulturowego

Ważną sferą rozwoju w okresie adolescencji i wylaniającej się dorosłości jest również obszar społeczno-kulturowy. Sfera społeczna dotyczy formowania się (poszukiwania i kształtowania) relacji z innymi ludźmi, w tym swojego miejsca w tych relacjach i w całym społeczeństwie. W ramach poznania opinii osób badanych na temat właśnie ich doświadczeń w tej sferze, respondenci zostali zapytani m.in. o to, jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na rozwój ich relacji z innymi ludźmi (rodziną, znajomymi, ale też z dalszymi/obcymi dla nich osobami, które spotykają na swojej drodze) oraz jaki stosunek osoby te mają do stosowanej przez nich diety. Z racji na temat niniejszej pracy, szczególną uwagę zwrócono również na kwestię relacji badanych osób ze zwierzętami, które wobec tego zostały zapytane o to jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na ich relacje z nimi. Ostatnia kwestia dotyczy funkcjonowania badanych osób w ich życiu społeczno-kulturowym, w tym tego, jak za sprawą wegetarianizmu zmieniły się ich codzienne zachowania i nawyki, a także jakie zauważają w tym trudności. Ostatecznie na podstawie przeprowadzonych wywiadów, w niniejszym rozdziale wyodrębniono 3 obszary tematyczne:

- zastosowanie diety wegetariańskiej a odbiór społeczny;
- wegetarianizm a relacje ze zwierzętami;
- wegetarianizm a etyczne funkcjonowanie w życiu społeczno-kulturowym.

Każdy z wymienionych obszarów zawiera bardziej szczegółowe kategorie, które dotyczą elementów pojawiających się w wypowiedziach badanych osób. Zostaną one zawarte w pomniejszych przypisanych im podpodrozdziałach.

Niniejszy rozdział stanowi zatem odpowiedź na piąte pytanie szczegółowe – *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju społeczno-kulturowego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

9.1 Zastosowanie diety wegetariańskiej a odbiór społeczny

Badane osoby mają różne doświadczenia jeśli chodzi o relacje z innymi ludźmi i ich postrzeganie diet wegetariańskich. Pojawiało się tutaj m.in. pozytywne podejście do zmiany diety przez osoby badane, które wiązało się z takimi reakcjami osób z ich otoczenia jak wsparcie i zaciekawienie. Innego typu podejście związane było bardziej z neutralnością, co oznacza, że osoby z otoczenia respondentów zwykle akceptowały nowy stan rzeczy (nowa dieta, poglądy czy nawyki), a przy tym nie reagowały zbyt przesadnie ani w pozytywną ani w negatywną stronę. Ostatni rodzaj podejścia, o którym wypowiadały się osoby badane dotyczy reakcji negatywnych, a więc dotyczących m.in. braku zrozumienia i akceptacji, negowania ich decyzji, żartów na temat diety, poczucia odizolowania, a nawet sytuacji wykluczenia. Znaczna część badanych osób doświadczyła i często nadal doświadcza każdego z wymienionych podejść do ich diety ze strony innych ludzi (zarówno rodziny, przyjaciół jak i innych osób, które pojawiły się na ich drodze).

9.1.1 Wsparcie i zaciekawienie

Wśród respondentów pojawiło się wiele pozytywnych doświadczeń jeśli chodzi o rozwój ich relacji z innymi ludźmi a kwestię wegetarianizmu. Badane osoby często wspominały, że mogą liczyć nie tylko na ogólne wsparcie i zrozumienie ze strony swoich bliskich, ale też, co bardzo cenią, uwzględniane są ich preferencje żywieniowe np. podczas przygotowywania wspólnych posiłków czy wyjść do restauracji, mimo że sami nadal preferują wybieranie dań mięsnych. Jak zaznacza jedna z respondentek, otrzymała ona duże wsparcie ze strony rodziców już od początku stosowania diety – mama kupowała jej różnego typu książki na temat wegetarianizmu, natomiast tata zabierał ją do wegańskich restauracji:

“Ogólnie jak zaczęłam, jeszcze mieszkalam wtedy z rodzicami, [...] rodzice się zgodzili żebym sobie przeszła, więc przeszłam na tą dietę i moja mama [...] kupiła mi książki z przepisami, jakieś tam jak znaleźć białko w diecie i tak dalej i ja sobie szukałam, czytałam. A mój tata mnie zabierał do wegańskich restauracji, bo sam jakby złapał takiego “freaka” i teraz chodzi po wegańskich restauracjach i je wege mięso, więc no.” (M, 21)

Kolejna z respondentek również wspomniała o relacji ze swoją mamą. Jak twierdzi, w wyniku zastosowania nowej diety sama zaczęła więcej gotować, a następnie także wspólne gotowanie z mamą bardzo je do siebie zbliżyło:

“[...] ja też zaczęłam gotować więcej, starałam się przekonać innych do swoich wyborów właśnie jedzenia. Też wspólne gotowanie z mamą tak nas do siebie zbliżyło, eksperymentowanie, także to na pewno.” (A, 20)

Następna z badanych osób opisała swoją relacje z dziadkami i z mamą. Jak wspomina, dziadkowie na początkowym etapie jej diety nie do końca rozumieli ten wybór, jednak z czasem już wszyscy bliscy w jej rodzinie wykazywali pozytywne nastawienie i wsparcie wobec wyboru diety respondentki:

“[...] powiedziałam o tym też dziadkom, [...] trochę się dziwili, trochę nie wiedzieli dlaczego i w ogóle o co mi chodzi. Ale też się bardzo szybko przestawili, co było przekochane, bo w ogóle tego nie oczekiwałam. [...] I potem się tam wszyscy trochę wkręcili, coś tam też próbowali ze mną robić i mama też czasami mówi “O, zrobiłam jakieś tam warzywne kotleciki dla Ciebie, bo znalazłam taki przepis i zrobiłam!”. Ale właśnie mój dziadek, [...] jest to dla mnie mega urocze, bo zawsze ma dla mnie [...] w zanadrzu jakiś serek halloumi albo jakieś tam takie gotowce wegetariańskie i to jest naprawdę super, bo w zasadzie tego nie oczekiwałam w żaden sposób.” (J, 22)

Kolejna badana osoba wypowiedziała się w kwestii młodszych osób z jej otoczenia, wśród których widzi dwie strony – jedną, która jest raczej zamknięta na zrozumienie jej wyboru oraz drugą, którą wybór ten ciekawi i traktują go w pozytywny sposób:

“Właśnie też wśród młodszych osób to jedne właśnie bardziej traktowały to pozytywnie, ale zauważam też, że dużo takich młodszych dzieci mówi, że one by tak nie dały rady jeść. Są przyzwyczajone do spożycia tego mięsa. Ale też właśnie widzę drugą stronę, że dużo osób było pozytywnie zaskoczonych i tak raczej dopytywały i chciały wiedzieć więcej.” (G, 17)

Następna respondentka wskazała, że wśród swoich znajomych nie ma osób odżywiających się wyłącznie roślinnie, jednak mimo to otrzymuje od nich wsparcie i zrozumienie w kwestii wyboru jej diety:

“No na przykład moi znajomi z liceum, oni wszyscy jedzą mięso, natomiast akurat trafiłam na takich, że powiedzmy... połowa z nich jak ma opcję z mięsem bądź bez, wybierze bez. No więc jakby mam totalnie wsparcie u wszystkich [...]. Natomiast często jest tak, że właśnie robimy jakąś imprezę czy coś i ktoś specjalnie mi przygotowuje coś jakby innego. Na przykład ostatnio koleżanka robiła parówki w cieście i mi zrobiła też, tylko te wegetariańskie, wegańskie. No i zawsze jest po prostu to wydzielone na zasadzie, że to jest dla mnie, a to jest dla reszty. I mi to totalnie nie przeszkadza, wszyscy są z tym ok [...].” (L, 18)

Kolejna z badanych osób opowiedziała, iż choć z początkiem stosowania przez nią diety jej rodzina była raczej zdziwiona tymże wyborem, to z czasem już zarówno od rodziców jak i od znajomych mogła liczyć na wsparcie:

“[...] no moja rodzina przyjęła to całkiem okej. Wiadomo, na początku wszyscy: “Ooo, co teraz zjesz?”, ja mówię: “Nie wiem, ziemniaka?”, ale z czasem bardzo dobrze to przyjęli. Zawsze jest coś dla mnie zrobione [...] albo ja sobie przynoszę jedzenie żeby po prostu... Ja nic nie mówię, po prostu ludzie już w mojej rodzinie, tyle lat to trwa, że wszyscy wiedzą, moi znajomi podobnie. Zawsze jakby patrzą na to i to jest mega urocze z ich strony [...].” (A, 23)

Następna respondentka również ma podobne jak poprzedni badani doświadczenia. Choć nie ma w swoim bliskim otoczeniu innych wegetarian, to zawsze może liczyć na wsparcie ze strony mamy jak i znajomych:

“[...] rzadko kiedy spotykam kogoś, kto też jest wege, ale ludzie nigdy nie mają nic przeciwko. Zawsze wybieramy takie miejsca, żeby ja też coś mogła zjeść, więc z tym nie ma problemu. Moja mama jak jej powiedziałam, że zostanę wegetarianką to była: “O, jak super!”, w ogóle nie miała żadnego problemu, więc ona też mnie bardzo wspierała z tym. [...] Moi znajomi troszkę nie wierzyli, że mi się uda, bo oni bardzo lubią mięso, ale też mnie wspierali zawsze [...]. ” (K, 20)

Inna z respondentek przywołała przykład swojej babci, która choć początkowo traktowała wybór diety wegetariańskiej jako żart, to szybko się przestawiła i chciała jak najlepiej dostosować się do nowej diety swojej wnuczki. Natomiast znajomi respondentki, gdy dowiedzieli się o zmianie jej diety, wykazywali się dużą ciekawością:

“[...] moja jedna babcia przy drugim spotkaniu jak już wiedziała, że to nie jest żart, bo na początku wszyscy myśleli, że ja sobie tak żartuję, że mi minie za chwilę [...], zaczęła szukać i dzwonić do mnie, pytać się co ja bym chciała zjeść, że ona mi coś ugotuje co ja bym mogła zjeść żeby mi było fajnie. Jak do niej na Wigilię pojechaliśmy to prawie cały catering zrobiła osobny dla mnie tylko, więc naprawdę mega fajnie i mega się cieszę z tego powodu. [...] A na przykład znajomi w szkole w sumie dowiedzieli się trochę przez przypadek, bo ja nie uważam, że to jest coś... Ja nie lubię podkreślać tego, bo po co? Jakby nie jestem jakaś inna, więc po co podkreślać takie coś. Ale się dowiedzieli gdzieś tam przez przypadek, bo ktoś rzucił pytanie “Czy ktoś nie je mięsa?”, no to ja akurat powiedziałam, że tak i zaczęli faktycznie wypytywać. Ale raczej w takim sensie, że są bardzo ciekawi – “Dlaczego? Jak to wygląda?” – i nie mają jakby z tym żadnego problemu zupełnie.” (V, 16)

Ostatnia z badanych osób również wspomniała, że doświadcza raczej pozytywnego odbioru jej diety oraz często spotyka się z ciekawością dotyczącą samego wegetarianizmu:

“No myślę, że miało właśnie taki pozytywny wpływ. Bo w momencie, kiedy ktoś się dowiaduje, że jestem wegetarianką, a on załóżmy nie jest, no to często się spotykam z taką ciekawością, że “Ok, to jak sobie zastępujesz to mięso?” albo “Jak sobie radzisz?”, jakkolwiek to nie brzmi. Bo zauważyłam, że dużo osób widzi to jako jakieś utrudnienie w życiu, że nie może czegoś zjeść, no a właśnie później w rozmowie się nagle okazuje, że to wcale nie jest takie trudne, ale właśnie wzbudza tą ciekawość, więc często po prostu prowadzę jakieś rozmowy na ten temat takie dłuższe.” (L, 19)

9.1.2 Neutralność i akceptacja

Badane osoby spotykały się także z dość neutralnymi reakcjami innych na fakt zmiany przez nich diety na roślinną. Jak wspominały, część z bliskich im osób pozostała neutralna, co oznacza, że nie wykazywały one ani wyraźnie pozytywnych ani wyraźnie negatywnych reakcji – zwykle była to po prostu akceptacja nowego stanu rzeczy.

Część respondentów wspomniała o relacji ze swoimi rodzicami. Jak wskazała jedna z respondentek, początkowo wybór przez nią nowego sposobu odżywiania stanowił pewien problem dla jej rodziców. Obecnie jednak są już do tego przyzwyczajeni i akceptują owy wybór:

“W domu rodzicom na początku no było ciężko się przyzwyczaić do tego. Ale już nie zwracają na to uwagi, już są przyzwyczajeni. Wiadomo, nie zmuszam też nikogo, żeby gotował mi posiłki, gotuję sobie sama, więc raczej nie przeszkadza to już komuś, wszyscy się przyzwyczaili.” (P, 18)

Inna z respondentek wspomniała, iż zmiana, która zaszła w postrzeganiu diety roślinnej przez jej rodziców wynika prawdopodobnie z tego, iż poszerzyli oni swoją wiedzę w tym zakresie. Wcześniej byli nastawieni dość sceptycznie; uważali, że niejedzenie mięsa jest niezdrowe czy też prowadzi do anemii:

“Na początku rzeczywiście jak byłam młodsza, też oni (rodzice) sami nie mieli takiej wiedzy na temat ekologii i tego, w jaki sposób w ogóle to jedzenie jest przetwarzane i pozyskiwane, [...] byli bardziej tacy, że “Będziesz miała anemię, będziesz chora.”, ale jak zobaczyli, i też pewnie z czasem i z dostępnością jakiś tam nowych informacji i tak dalej, to po prostu zobaczyli, że to co robię jest dobre dla mnie, dla środowiska i że wcale nie oznacza to, że będę chora [...].” (R, 25)

Kolejne dwie osoby wypowiedziały się na temat swojej najbliższej rodziny. Jak wskazały, choć ich roślinna dieta wydaje się być pewnego rodzaju utrudnieniem dla ich bliskich, to ostatecznie zwykle udaje im się wypracować wspólne rozwiązanie, jak np. wybór innej, odpowiedniej dla siebie restauracji:

“[...] jeśli chodzi o rodzinę i fakt życia w jednym domostwie to czasami jest to problem, ale moja rodzina na tyle mało gotuje i na tyle mało są w domu, że jak chcą jeść mięso, to i tak i tak pójdą sobie gdzieś i zamówią, więc nie ma jakichś mocnych spięć.” (F, 18)

W przypadku drugiej z wymienionych wyżej osób, bliska rodzina również coraz bardziej otwiera się na to co nowe:

“Wszyscy u mnie w rodzinie jedzą mięso [...] więc oni raczej pozostawili to: “Ok, to jest Twoja decyzja.”. [...] Ale na przykład właśnie jak wychodzę gdzieś z rodzicami do restauracji, to oni mówią: “Jezu, no to trzeba teraz wybrać taką restaurację, żebyś Ty też mogła zjeść.”. Oni nie mają z tym aż tak dużego problemu, bo się przyzwyczaili i też otworzyli się przeze mnie na te nowe smaki. I też [...] czasem sami chętnie proponują, że: “Ok, to może pójdziemy do wegetariańskiej albo wegańskiej restauracji?”, więc to też się u nich zmieniło.” (J, 16)

Następne dwie respondentki wspomniały natomiast o swoich znajomych, którzy nie wykazali żadnej większej reakcji na fakt zmiany diety swojej koleżanki – odebrali to po prostu neutralnie:

“[...] wśród znajomych, przyjaciół to w ogóle nie był jakiś szok czy coś takiego, po prostu stwierdzili “A, ok, no dobra.” i to tyle.” (L, 19)

“Neutralnie, po prostu okej. Jasne to jest, na nich to nie wpływa. Są raczej tacy neutralni jak gdyby. Raczej bez żadnych takich emocji do tego podchodzą. Po prostu neutralnie, obojętnie.” (A, 16)

Kolejne kilka badanych osób również stwierdziło, że większość ich relacji pozostało neutralnych – zmiana stosowanej przez nie diety nie miała więc większego znaczenia na rozwój ich relacji zarówno wśród rodziny jak i wśród przyjaciół czy znajomych:

“Generalnie rodzina no to [...] większość rozumie i tak dalej. Dziadek dalej się martwi, ale toleruje. No przyjaciele po prostu jakby oni wszyscy jedzą mięso tacy najbliżsi moi, ale zawsze znajdą restaurację, gdzie coś zjem, więc jak jest wybór restauracji, to sprawdzają menu. Więc to akceptują.” (M, 21)

“To jeśli chodzi o rodzinę to moja relacja została w tym samym miejscu jakim była, kompletnie to zrozumieli i zaakceptowali. [...] Jeśli chodzi o znajomych, no to na pewno było to zaskoczenie dla nich i zastanawiali się, jak tak można żyć i dlaczego postanowiłem zmienić to w moim życiu. A jeśli chodzi o przypadkowe osoby no to na pewno też jest to dla nich zaskoczenie, że spotkają taką osobę. Też zastanawiają się jak ja to robię. Ale chyba na relacje nie wpływa to aż tak bardzo, to znaczy, że nie pogarszają się ani nie polepszają.” (K, 17)

“Więc... no z takich osób mi najbliższych to nikt nie ma z tym problemu i wszyscy to po prostu akceptują. [...] większości po prostu to jakby nie robi to dla nich różnicy, że są po prostu neutralnie do tego nastawieni.” (G, 15)

“[...] jeśli chodzi o relacje, to właśnie mam wrażenie, że ludzie to po prostu jakoś akceptują, że to jest moja dieta, ale ja też się staram tego nie narzucać [...]. Wszyscy wiedzą, że jak ja kogoś zaproszę na obiad, to to będzie obiad bezmięsny i nikt z tym nie ma problemu.” (J, 22)

Ostatnia z przytoczonych w tej kategorii wypowiedzi dotyczy osoby, która początkowo nie doświadczyła akceptacji jej diety ze strony rodziców, jednak z czasem to się zmieniło i, jak twierdzi, obecnie czuje akceptację zarówno już ze strony rodziców jak i ze strony swoich znajomych:

“[...] po jakimś czasie myślę, że się przyzwyczaili i teraz nawet mama sama gdzieś stara się właśnie jakieś wegańskie obiady mi robić czy coś takiego. [...] a co do tak bardziej znajomych, przyjaciół, no to też ta grupa mi się bardzo zmieniła tych osób, z którymi się zadaje. I teraz myślę w ogóle, że wegetarianizm jest czymś dużo bardziej powszechnym, więc to już nie budzi też aż takiego niezrozumienia czy też, że musisz się właśnie z tego tłumaczyć dlaczego nie jesz mięsa, tylko po prostu nie jesz. Więc teraz w tych relacjach też jest dobrze, też jakby nie ma tutaj żadnych sporów co do tego, ani nic takiego.” (A, 17)

9.1.3 Brak zrozumienia i akceptacji

Ostatnia grupa doświadczeń jeśli chodzi o relacje z innymi ludźmi osób, które zmieniły swoją dietę z tradycyjnej na wegetariańską dotyczy doświadczeń negatywnych. Wiążą się one przede wszystkim z brakiem zrozumienia, brakiem akceptacji czy też wykluczenia płynącego m.in. ze strony rodziny, rówieśników, ale też osób poznanych w internecie czy innych przypadkowych osób, które pojawiły się na ich drodze. Co jednak pozytywne, w niektórych przypadkach te negatywne doświadczenia dotyczyły jedynie początkowego etapu stosowania przez respondentów swojej nowej, roślinnej diety.

Jedna z badanych osób, która spotkała się z brakiem akceptacji i niezrozumieniem ze strony swoich rodziców wspomniała, iż mimo chęci stosowania przez nią diety wegetariańskiej, rodzice wbrew jej woli dodawali do jej posiłków mięso:

“[...] w przypadku rodziców no to kiedyś spotykałam się z bardzo dużym niezrozumieniem i wręcz właśnie gdzieś mięso było mi przemywane w jakichś zupach czy jakichś takich daniach i no po prostu tego nie akceptowali [...].” (A, 17)

Inna badana osoba, która również przytoczyła przykład swojej relacji z rodziną wskazała, iż spotkała ją pewnego rodzaju stygmatyzacja, pojawiały się kłótnie, a także w złej kondycji były więzi z bliskimi:

“[...] to może być trochę problematyczne, na przykład jeśli są jakieś spotkania rodzinne no to bywa ta stygmatyzacja czasami. I myślę, że te moje więzi mogły być na początku pogorszone, bo rodzina jakoś miała takie obawy przed tą dietą, więc bywały jakieś częste kłótnie, ciężko było się dogadać też. No jakieś takie zarzucanie, że nie wiadomo co zrobić do jedzenia, czy że na przykład nic nie jem.” (A, 22)

Kolejna z respondentek podzieliła się informacją, iż doświadczyła ze strony swojego taty pewnego rodzaju oskarżenia. Jak wspomniała, jej tata obarczał ją winą za to, że to on musiał więcej czasu poświęcać m.in. na zakupy czy przygotowywanie większej ilości posiłków; traktował też chęć stosowania diety wegetariańskiej przez swoją córkę jako wymysł:

“[...] od strony mojego taty pod tytułem takiego jak gdyby oskarżenia, że to on musi się w to angażować gdzieś tam. Też jakby spędzać dużo czasu na na przykład zakupach, gdzie wcześniej było to prostsze jakby. I to gdzieś tam jest takie negatywne, że to jest wysiłek dla niego, a jak gdyby sama dieta jest tylko moja. I też na przykład po podstawówce było tak, że na przykład gotowanie no to też był taki konflikt gdzieś tam, że no dwie zupy trzeba, dwa dania. I takie coś w tym kontekście, że jak gdyby trochę wymyślam taki problem jak jego nie ma tak naprawdę. No to było takie negatywne bardzo na początku. Potem sama zaczęłam gotować też pod tą presją myślę.” (A, 16)

Kolejne osoby z przykrymi doświadczeniami spotkały się jedynie ze strony swoich znajomych czy rówieśników. Jak wspomniała jedna z respondentek, negatywny odbiór jej diety pojawiał się w trakcie wycieczek szkolnych w sytuacjach, gdzie np. trzeba było dokonać wyboru posiłków. Wtedy często inne osoby komentowały jej dietę:

“[...] na przykład w przypadku jakichś wycieczek szkolnych, gdzie jednak wtedy chcąc nie chcąc więcej osób jakoś zwraca na to uwagę, no to zdarzają się jakieś komentarze takie powiedzmy uszczypliwe.” (G, 15)

Inna z respondentek przytoczyła sam początek swojej diety, kiedy to spotykała się z wieloma żartami na temat jej sposobu odżywiania, co płynęło bardziej ze strony kolegów aniżeli koleżanek:

*“[...] jak jeszcze mieszkałam w *miasto*, miałam to 17, 18 lat, ten początek, tak może 19, to właśnie zadawałam się bardziej z ludźmi co nie byli jacyś skłonni do tego żeby być wegetarianami i często gdzieś tam, szczególnie ze strony znajomych chłopaków, bo dziewczyny gdzieś tam się po prostu zawsze zapytały “Jak to jest? Blablaba...” i jakby nie było drążenia tematu, a chłopacy to zawsze [...] gdzieś tam były jakieś żarty na ten temat, [...] no po prostu jakoś to było trzeba przetrwać.” (A, 23)*

Kolejna z badanych osób doświadczyła braku akceptacji ze strony swoich ówczesnych znajomych, którzy zaczęli ją wyśmiewać z powodu wyboru diety. Jak zaznacza respondentka, próbowała ona z nimi rozmawiać, często przytaczając różnego typu dane dotyczące również ekologicznego aspektu wegetarianizmu, jednak wszystko o czym mówiła było przez nich negowane. Wspomina również, że obecnie stara się nie utrzymywać już kontaktu z osobami, które traktują ją w podobny sposób:

“Osoby, które jedzą mięso, często wchodziły od razu ze mną w dyskusję, mimo tego, że to często nie było w ogóle moim celem. Jakieś było wyśmiewanie się, takie... brak akceptacji [...], takie dogryzanie. I ja wtedy się zawsze odpałam, [...] zawsze miałam przygotowane dane właśnie dotyczące ile krowy jedzą, piją, no żeby komuś uświadomić. I ludzie mi nie wierzyli. [...] Też mi się wydaje, że te początkowe dyskusje pokazały tym moim znajomym, że to nie jest coś, co ja sobie wymyśliłam. To znaczy, że ja podjęłam tą decyzję nie bez przyczyny. I to też byli tacy znajomi, z którymi na przykład teraz ja nie mam większego kontaktu. [...] Teraz staram się to ucinąć. Jeżeli widzę, że ktoś chce mi dogryźć, to jakby spływa to po mnie i staram się w ogóle nie wchodzić w takie dyskusje.” (M, 24)

Jeden z respondentów wspominał o osobach poznanych w internecie, z którymi rozpoczął dyskusję na temat swojej diety, jednak również doświadczył negowania jego wyboru:

“No jeśli chodzi o internet, no to czasem rozmawiałem z takimi osobami, które próbowały mnie przekonać do tego, że taki sposób życia, jakby weganizm, to jest nie okej, ponieważ według tych osób ustawiam swój system wartości, w którym nadrzędną wartością są... bezpieczeństwo jakby zwierząt, a dopiero poniżej są ludzie, no to to jest trochę głupota. Więc dla niektórych widać to nie jest taka cecha, z którą by przeszli obojętnie, tylko że lubią się z takimi osobami trochę podroczyć.” (K, 17)

Kilka kolejnych osób wspomina o negatywnych relacjach zarówno wśród rodziny jak i znajomych, które pojawiły się w wyniku wyboru stosowania przez nich diet wegetariańskich. Jak wspomina jedna z nich, wśród rodziny pojawiały się kłótnie, natomiast ze strony znajomych poczuła wykluczenie z aktywności, które do tej pory wykonywali razem:

“Jest taki aspekt społeczny trochę. Bo akurat nie mam za dużo znajomych, którzy też stosują taką dietę. No i jest trochę ciężiej gdzieś z kimś wyjść na mieście. Tak czuję się trochę być może, nie chcę powiedzieć odrzucona, ale tak bardziej przez to, że mam dietę taką, a nie inną, to jednak trochę mnie to wyklucza z różnych takich towarzyskich sytuacji. [...] No a z rodziną na początku w ogóle było ciężko [...]. Jak powiedziałam o tym, że mięsa jeść nie będę, to były kłótnie, awantury. Też no wiadomo rodzina była zmartwiona, że niezdrowe, oczywiście w cudzysłowie. No, ale później jakoś to się ustabilizowało [...].” (A, 20)

Kolejna osoba również spotkała się z wykluczeniem ze strony swoich rówieśników, a niektóre sytuacje przybierały wręcz postać prześladowania z ich strony. Jak zaznacza, odkąd zaczęła stosować dietę wykluczającą mięso wiele osób się od niej odwróciło, a rodzice bywali przerażeni jej wyborem:

“W podstawówce mnie nieco prześladowali za to, że na przykład nie jem mięsa i zdarzały się takie sytuacje, kiedy chłopcy gonili mnie z szynką po korytarzu szkolnym. [...] ogólnie doświadczyłam dosyć sporo wykluczenia społecznego w przeszłości i moi rodzice też na początku byli trochę przerażeni. Trochę nie wiedzieli czy ja sobie dam radę, czy ja podołam. [...] A ludzie...

ogólnie dużo moich znajomych się odwróciło ode mnie, bo też myśleli, że ja ich jakoś oceniam za to, że jedzą mięso. No niekoniecznie, nie interesowało mnie to jakoś bardzo. Zadawałam się z tymi ludźmi za to jakimi są ludźmi, a nie za to, co jedzą, no nie interesowało mnie to.” (M, 17)

Inna respondentka spotkała się natomiast z krytyką jej diety, ale też podobnie jak już poprzednio wspomniane osoby, doświadczyła wykluczenia ze swojego najbliższego środowiska znajomych:

“[...] niestety nie wszyscy są pozytywnie w ogóle nastawieni do takiej diety i dużo osób jak się dowiedziało, to zaczęło mnie krytykować i mówić, że to mi na pewno przejdzie i że po prostu jak ja mogę nie jeść mięsa, przecież “Mięso to jest najlepsze co jest.”. I to było dla mnie bardzo przykre. [...] No ale u znajomych no to na przykład właśnie idziemy powiedzmy do McDonalda, no i ja mogę zjeść tylko lody na przykład albo frytki i no jednak to nie jest jakoś bardzo pożywny posiłek. I wiedzą, że po prostu jak chcą wyjść do tego McDonalda, no to możemy wyjść, tylko że... no to nie będzie tak dla wszystkich bardzo udany i pożywny posiłek. [...] nie każdy to rozumie i czasem ten wegetarianizm czy weganizm może być taki troszeczkę wykluczający z takiego codziennego środowiska, co jest przykre.” (J, 16)

Kolejne dwie badane osoby również często czuły się niezrozumiane przez innych ze względu na rodzaj stosowanej przez siebie diety:

“Tak właśnie ja czuję na przykład, że dużo osób w moim otoczeniu troszkę tego nie rozumie.” (G, 17)

“No myślę, że dla dużej części osób, które gdzieś tam przewinęły się w moim życiu może być to niezrozumiałe. Często słyszę, że... zabrzmiało to dość brutalnie, ale naprawdę już ostatnio nawet kilka razy usłyszałam, że “Gdybym nie mógł jeść mięsa, to bym się zabił.”. Dosłownie takie teksty. I dla mnie to jest po pierwsze absurdalne, a po drugie no to zazwyczaj wynika z tego, że jak się idzie ze mną do restauracji to nie jest łatwo jeżeli to nie jest wybrana restauracja. Bo muszę po prostu mówić, że nie mogę jeść tego i tego i tego i czy można na przykład danie tak zrobić żeby mogła zjeść. Więc często wtedy słyszę takie komentarze [...]” (R, 25)

9.2 Wegetarianizm a relacje ze zwierzętami

Osobom badanym zostało także zadane pytanie dotyczące tego jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na rozwój ich relacji ze zwierzętami. Pojawiające się odpowiedzi pozwoliły na wyodrębnienie tu dwóch kategorii, jakimi są: 1) zmiana postrzegania zwierząt – w ramach której opisane zostaną doświadczenia respondentów dotyczące tego jak widzieli/widzą zwierzęta i jaki mieli/mają do nich stosunek w odniesieniu zarówno do czasu przed jak i już po zastosowaniu diety wegetariańskiej oraz 2) poczucie więzi – gdzie opisany zostanie m.in. rozwój emocji i uczuć, które respondenci czują wobec zwierząt.

9.2.1 Zmiana postrzegania zwierząt

Pierwsze z przytoczonych wypowiedzi dotyczą respondentek, które, jak twierdzą, zaczęły widzieć w zwierzętach coś więcej, bardziej je dostrzegać:

“[...] mam wrażenie, że bardziej je dostrzegam, że po prostu gdzieś tam zaczęłam postrzegać każde zwierzę jako gdzieś tam żywy, osobny, czujący organizm, który zasługuje na szacunek i na pomoc jeżeli jej potrzebuje. I zaczęłam zauważać, że są... każde na swój sposób jakiś tam intrygujące bądź po prostu ciekawe i warte uwagi.” (R, 25)

Jak zaznacza druga z nich, zwierzęta nie są już dla niej tylko pożywieniem, lecz obecnie postrzega je jako żywe stworzenia, które nie powinny być podporządkowane ludziom:

“[...] jest taka świadomość, że na przykład... Właśnie ja mieszkam na wsi. I często spotykam na przykład jakieś dziki albo krowy też. I po prostu ja zaczęłam widzieć w nich takie prawdziwe stworzenia, takie z krwi i kości, które są po prostu jakimiś żyjącymi, tak samo istotami, które są nie dla nas, tylko one są takimi samymi bytami jak my i nie są... nie powinny być nam podporządkowane. I zaczęłam tak bardziej o nich myśleć, właśnie nie jak o pożywieniu, tylko jak o po prostu innej istocie, która jest razem z nami tutaj na ziemi.” (J, 16)

Inna badana osoba deklaruje, że od zawsze kochała zwierzęta, ale obecnie zdecydowanie bardziej zwraca uwagę na ich potrzeby; odczuwa też żal i litość wobec zwierząt, które cierpią. Ponadto udało jej się odnaleźć w sobie siłę do tego, by komunikować swój sprzeciw m.in. wobec trzymania psów na łańcuchach:

“[...] zaczęłam przykładać uwagę do tego jak się nimi zajmuję i zwracać uwagę na ich potrzeby na temat tego, jakie behawioralne potrzeby mają zwierzęta. [...] ogólnie ja je o wiele bardziej Kocham niż wcześniej, znaczy wtedy też kochałam, ale teraz to bardziej widzę, bardziej to czuję i też potrafię im dawać więcej czułości takiej jakiej one potrzebują. Dlatego no... bardzo się cieszę z tej zmiany. Tak samo walczę z sąsiadami, którzy trzymają psy na łańcuchach. I tu też... znaczy moje podejście zawsze było takie same, że łańcuchy nie są niczym dobrym. Ale teraz mam wreszcie odwagę i siłę, żeby coś robić. [...] moje podejście się zmieniło w taki sposób, że po prostu teraz patrzę na nie trochę z żalem i litością i po prostu smutkiem. Ale wciąż mam do nich tą empatię, co kiedyś.” (M, 17)

Kolejne respondentki wypowiedziały się o zmianie postrzegania przede wszystkim zwierząt uznawanych za hodowlane. Jak mówi jedna z nich, nie odczuła zmiany swojego stosunku wobec zwierząt, z którymi już wcześniej miała kontakt (były to głównie zwierzęta domowe), ale zmieniło się jej postrzeganie zwierząt gospodarskich. Jak przytacza, zaczęła dostrzegać ich cierpienie oraz rozmyślać nad tego sensem:

“[...] w momencie kiedy zostałam wegetarianką to myślę, że tak dużej zmiany nie odczułam z tymi zwierzętami, z którymi już miałam kontakt, ale w momencie, kiedy na przykład widzę teraz jakieś informacje na temat właśnie tej masowości czy coś takiego o zwierzętach no gospodarskich takich typowo, no to jest taka inna reakcja trochę. Wcześniej to jednak było takie, że “Ok, one cierpią, ale dzięki temu ja mogę sobie zjeść kurczaka na obiad.” na przykład. A teraz mam takie “Ok, one cierpią, ale po co Ja mogę żyć bez tego zjedzenia kurczaka na obiad.”.” (L, 19)

Następna osoba wskazuje podobnie – odkąd zaczęła się bardziej interesować dietą wegetariańską i szukać informacji na jej temat, również zmieniła swój stosunek do zwierząt typowo hodowlanych. Zaczęła je postrzegać tak samo jak wcześniej postrzegane były przez nią jedynie zwierzęta domowe:

“Na pewno to takie przejście na dietę wegetariańską... to trochę właśnie jak zaczęłam czytać o zwierzętach, ich zachowaniach... No właśnie nawet jak są teraz, bardzo dużo sobie można na jakichś Tik Tokach czy innych “reelsach” popatrzeć właśnie na zwierzęta, które się zachowują tak naprawdę no tak samo jak pieski i kotki wśród ludzi właśnie też czy między sobą. I myślę, że to trochę zmieniło takie moje patrzenie na te zwierzęta, o których wcześniej jakoś nie myślałam za dużo, te zwierzęta takie typowo hodowlane.” (J, 22)

Podobne zdanie ma następną z respondentek, która mówi, iż odkąd została wegetarianką, bardziej zauważa i przejmuje się losem zwierząt hodowanych na mięso:

“No na pewno jak tam gdzieś się widzi jakieś krówki czy świnki czy coś czy czasem na autostradzie się mijają jak jadą tymi ciężarówkami na te ubojnie czy coś, no to wiadomo, wtedy... Od momentu, w którym jestem wegetarianką to bardziej mnie to gdzieś tam przejmuje i to zauważam.” (M, 23)

Kolejne dwie osoby wypowiedziały się w temacie emocji w stosunku do zwierząt, jakie rozwinęły się w nich w wyniku wyboru stosowania diety roślinnej. Pierwsza z nich mówi przede wszystkim o rozwoju swojej wrażliwości wobec nich:

“Ja zawsze uwielbiałam zwierzęta, mam psa. Na pewno trochę rozwinęła się moja wrażliwość, bo kiedyś ja kochałam tylko pieski jak byłam mała.” (W, 25)

Druga natomiast mówi nie tylko o wrażliwości, ale równie ważna stała się jej uczuciowość i troska wobec losu zwierząt:

“No właśnie myślę, że mam taką większą wrażliwość też na zwierzęta. Na pewno tak z większą uczuciowością do nich podchodzę i z większą troską o nie. [...] czuję taką troskę i też jak widzę gdzieś jak się dzieje jakimś krzywda to dużo bardziej mnie dotyka to.” (O, 22)

Ciekawe są także doświadczenia trzech kolejnych respondentek, które opisały swoje doświadczenia dotyczące opanowania strachu przed zwierzętami. Jak twierdzą, stosowanie diety wegetariańskiej pozwoliło im się bardziej oswoić także ze zwierzętami,

które w przeszłości wywoływały w nich poczucie lęku. Pierwsza z nich ponadto wskazuje też na obecnie większe zrozumienie, troskę i wsparcie wobec wszystkich zwierząt:

“No to definitywnie się zmieniło. Zawsze kochałam zwierzęta, ale teraz mam zupełnie inne podejście do tego z tą świadomością, że ja już nie robię tej krzywdy można powiedzieć. I no [...] zawsze chciałam jakieś zwierzę w domu, ale teraz mam coraz większą taką potrzebę. I naprawdę dużo bardziej takie troskliwe podejście mam, wspierające. I zupełnie inaczej, nawet do zwierząt, których gdzieś tam się boję czy ich nie lubię, można powiedzieć, bo takich sporo jest różnych, ale naprawdę zmieniłam zupełnie podejście. [...] Większe mam takie zrozumienie można powiedzieć trochę.” (V, 16)

Druga z nich opowiada, iż poza częściowym opanowaniem swojej fobii w kierunku do niektórych zwierząt, zauważyła także, że traktuje inne zwierzęta z większą uważnością:

“[...] jak przechodzi jakiś pies to już nie jest tylko takie “Ooo, piesek, ale słodki!” czy coś, tylko tak lubię się przy nim zatrzymać właśnie, poczuć jakoś, jeżeli się na to zgadza właściciel, jeśli widzę, że nie ma żadnych przeciwwskazań też... No właśnie [...] większa uważność na jakieś ich reakcje i tak dalej. I też trochę pomaga mi to walczyć z moim... Ja się potwornie boję gryzoni i gdzieś tam, no to jest taka moja fobia tak myślę. [...] Kiedyś też bałam się pajaków trochę. To nie było na pewno takie silne, ale teraz już na pewno mniej się boję pajaków. I tak z gryzoniami to jeszcze nie jest tak dobrze, ale myślę... łatwiej mi myśleć właśnie bez takiego lęku o nich.” (Z, 24)

Ostatnia z wymienionych osób wspomina, iż przed stosowaniem diety wegetariańskiej bała się zwierząt. Jak zaznacza, nie jest jednak pewna czy lęk ten minął dzięki zastosowaniu diety wegetariańskiej czy dzięki temu, iż w podobnym czasie w jej domu pojawił się pies:

“No ogólnie też właśnie to jest kolejny problem, że to się połączyło z adopcją mojego psa, a ja się wcześniej zwierząt bałam. [...] I moi rodzice postanowili, że najbardziej szaloną rzeczą w życiu będzie zaadaptowanie psa, żebym przestała się bać psów i zwierząt. I teraz się nie boję żadnych zwierząt, do wszystkich pochodzę, ze wszystkimi mogłabym spać, [...] wszystkie mogłabym tulić. Jakby... jak jest na imprezie jakiś zwierzak, to mnie nie ma, ja jestem ze zwierzakiem. [...] nie wiem na ile to był mój pies, a na ile to było też to takie połączenie tego, że nie jem tego mięsa, no

bo to też znowu w tym samym czasie to wszystko nastąpiło, no nie. Ale no ta zmiana nastąpiła, więc może to też się do tego przyczyniło.” (M, 21)

9.2.2 Poczucie więzi

Niektórzy respondenci wskazywali także na ich rozwój poczucia więzi ze zwierzętami, który albo pojawiał się po zastosowaniu diety wegetariańskiej albo widoczny był już przed jej rozpoczęciem i sam w sobie często bywał motywatorem do rezygnacji ze spożywania mięsa i/lub innych produktów odzwierzęcych. Jak wskazuje pierwsza respondentka, u niej więź ta pogłębiła się dopiero po rozpoczęciu nowej diety. Jak wskazuje, zaczęła traktować zwierzęta hodowlane bardziej tak jak traktowane są powszechnie zwierzęta domowe – czuje z nimi nie tylko większą niż wcześniej więź, ale potrafi też się utożsamiać i dostrzec w nich żywe stworzenie, które zasługuje na godne życie:

“Może zaczęłam czuć jakąś bliższą więź. To znaczy... nigdy nie miałam typowo styczności ze zwierzętami, które są w gospodarstwach rolnych, ale jakoś mam wrażenie, że budzą u mnie... są mi może trochę bliższe. Że kiedyś miałam takie podejście, że krowa to krowa, świnia to świnia, a teraz może nadają trochę większego znaczenia, że sympatyzuje trochę, są może bardziej dla mnie traktowane jako takie zwierzęta domowe, że mogłabym czuć jakąś więź, mogę się utożsamiać, że to zwierzę faktycznie czuje, że to jest po prostu żywa istota. A wcześniej może miałam takie podejście bezuczuciowo-neutralne. No a teraz myślę, że no to słodkie zwierzę i też jakoś tam zasługuje na to, żeby mieć godne warunki.” (A, 22)

Kolejna badana osoba również opowiedziała o swojej bliskiej więzi ze zwierzętami, która pojawiła się właśnie po rozpoczęciu stosowania diety wegetariańskiej. Respondentka opisuje, iż zaczęła zwracać na nie większą uwagę, traktować je jako “swoje”, a nawet z nimi rozmawiać, przez co sama czuje się lepiej pod względem psychicznym:

“Ja... mi wystarczy, że widzę krowę i owcę i ja mogę do nich podejść, ja gadam z tymi zwierzętami. Jakby tak czuję się lepiej może psychicznie w sensie względem tego, że zaczęłam, że zwierzęta są blisko mnie i jakby traktuję jako takich “swoich”. [...] jakby jak już widzę te zwierzęta, to one są takie kochane, ale ja wiem co tam się z wami stanie, jakby ja czuję takie mocne powiązanie

z tymi zwierzętami. [...] od momentu, kiedy przestałam jeść mięso, zaczęłam zwracać uwagę naprawdę na wszystkie zwierzęta [...]. Też właśnie mam taką rolę u nas w rodzinie, że jeżeli ktoś wyjeżdża i musi zostawić zwierzę, to zostawia mi je albo przywozi do nas do domu albo ja jadę się opiekować tym kotem lub psem do moich tam kuzynów czy znajomych i to też wynika z tego, że oni wiedzą, że ja zadbam o to zwierzę, że jak będę widzieć, że słabo je, to od razu będę chciała coś działać, jechać do weterynarza, [...] ja mam taką właśnie do tych zwierząt miłość. [...] zaczęłam zwracać o wiele bardziej uwagę właśnie na takie zwierzęta, na które wcześniej nie zwracałam uwagi i o wiele więcej gadam. Ja wiem, że to jest może coś nie tak ze mną, ale gadam ze wszystkimi zwierzętami, nawet z pająkiem potrafię gadać. Jakby... czuję taką dużą więź z nimi. ” (M, 24)

Kolejna respondentka również wskazuje, iż obecnie czuje bliższą więź ze zwierzętami, co objawia się m.in. tym, że bardziej zwraca uwagę na krzywdę, która je spotyka:

“[...] na pewno właśnie większą uwagę przykładam do takiej krzywdy, która im się dzieje, a wcześniej bym nie pomyślała o czymś takim dopóki ktoś by mi nie przedstawił tego. Więc zdecydowanie jakoś tak no bliżej się z nimi czuję, jak głupio to nie zabrzmiało, bo ważne to jest dla mnie, żeby wszystko było w porządku.” (K, 20)

Następna osoba również stwierdziła, iż dopiero po zastosowaniu diety roślinnej jeszcze bardziej pokochała zwierzęta oraz zaczęła je bardziej dostrzegać:

“Pokochałam bardziej zwierzęta. Jakoś tak zaczęłam zauważać je bardziej może, nie wiem.” (M, 21)

Kolejna z badanych osób deklaruje, iż od zawsze wykazywała empatię wobec zwierząt oraz lubiła się nimi otaczać. Jej decyzja dotycząca zastosowania diety wegetariańskiej została jednak podjęta dopiero wtedy, gdy zwiększyła się jej świadomość dotycząca tego jak wygląda przemysł związany z hodowlą zwierząt. Wtedy też sama jej sympatia do zwierząt zwiększyła się:

“No to na pewno od zawsze byłam bardzo taką empatyczną osobą co do zwierząt, od małego. I zawsze właśnie, niezależnie czy to były psy, koty czy jakieś właśnie gospodarskie zwierzęta, zawsze wszystkie bardzo lubiłam i bardzo jakoś tam chciałam spędzać z nimi czas. No i

właśnie też z tego trochę wynikało to, że jak zaczęłam być świadoma jak to wszystko wygląda, no to na pewno to miało wpływ na tę decyzję i... Więc myślę, że jeszcze jakoś bardziej to pogłębiło tą taką sympatię do zwierząt.” (G, 15)

Następna respondentka wskazuje, iż również od zawsze kochała zwierzęta, jednak jej wegetariańska dieta przyczyniła się do tego, że jest na zwierzęta bardziej otwarta:

“No ja zawsze lubiłam i kochałam zwierzęta. Natomiast ja jestem bardzo zauroczona niektórymi... na przykład uwielbiam patrzeć na krowy, są przekochanymi zwierzętami [...]. I też na przykład kiedyś nie rozumiałam jak ludzie mogą mieć na przykład świnki. To teraz jakby jestem z tym... nie powiem, że bym chciała, ale jestem z tym ok i jakby to jest zwierzę takie jak inne. [...] No więc jeśli chodzi o moje relacje to... nie wiem czy się poprawiły, może są bardziej... jestem bardziej taka otwarta. No tak myślę, że tyle.” (L, 18)

Kolejne trzy badane osoby zaznaczyły, iż ich stosunek do zwierząt w wyniku zastosowania diety roślinnej nie zmienił się – zawsze wykazywały wobec nich sympatię i były z nimi blisko:

“[...] jeżeli o to chodzi, to raczej nic się nie zmieniło, bo ja zawsze jakby bardzo lubiłam po prostu zwierzęta. I gdzieś tam to było od zawsze jak gdyby. Więc... myślę, że w tym wypadku też raczej nic.” (A, 16)

“Ja ze zwierzętami zawsze byłam blisko, to znaczy nie miałam zbyt wielu zwierząt. Też nie mieszkam na wsi, żeby mieć z nimi do czynienia. Zawsze kochałam zwierzęta, zawsze je szanowałam i myślę, że tutaj nic się nie zmieniło. Kocham je dalej.” (A, 20)

“Jeżeli chodzi o takie normalne jakieś bardziej domowe zwierzęta czy tam jak się spotka jakieś dzikie czy coś, to ja zawsze bardzo lubiłam zwierzęta, więc to się po prostu nie zmieniło.” (M, 23)

Ostatnia z badanych osób zauważyła, iż zawsze towarzyszyła jej empatia i wrażliwość w stosunku do zwierząt, więc w jej przypadku najpierw rozwinęły się silne

relacje ze zwierzętami, a dopiero w ich wyniku zdecydowała się zastosować wegetariańską dietę:

“No to ja byłam od właściwie dziecka bardzo empatyczna i wrażliwa na inne istoty, więc myślę, że to w sumie raczej nie jest tak, że to wegetarianizm ma wpływ na moje relacje ze zwierzętami, tylko raczej właśnie najpierw były te relacje, a potem był wegetarianizm.” (A, 17)

9.3 Wegetarianizm a etyczne funkcjonowanie w życiu społeczno-kulturowym

Respondenci w trakcie przeprowadzonych wywiadów wspominali także o tym jakie znaczenie w kontekście społeczno-kulturowym wniósł wegetarianizm do ich codziennego życia. Wypowiadano się tu przede wszystkim na temat etycznego funkcjonowania, które dotyczy m.in. zmiany swojego zachowania czy wprowadzenia nowych nawyków. Osoby badane mówiły również o utrudnieniach czy przeszkodach, które w związku z dietą roślinną i samym wegetarianizmem zdarza im się napotykać w ich społeczno-kulturowej codzienności.

9.3.1 Zmiana zachowania i nowe nawyki

Jedna z respondentek wskazała, iż w wyniku jej wegetarianizmu bardziej zaczęła zwracać uwagę na kwestie środowiskowe, w tym przede wszystkim dotyczące marnotrawstwa żywności m.in. poprzez bardziej uważne sprawdzanie dat przydatności do spożycia (np. kupowanie produktów z kończącą się datą jeśli wie, że będzie w stanie je w odpowiednim czasie zjeść). Ponadto respondentka stara się we własnym domu rodzinnym działać tak, by mięso, które jest dla innych domowników zostało w pełni wykorzystane, a nie wyrzucone:

“Wpływa to na inne obszary mojego życia, no głównie na te kwestie środowiskowe, że skoro już i tak nie jem na przykład mięsa, no to mogę też na przykład ograniczyć marnotrawstwo jedzenia i bardziej zwracam na to uwagę, żeby na przykład patrzeć na daty na żywności kupując ją

albo na przykład wybierać te produkty, które są na tych półkach właśnie z kończącą się datą. I żeby nawet, jeśli to mięso jest u mnie w domu, to żeby wykorzystywać je tak w pełni i żeby nie marnować żadnego mięsa. I skoro już to zwierzę zostało zabite, to żeby wykorzystać to jak najbardziej.” (J, 16)

Inna respondentka zaznaczyła, iż przestała korzystać z rzeczy, które dla niej do tej pory były czymś codziennym, takie jak np. atrakcje z udziałem zwierząt (zoo czy cyrki). Oprócz tego, zaczęła się angażować w eventy mające na celu propagowanie praw zwierząt i diet wegetariańskich:

“[...] właśnie takie codzienne bardziej – niekorzystanie z ZOO, niechodzenie do cyrków, gdzie są zwierzęta. Też [...] na przykład byłam właśnie na “Marszu wyzwolenia zwierząt”, więc w takie eventy można powiedzieć też się angażuję.” (A, 17)

Następna z badanych osób zauważyła, że po zastosowaniu diety wegetariańskiej zmienił się jej stosunek nie tylko do zwierząt, ale też i do ludzi – zaczęła dostrzegać ich problemy i bardziej odczuwać chęć pomocy innym. Ponadto zmieniła swoje nawyki konsumenckie, rezygnując m.in. z kosmetyków testowanych na zwierzętach, spożywania niektórych produktów odzwierzęcych (nie tylko mięsa) oraz kupowania ubrań mających elementy ze zwierząt (takich jak np. futro czy pióra):

“To też w sumie wpłynęło w późniejszym czasie na to, że zmieniłam swoje zachowanie tak ogólnie. To jest bardzo ciekawe, zauważyłam to dopiero niedawno, że zaczęłam być zupełnie inną osobą w stosunku do ludzi przez to, że do zwierząt zmieniłam też stosunek. Zaczęłam bardziej dostrzegać problemy ludzi, próbować im jakoś pomóc. To też uważam za bardzo ważne. [...] staram się spojrzeć głównie na te kosmetyki czy nie są testowane na zwierzętach, to jest dla mnie naprawdę ważne, bo uważam, że to jest bardzo złe i nie powinno się tego już nigdy stosować. [...] mleka nie piję, gdzie ciężko mi teraz jest nawet zrozumieć czasem jak ludzie mogą pić mleko. [...] No i tak samo z różnymi takimi rzeczami jak na przykład coś robią, coś kupują, widzę na przykład jakieś takie futra czy coś z piór. Dużo... zupełnie inaczej się na to patrzy, mając tą wiedzę taką faktycznie, gdzie wiem jak to jest robione i jak to powstaje w ogóle.” (V, 16)

Ostatnia z respondentek, która wypowiedziała się w kwestii zmiany zachowania i wprowadzenia nowych nawyków zauważyła u siebie kilka elementów, które pojawiły się

w jej życiu odkąd zaczęła stosować dietę wegetariańską. Mianowicie, zaczęła m.in. sprzątać lasy i inne przestrzenie publiczne, gdy zauważy leżące w nich śmieci, a także zwraca większą uwagę na zwierzęta będące w potrzebie, które napotyka na swojej drodze (np. przenoszenie jeży z ruchliwej ulicy w bezpiecznie miejsce). Oprócz tego dla respondentki istotne stało się to, by nie marnować żywności i w miarę możliwości kupować ubrania z drugiego obiegu. Ponadto, badana osoba w swojej wypowiedzi zwróciła uwagę także na dwie kwestie, które są dla niej równie istotne, a wybór między nimi nie zawsze bywa oczywisty, tj. ekologia vs etyka. Jak wskazuje respondentka, jeśli chodzi o wybór obuwia, to stawia na buty skórzane, które są w stanie odpowiednio jej służyć przez wiele lat, w przeciwieństwie do taniego obuwia z sieciówek, które często musi zostać wymienione już po jednym sezonie korzystania z nich. Na koniec badana osoba wskazała na to, iż stała się bardziej otwarta na kwestie problemów społecznych, z którymi mierzymy się jako ludzie. Jak zaznacza, ona sama chciałaby być rozumiana przez innych w kwestii jej wyboru dotyczącego wegetarianizmu, dlatego też czuje potrzebę, by bardziej zgłębiać i rozumieć inne tematy równościowe:

“[...] zaczęłam sprzątać lasy żeby nie było śmieci żeby zwierzęta nie jadły, tak, zaczęłam podnosić śmieci z ulicy. Widząc jakieś zwierzęta też nie olewam sprawy, tylko, no nie wiem, jeże przenoszę z ulicy, bo jeże jak już wejdą na tą ulicę to mają wielki paraliż. [...] zaczęłam też zwracać większą uwagę na niemarnowanie żywności, to też oczywiście się wiąże z ekologią, [...] ale jak przestajesz jeść mięso i właśnie zaczynasz się interesować tym jak to wpływa na ekologię i na etykę, jaki ma aspekt etyczny, to zaczynasz zagłębiać się właśnie we wszystkie inne takie zagadnienia bardzo podobne. I ja na przykład jak przestałam jeść mięso to zaczęłam zwracać uwagę ile się wyrzuca jedzenia, bo nagle to jedzenie zaczęło być ważne dla mnie, tak. No bo jeżeli ważne jest dla mnie, żeby nie zabijać zwierząt, no to jeżeli jem warzywa i owoce, to zaczynam się skupiać skąd one pochodzą. [...] mam też tak, że żadnych kurtek i takich rzeczy sobie nie kupuję jeżeli ona nie jest z drugiego obiegu. Ale na przykład buty to jest coś co kupuję skórzanego. I staram się też, żeby to były polskie marki, sprawdzam żeby te buty były naprawdę na lata, [...] też nie chcę popierać konsumpcjonizmu i kupować właśnie jakiś tam butów za 200 zł, które mi się zaraz rozwalą. [...] też taka otwartość na poznawanie, na dowiadywanie się nowych rzeczy właśnie, ale w tych kwestiach takich, z którymi się mierzymy [...]. Myślę właśnie, głównie to są teraz takie równościowe rzeczy albo właśnie jakie przekręty są w organizacjach pozarządowych, humanitarnych, akcje humanitarne, to po prostu co tam się dzieje to jest jakiś jeden wielki dramat. Też ostatnio czytałam o kobietach w Korei. Teraz o dzieciach, w sensie o rodzinach, które starają się mieć dzieci z in vitro. Jakby to są takie właśnie te problemy społeczne, z którymi będziemy się zmagać lub już się

zmagamy. Na przykład nie do końca mnie to dotyka, ale chcę lepiej to zrozumieć, żeby mieć większą empatię i większe zrozumienie dla tych osób, bo na przykład ktoś nie miał zrozumienia też dla mnie z moją dietą bezmięsną, więc jakby to mnie motywuje.” (M, 24)

9.3.2 Codzienne utrudnienia dla etycznego funkcjonowania

Na koniec przytoczę wypowiedzi kilku osób, które podczas wywiadów wspomniały o różnego typu utrudnieniach, które napotykają na co dzień jako osoby stosujące wybrany typ diety wegetariańskiej. Pierwsza z nich zaznaczyła, iż utrudnienie dla niej pojawia się w momencie wyjazdów, gdyż musi wtedy bardziej niż w domu trudzić się z przygotowaniem/znalezieniem odpowiedniego dla niej posiłku, ponieważ nie we wszystkich miejscach noclegowych, w których była opcje wegetariańskie były dostępne:

“[...] na przykład w przypadku wyjazdu. Teraz dużo łatwiej, chociaż dalej są miejsca, w których to jest jakieś tam utrudnienie i czasem trzeba coś tam bardziej jakoś pokombinować z tym. Więc na przykład właśnie w przypadku wyżywienia przy noclegach w różnych miejscach.” (G, 15)

Inna z respondentek wskazała, iż chciałaby kupować jedynie produkty (również te spożywcze, jak np. kosmetyki), które w swoich składach nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego. Jest to jednak utrudnione, ponieważ nie wszyscy producenci się z tego wywiązują:

“Na pewno też zauważyłam, że jest dużo produktów takich nawet bardziej nie spożywczych, tylko różnych rzeczy, które można po prostu zakupić w sklepie i zawierają one produkty pochodzenia zwierzęcego i często nie jest to zawarte po prostu w składach i też to jest właśnie jedyna rzecz, która mnie tak jakby boli troszeczkę, że producenci nie informują o różnych rzeczach, które robią, na przykład wykorzystywanie jakichś takich odpadów zwierzęcych.” (G, 17)

Kolejna z respondentek z kolei wskazała, iż utrudnieniem są dla niej różnego typu wyjścia do restauracji, gdyż w jej miejscu zamieszkania nie ma wegetariańskich miejsc z jedzeniem, dlatego chcąc zjeść coś poza domem wraz z przyjaciółmi jest zmuszona w zwykłej restauracji wybrać posiłek nie zawierający odpowiednich dla niej składników odżywczych:

“[...] czasem przeszkadza na przykład... Ja mieszkam w nie za dużym mieście i chcemy gdzieś wyjść właśnie na coś do jedzenia, no to na przykład u mnie nie ma w mieście żadnej restauracji takiej typowo wegetariańskiej, więc zawsze trzeba wybierać po prostu te opcje, które są już, które nie są najczęściej na przykład z jakimiś zamiennikami, tylko po prostu nie ma tego mięsa, więc nie ma tego źródła białka, więc nie jest zawsze to najlepsza opcja.” (P, 18)

Podobne doświadczenie ma następną badaną osobą, która również mówi, że mieszkając na wsi jedyne dla niej dostępne w restauracjach wegetariańskie opcje to frytki lub pizza z serem. Ponadto wskazała także przykład imprezy rodzinnej, kiedy to osoba, która ją organizuje musi się upewnić, że będą dostępne również roślinne opcje dla osoby będącej na diecie wegetariańskiej, co respondentka uważa za pewnego rodzaju utrudnienie:

“Też szczerze mam trochę pod górkę powiedzmy przez to, bo na przykład moja kuzynka jak miała osiemnastkę to musiała się upewnić, że zapraszając mnie, że tam będzie coś co ja bym mogła zjeść. I często jest tak, że na przykład właśnie na takiej przykładowej wsi [...] to nie ma opcji takich wegetariańskich, które nie są pizzą margaritą albo jakieś frytki.” (K, 20)

Kolejna osoba również wskazała, iż dla niej utrudnienia pojawiają się podczas różnego typu spotkań rodzinnych czy z przyjaciółmi, na których spożywa się posiłki. Respondentka mówi, iż nie chce sprawiać innym kłopotu przez swoją dietę (bo wtedy np. ktoś przygotowuje jeszcze inny rodzaj jedzenia, którego normalnie by nie przygotowywał). Ponadto jeszcze inny rodzaj przeszkody pojawia się np. podczas wyjazdów nad morze, gdzie często opcje wegetariańskie są bardzo ograniczone lub nie ma ich wcale:

“Właśnie jak usłyszałam tematykę badań to sobie pomyślałam od razu, że no to są takie liczne wyzwania, z którymi się spotykam na różnych etapach, bo często nie każdy jest jakoś na to otwarty. [...] jakiś grill rodzinny, jakieś spotkania ze znajomymi, to jest trochę takie utrudnienie, bo czasem czuję się jakoś w tym... no nie, że osamotniona, ale że robię tym jakieś trochę kłopoty, że trzeba szukać jakichś rozwiązań dla mnie i czasem to bywa trochę problematyczne. [...] szczerze powiedziawszy na przykład wyjazdy nad morze nadal są trudne, bo to są miejsca takie chyba nieotwarte na jakieś nowe opcje bezmięsne.” (A, 22)

Na podobną kwestię wskazuje również poniższa respondentka. Mówi, że choć w obecnym miejscu jej zamieszkania nie ma problemu z dostępem do wegańskich restauracji,

to wyjeżdżając nad morze już tego typu utrudnienie się pojawia, a nawet sprawia to, iż czuje się odizolowana od innych osób w trakcie spożywania posiłków:

*“[...] ja mieszkam w *miasto* i tu jest bardzo dużo wegańskich miejsc, [...] no to to nie jest aż tak źle. Ale na przykład jak już pojedę nad morze to mam duży problem, [...] nie ma takich miejsc, nie ma takich zamienników tam nawet wprowadzonych, więc gdzieś tam, tak jak mówię, mam wrażenie, mam trochę takie poczucie [...] odizolowania w społeczeństwie przez to, jeżeli chodzi o spożywanie posiłków.” (R, 25)*

Następna z respondentek wskazuje, że pewnym codziennym utrudnieniem są dla niej zbyt częste pytania kierowane od innych osób o powody stosowania jej diety. Jak twierdzi, chętnie rozmawia z kimś kto jest szczerze zainteresowany tematem, lecz zwykle są to męczące i monotonne pytania, na które już nie ma ochoty odpowiadać:

“Też nie mam ochoty tłumaczyć ‘A dlaczego? A czemu? A kiedy? A co jesz?’ i tak dalej, bo jest to takie po prostu męczące po tylu latach opowiadania tego samego w kółko. [...] w sensie nie przeszkadza mi to, jeżeli ktoś zapyta to wiadomo, że odpowiem, bo ludzie są ciekawi też, [...] ale no czasem po prostu szczerze odpowiem coś albo po prostu przemilczę, bo już mi się nie chce 300 razy tłumaczyć, tej samej rozmowy prowadzić z kimś, kto kocha mięso i uważa, że nie może żyć bez mięsa.” (A, 23)

Inna z badanych osób mówiąc o trudnościach, które napotyka w związku z wegetarianizmem, wskazuje na przygotowanie potrawy mięsnej dla innych osób – zdarza jej się przygotowywać takie potrawy dla innych, ale nie stanowi to dla niej łatwego zadania. Jak zaznacza, czasami też nachodzi ją ochota na zjedzenie np. krewetek (w innej części wywiadu respondentka wskazała, że jest to coś, co zawsze uwielbiała jeść), jednak po chwili uświadamia sobie, że już nie jest to jej do niczego potrzebne. Respondentka wspomniała też, iż od czasu, gdy stosuje pełną dietę wegetariańską, przydarzyły jej się dwie sytuacje, w których to zjadła mięso, jednak zaraz po tym zaczęły jej towarzyszyć duże wyrzuty sumienia. Tutaj ponownie, jak już przy innych rozważaniach respondentki, które opisywane były w innych częściach pracy, pojawiły się w niej rozważania na temat tego co jest bardziej właściwe – postępowanie ekologiczne vs postępowanie etyczne:

“Przygotowanie mięsa ja myślę, że jest bardzo trudne dla mnie, ale poczuje na przykład zapach krewetek to mam takie “Ale bym sobie zjadła, no naprawdę... kreweteczki...”, ale później mam takie “Czy mi jest to potrzebne do szczęścia?”, to jest jakby dobre w smaku, ale ja wiem, co się za tym kryje. Ja też miałam dwie sytuacje, kiedy zjadłam nieświadomie mięso i moje wyrzuty sumienia były... Ja naprawdę... no przeżywałam to mocno [...]. To było we Włoszech, tam nie zrozumieliśmy się, w ogóle nie gadał po angielsku kelner. I ja jedząc i czując już, że to jest tuńczyk, a ja lubiłam tuńczyka, nie mogłam znieść tego, że ja to mam w buzi i że jakby coś, czego nie jadłam przez tyle lat nagle mam i muszę zjeść i miałam takie właśnie “Jak powinnam postąpić?”, bo z perspektywy ekologicznej ja powinnam to zjeść, nie powinnam tego marnować. Z perspektywy etycznej nie byłam w stanie, [...] na szczęście oddałam to mojemu bratu.” (M, 23)

9.4 Podsumowanie i dyskusja: adolescenti i wylaniający się dorośli wobec znaczenia wegetarianizmu dla ich rozwoju społeczno-kulturowego

Niniejszy rozdział miał na celu odnalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące tego *Jakie znaczenie dla własnego rozwoju społeczno-kulturowego nadają adolescenti i wylaniający się dorośli swoim doświadczeniom związanym ze stosowaniem diet wegetariańskich?*

Wypowiedzi respondentów i respondentek pozwoliły na wyodrębnienie trzech kategorii, wokół których toczyły się rozmowy: zastosowanie diety wegetariańskiej a odbiór społeczny (w tym podział na trzy podkategorie: wsparcie i zaciekawienie, neutralność i akceptację, brak zrozumienia i akceptacji), wegetarianizm a relacje ze zwierzętami (tu wyodrębniono dwie sfery, wokół których udzielano odpowiedzi: zmiana postrzegania zwierząt oraz poczucie z nimi więzi) oraz wegetarianizm a etyczne funkcjonowanie w życiu społeczno-kulturowym (gdzie mówiono przede wszystkim o zmianie zachowania przez respondentów i o ich nowych nawykach, a także o utrudnieniach, które na co dzień napotykają jako osoby stosujące wybrany typ diety roślinnej).

Respondenci w wyniku zastosowania przez siebie diety wegetariańskiej doświadczyli różnego typu odbioru społecznego ze strony innych. Wskazywano tu na trzy rodzaje doświadczeń. Pierwszym z nich jest pozytywne podejście do zmiany ich diety, które wiąże się z takimi reakcjami jak wsparcie i zaciekawienie. Badane osoby często tu wspominały, że mogą liczyć nie tylko na ogólne wsparcie i zrozumienie ze strony swoich

bliskich, ale też, co bardzo cenią, uwzględniane są ich preferencje żywieniowe np. podczas przygotowywania wspólnych posiłków czy wyjść do restauracji, mimo że ich bliscy sami często nadal preferują wybieranie dań mięsnych. Inny rodzaj doświadczeń związany jest z neutralnością, co oznacza, że osoby z otoczenia respondentów zwykle po prostu akceptowały nowy stan rzeczy (ich dietę, poglądy czy nawyki), a przy tym nie wykazywały zbyt przesadnych reakcji ani w pozytywną ani w negatywną stronę. Wskazywano, że bliscy, mimo początkowo często dość sceptycznego nastawienia, po czasie zwykle się przyzwyczajali do wyboru nowej diety przez respondentów. Ostatni rodzaj odbioru społecznego dotyczy sytuacji i doświadczeń, które respondenci postrzegali jako negatywne. Dotyczą one m.in. braku zrozumienia, negowania, żartów, poczucia odizolowania, a nawet sytuacji wykluczenia. Znaczna część badanych osób doświadczyła bowiem każdego (pozytywnego, neutralnego i negatywnego) z wyżej wymienionych rodzajów relacji i reakcji ze strony innych ludzi (zarówno rodziny, przyjaciół jak i innych osób, które pojawiły się na ich drodze). Jak potwierdzają badania wskazane w teoretycznej części rozprawy, istotną rolę dla społecznego rozwoju młodych ludzi odgrywa otrzymywanie wsparcia społecznego i poczucia akceptacji płynącej ze strony bliskich osób. Dobre relacje (oparte na komunikacji, wsparciu i wzajemnym zrozumieniu) mogą bowiem pełnić funkcję czynnika chroniącego w sferze psychicznej, a także wzmacniać poczucie bezpieczeństwa i przynależności (Nagy-Pénzes i in., 2020). Inne badania również potwierdzają, iż pozytywnym aspektem jest to, iż wiele rodzin, nawet mimo często ich ograniczonej wiedzy na temat diet alternatywnych, stara się po prostu akceptować nowe nawyki żywieniowe swoich dzieci (Renda i Fisher, 2010). Należy zwrócić jednak uwagę na to, iż młodzi ludzie, którzy decydują się na zastosowanie diety wegetariańskiej, a w dużej mierze są jeszcze zależni od innych osób dorosłych (szczególnie dotyczy to osób niepełnoletnich), może doświadczać także pewnych negatywnych aspektów. Jako że spożywanie posiłków uznawane bywa za wydarzenie społeczne, towarzyszyć mu mogą także i inne konteksty towarzyskie, których negatywne strony zwykle doświadczają osoby, które dopiero co rozpoczynają swój wegetariański styl życia i podejmują pierwsze próby m.in. sporządzania bezmięsnych dań. Nabyte do tej pory nawyki żywieniowe ulegają przekształceniu, a jeśli początkujący wegetarianin nie ma w swoim bliskim otoczeniu osób, które będą dawać mu wsparcie w podjętej co do diety i stylu życia decyzji, może on odczuwać nasilone poczucie “inności” czy “wyobcowania” (Delormier i in., 2009; Rosenfeld i Burrow, 2017; Nezlek i in., 2018), na co również wskazywały osoby biorące udział w moim badaniu.

Choć powody stosowania diet wegetariańskich mogą być różne, jednym z najczęściej wybieranych są kwestie etyczne dotyczące zwierząt (Klopp i in., 2013). Osobom badanym zostało więc zadane pytanie dotyczące tego, jakie zauważają znaczenie wegetarianizmu na rozwój ich relacji ze zwierzętami. W jego wyniku pojawiły się odpowiedzi dotyczące przede wszystkim zmiany postrzegania zwierząt oraz rozwoju więzi z nimi. W kwestii rozwoju więzi zaznaczano, że albo się ona pojawiła dopiero po zastosowaniu diety wegetariańskiej albo była już odczuwana wcześniej, ale w wyniku nowej diety tylko się umocniła. Respondenci wskazywali też m.in. na to, iż zaczęli w zwierzętach widzieć coś więcej, zaczęli je bardziej dostrzegać i się z nimi utożsamiać, a także traktować je już nie jako pożywienie, ale jako żywe stworzenia zasługujące na to, by godnie żyć. Zaczęto też bardziej zwracać uwagę na ich potrzeby, a także odczuwać większy żal czy litość wobec ich krzywdy i cierpienia. Kilka osób wskazało również na to, iż stosowanie diety wegetariańskiej pozwoliło im się bardziej oswoić także ze zwierzętami, które w przeszłości wywoływały w nich poczucie lęku. W odniesieniu do teorii należałoby wskazać, iż choć już w podstawie programowej dla przedszkoli znajduje się zapis dotyczący tego, że należy uczyć dzieci dostrzegania, że “zwierzęta posiadają zdolność odczuwania”, to, jak zaznaczali respondenci, tego typu przeświadczenie często pojawiało się w nich dopiero w okresie dorastania. Jak zauważa Kozłowska (2021), przekonanie o tym, że zwierzęta są zdolne do odczuwania swego rodzaju emocji i bólu może pomóc budować w młodych ludziach przekonanie, że człowiek bez przyrody nie przetrwa, więc winniśmy o nią należycie dbać. W podstawie programowej dla uczniów i uczennic będących w wieku adolescencji treści dotyczące wegetarianizmu jednak praktycznie się nie pojawiają (Kozłowska, 2021). Na podstawie badań Kenyon i Barker (1998) stwierdzono jednak, iż niektóre nastolatki bywają na tyle zaniepokojone pochodzeniem mięsa i związanym z tym cierpieniem zwierząt, że decydują się na wprowadzenie w diecie zmian mających na celu jego ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie. Ponadto, część nastoletnich osób w swoich wyborach konsumenckich faktycznie uwzględnia dobrostan zwierząt i, według deklaracji, są one w stanie w związku z tym zapłacić więcej za produkty, które ograniczają ich wykorzystywanie i cierpienie (Szafrńska, 2018).

W trakcie wywiadów wspomniano także o tym jakie znaczenie wegetarianizm wniósł do etycznego funkcjonowania respondentów w ich życiu społeczno-kulturowym. Wypowiadano się tu przede wszystkim na dwa tematy – zmiana swojego zachowania i nowe nawyki, a także codzienne utrudnienia, których w związku ze stosowaną dietą i

wegetarianizmem doświadczają. W kwestii tego pierwszego mówiono m.in. o zmianie swoich nawyków konsumenckich dotyczących (nie)marnowania żywności, rezygnacji z kupowania przedmiotów codziennego użytku, do których produkcji wykorzystano zwierzęta czy korzystaniu z ubrań z drugiego obiegu. Mówiono tu także o większym zwracaniu uwagi na kwestie środowiskowe, sprzątaniu lasów i innych przestrzeni publicznych, zaprzestaniu korzystania z atrakcji z udziałem zwierząt czy też o angażowaniu się w eventy mające na celu propagowanie diet wegetariańskich i praw zwierząt. Zaczęto również bardziej dostrzegać problemy i nieść pomoc nie tylko zwierzętom będącym w potrzebie, ale niektórzy zmienili też swoje zachowanie w stosunku do innych osób i problemów społecznych, z którymi się one mierzą. Dorastające osoby bowiem, w miarę zdobywania wiedzy, rozwoju umiejętności i nabywania nowych doświadczeń życiowych, coraz bardziej świadomie akcentują swoją wolę, postawy, przeświadczenia, wartości czy normy poprzez przejawianie w codziennych sytuacjach nowe (zmienione) zachowania i nawyki (Pascual-Leone i Irwin, 1994; Hordiichuk, 2020). Początkowo – a szczególnie w pierwszych latach życia i w okresie wczesnej adolescencji – mogą one być bardziej uzależnione od norm czy przyzwyczajzeń wyniesionych z najbliższego otoczenia, lecz z czasem jednak – w późniejszej adolescencji i wylaniającej się dorosłości – będą one miały charakter coraz bardziej samodzielny, stanowiący o indywidualności i coraz większej autonomii danej osoby (Schwingshackl i in., 2015). Ponadto, jako że dieta początkujących wegetarian wymaga poszukiwania w swojej codzienności coraz to nowszych rozwiązań i zmian nawyków, Forestell i Nezelek (2018) zwrócili uwagę na to, iż osoby je stosujące mogą być bardziej otwarte na nowe doświadczenia niż osoby stosujące dietę tradycyjną (potwierdzają to wypowiedzi respondentów przytoczone w części analizy badań na temat roli wegetarianizmu w kształtowaniu siebie i wyznawanych wartości, a dokładniej 8.1.3 – *“Otwartość”*).

W drugiej kwestii – dotyczącej na co dzień doświadczanych utrudnień jako osoby stosujące diety wegetariańskie – wskazywano m.in. na takie sytuacje, które pojawiają się w mniejszych miastach, na wsiach czy w momencie wyjazdów. Respondenci wtedy bardziej trudzą się z przygotowaniem roślinnych posiłków czy znalezieniem odpowiedniej dla nich restauracji, gdyż zdarza się, iż poza dużymi miastami dostęp do dobrych wegańskich czy nawet wegetariańskich opcji jest znikomy, na co wskazywali respondenci także w moim poprzednim badaniu (Brzezińska, 2021). Mówiono również o utrudnionym weryfikowaniu czy produkty, które kupują respondenci są roślinne, gdyż nie wszyscy

producenci wywiązują się z podawania takiej informacji na opakowaniach. Część nastoletnich osób bowiem, nawet nie identyfikujących się jako wegetarianie, w swoich wyborach konsumenckich uwzględnia dobrostan zwierząt i, według deklaracji, są w związku z tym w stanie zapłacić więcej za produkty, które ograniczają wykorzystywanie zwierząt i ich cierpienie (Szafrńska, 2018). Do innego rodzaju utrudnień należą różnego typu spotkania czy imprezy rodzinne lub z przyjaciółmi, gdyż część badanych osób, jak wskazują, nie zawsze może liczyć na roślinne opcje lub też nie chce sprawiać innym kłopotu informowaniem o swojej odrębnej od większości diecie. Utrudnieniem dla ich codziennego funkcjonowania bywa też przymus częstego “tłumaczenia się” ze swojej diety osobom, które jej nie rozumieją lub są do niej sceptycznie nastawione. Badania przytoczone w teoretycznej części rozprawy dotyczące trudności, jakie napotykają młodzi wegetarianie w swoim życiu dotyczą jednak przede wszystkim początkowego etapu stosowania diet roślinnych. Jak zaznaczają Renda i Fisher (2010), z największą przeszkodą spotykają się osoby, które zostały wychowane jako wszystkojedzące, lecz zdecydowały się na zmianę swoich nawyków żywieniowych niezależnie od stylu jedzenia rodziców lub innych osób, które je wychowują. Wtedy pojawiające się wyzwania dotyczą tu m.in. przygotowywania nowych posiłków wykorzystując inne niż zwykle produkty, zapewnienia odpowiednich wartości odżywczych w diecie czy prawidłowej suplementacji. Zależne to może być nie tylko od determinacji, wiedzy czy umiejętności tych młodych osób, ale też od kwestii ekonomicznych czy organizacyjnych, co dla części nastoletnich osób może stanowić większy problem, gdyż to rodzice (lub inne osoby wychowujące) są nadal odpowiedzialni za ich wyżywienie. Podobne wnioski zostały przedstawione w badaniu Benedetto i in. (2023). Wykazano tu, iż choć nastoletni wegetarianie zwykle w teorii znają korzyści zdrowotne stosowania diet roślinnych, często nie potrafią z nich czerpać w praktyce. Trudności te dotyczą m.in. przygotowywania innych niż tradycyjne (często mięsne) potrawy oraz równoważenia składników odżywczych w diecie. Wymienione w moim badaniu przez respondentów przeszkody omawiane są natomiast z perspektywy osób, które diety wegetariańskie stosują już kilka lat.

Zakończenie

Podstawą teoretyczną niniejszej rozprawy było ujęcie rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, zgodnie z którym rozwój jednostki dokonuje się zarówno w obszarze fizycznym, psychicznym, tożsamościowym jak i społeczno-kulturowym. Założono, że wybory żywieniowe (tu: zastosowanie diety wegetariańskiej) mogą mieć znaczenie dla rozwoju tych młodych ludzi w wymienionych wyżej obszarach. Głównym celem badania było więc poznanie znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wyłaniających się dorosłych stosujących diety wegetariańskie z ich własnej perspektywy.

Z przeprowadzonego badania wynika, iż wegetarianizm przez badanych jest postrzegany na wiele różnych sposobów, które często się ze sobą przeplatają. Może to oznaczać, że ma on duże znaczenie dla poszczególnych obszarów rozwoju tych młodych ludzi. Respondenci zaznaczają, że zauważyli zarówno pozytywne zmiany dla ich rozwoju, ale pojawiały się też głosy na temat zmian postrzeganych jako negatywne lub neutralne. Korzystnych zmian doświadczone m.in. w obszarze swojego zdrowia, w tym wprowadzenia nowych zdrowych nawyków. Wegetarianizm miał (ma) swój udział także w rozwoju świadomości, zmiany postrzegania świata czy poprawy relacji z jedzeniem młodych osób. Zauważano także znaczenie dla poprawy dobrostanu psychicznego, znaczącej roli w kształtowaniu siebie, budowania relacji ze sobą, ale też we wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wyznawanych wartości ogółem. Respondenci wskazywali także na korzystne znaczenie dla rozwoju ich tożsamości społecznej, rozwoju własnych zainteresowań, a w tym też planowania swojej przyszłości. Wegetarianizm miał dla nich znaczenie także w kontekście kształtowania ich relacji ze zwierzętami oraz dla etycznego funkcjonowania w życiu społeczno-kulturowym. Wśród zmian postrzeganych negatywnie zwracano uwagę przede wszystkim na to, iż stosowanie diet wegetariańskich bywało dla niektórych wyzwaniem dla zdrowia (w kontekście rozwoju fizycznego), a rozwijająca się świadomość wegetariańska generowała w części badanych pewien rodzaj obciążenia emocjonalnego. Wśród negatywnych doświadczeń wymieniano także brak akceptacji i zrozumienia ze strony innych dla ich nowej diety. Niektórzy badani nie zauważali jednak większych zmian (ani postrzeganych pozytywnie ani negatywnie) dla ich rozwoju fizycznego oraz w kontekście odbioru społecznego.

Niniejsze badanie pozwoliło więc na rozwinięcie wątków wegetarianizmu i rozwoju osób będących w okresie adolescencji i wyłaniającej się dorosłości, dla których kwestia wegetarianizmu stanowi istotną część ich codziennego życia. Badanie to jest o tyle istotne, iż zdobyte dzięki jednostkowym historiom informacje pozwoliły bliżej poznać perspektywę badanych osób, które zwracały uwagę zarówno na pozytywne jak i negatywne strony ich doświadczeń związanych z dietami wegetariańskimi. Dzięki przeprowadzonemu badaniu dowiedziano się także więcej na temat tego, jaki stosunek mają młodzi ludzie do kwestii związanych ze środowiskiem i własnym zdrowiem.

Mając na uwadze negatywne znaczenia stosowania diet wegetariańskich dla rozwoju młodych ludzi, można zastanowić się nad podjęciem działań edukacyjnych czy konstruowaniu programów profilaktycznych, które miałyby na celu zapewnienie zarówno dzieciom, młodzieży jak i osobom dorosłym uzupełnienie swojej wiedzy z zakresu wegetarianizmu i diet wegetariańskich o rzetelne informacje, które pozwolą na jej praktykowanie w sposób zdrowy i świadomy. Obecnie młodzi ludzie często nadrabiają braki za pomocą materiałów dostępnych w internecie, które nie zawsze zawierają rzetelne informacje. Wspomniane działania mogłyby służyć zarówno zainteresowanym stosowaniem diet roślinnych, jak i osobom, które mogą wspierać ten proces (nie tylko rodzicom dzieci, które chcą wprowadzić zmiany w swojej diecie, ale też nauczycielom, psychologom czy dietetykom będącymi w kontakcie z młodymi ludźmi). Takie podejście sprzyjałoby nie tylko zdrowiu fizycznemu adolescentów i wyłaniających się dorosłych, ale również ich dobrostanowi psychicznemu i społecznemu.

Bibliografia

- 1) Adams, C. J. (1990). *The Sexual Politics of Meat: a Feminist Vegetarian Critical Theory*. New York: Continuum Publishing Company.
- 2) Agarwal, U., Mishra, S., Xu, J., Levin, S., Gonzales, J., Barnard, N. D. (2015). A multicenter randomized controlled trial of a nutrition intervention program in a multiethnic adult population in the corporate setting reduces depression and anxiety and improves quality of life: The GEICO study. *American Journal of Health Promotion*, 29(4), 245–254. DOI: 10.4278/ajhp.130218-QUApedagogiN-7kl2.
- 3) Ajena, F., Becheva, S., Benning, R., Birke, P., Chemnitz, C., Dewitz, I., Fesenfeld, L. P., Grethe, H., Hoinkes, C., Holdinghausen, H., Howard, P., Karaczun, Z., Lang, S., Luckmann, J., Müller, B., Polotzek, L., Reinsch, T., Sadura, P., Sharma, S., Sowula-Skrzyńska, E., Spiller, A., Tostado, L., Watanabe, M., Wenz, K., Wichmann, S., Wójcik, P., Wunder, S., Zühlsdorf, A., Zwolińska, J. (2022). *Atlas mięsa 2022. Fakty i dane na temat zwierząt, które zjadamy*. Tłum. A. Dzięgiel. Warszawa: Fundacja im. Heinricha Bölla, Instytut na rzecz Ekorozwoju.
- 4) Aleksandrowicz, L., Green, R., Joy, E. J. M., Smith, P., Haines, A. (2016). The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use and health: A systematic review. *PLoS ONE*, 11, e0165797. DOI: 10.1371/journal.pone.0165797.
- 5) Alexy, U., Fischer, M., Weder, S., Längler, A., Michalsen, A., Keller, M. (2022). Food group intake of children and adolescents (6-18 years) on a vegetarian, vegan or omnivore diet: results of the VeChi Youth Study. *Br J Nutr.*, 128(5), 851–862. DOI: 10.1017/S0007114521003603.
- 6) Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart & Winston.
- 7) Apanowicz, J. (2002). *Metodologia ogólna*. Gdynia: Bernardinum. ISBN: 83-910869-9-3.
- 8) Appleby, P. N., Key, T. J. (2016). The long-term health of vegetarians and vegans. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75, 287–293. DOI: 10.1017/S0029665115004334.
- 9) Arluke, A. (2002). Animal abuse as dirty play. *Symbolic interaction*, 25(4), 405–430. DOI: 10.1525/si.2002.25.4.405.
- 10) Arnett, J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 12, 339–373. DOI: 10.1016/0273-2297(92)90013-R.
- 11) Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29, 1–23. DOI: 10.1177/0044118X97029001001.
- 12) Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41, 295–315. DOI: 10.1159/000022591.
- 13) Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.

- 14) Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- 15) Arnett, J. J., Jensen, L. A. (1999). *A congregation of one: The' individualization of religious beliefs among people in their twenties*. Society for the Scientific Study of Religion, Boston, MA.
- 16) Arsel Z., Thompson C. J. (2010). Demythologizing consumption practices: How consumers protect their field-dependent identity investments from devaluing marketplace myths. *Journal of Consumer Research*, 37, 791–806. DOI: 10.1086/656389.
- 17) Ascione, F. R. (1999). The abuse of animals and human interpersonal violence: Making the connection. w: F. Ascione, P. Arkow (red.), *Child abuse, domestic violence, and animal abuse: Linking the circles of compassion for prevention and intervention* (s. 50–61). West Lafayette, Indiana: Ourdue University Press.
- 18) Askari, M., Daneshzad, E., Darooghegi Mofrad, M., Bellissimo, N., Sutor, K., Azadbakht, L. (2020). Vegetarian diet and the risk of depression, anxiety, and stress symptoms: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(152), 1–11. DOI: 10.1080/10408398.2020.1814991.
- 19) Babbie, E. (2004). *Badania społeczne w praktyce*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 9788301234218.
- 20) Bachran, J. G., Johnston, L. D., O'Malley, P., Schulenberg, J. (1996). Transitions in drug use during late adolescence and young adulthood. W: J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, A. C. Petersen (red.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context* (s. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 21) Bagci, S. C., Rosenfeld, D. L., Uslu, D. (2022). Intergroup attitudes between meat-eaters and meat-avoiders: The role of dietary ingroup identification. *Group Processes & Intergroup Relations*, 25(5), 1223–1247. DOI: 10.1177/13684302211012768.
- 22) Baines, S., Powers, J., Brown, W. J. (2007). How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? *Public Health Nutr.*, 10(5), 436–442. DOI: 10.1017/S1368980007217938.
- 23) Bandel, J. (2023). Znaczenie pozycji wewnętrznej badacza w badaniach narracji osób należących do grupy mniejszościowej. *Człowiek I Społeczeństwo*, 56, 163–188. DOI: 10.14746/cis.2023.56.8.
- 24) Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory, (in:) R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey – Bass, Inc.
- 25) Bardone-Cone, A. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Maldonado, C. R., Lawson, M. A., Smith, R., Robinson, D. P. (2012). The inter-relationships between vegetarianism and

- eating disorders among females. *J. Acad. Nutr. Diet.*, 112, 1247–1252. DOI: 10.1016/j.jand.2012.05.007.
- 26) Bardziejewska, M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? W: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 27) Barr, S. I., Chapman, G. E. (2002). Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *J Am Diet Assoc.*, 102(3), 354–360. DOI: 10.1016/s0002-8223(02)90083-0.
- 28) Bas, M., Karabudak, E., Kiziltan, G. (2005). Vegetarianism and eating disorders: Association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite*, 44, 309–315. DOI: 10.1016/j.appet.2005.02.002.
- 29) Bastian, B., Haslam, N. (2006). Psychological essentialism and stereotype endorsement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 228–235. DOI: 10.1016/j.jesp.2005.03.003.
- 30) Baumgartner, T., Langenbach, B. P., Gianotti, L. R. R., Müri, R. M, Knoch, D. (2019). Frequency of everyday pro-environmental behaviour is explained by baseline activation in lateral prefrontal cortex. *Sci Rep*, 9(9). DOI: 10.1038/s41598-018-36956-2.
- 31) Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., DeWall, N., Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x.
- 32) Beardsworth A., Keil T. (1992). The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *Soc. Rev.*, 40, 253–293. DOI: 10.1111/j.1467-954X.1992.tb00889.x.
- 33) Becelewska, D. (2006). *Repetytorium z rozwoju człowieka*. Jelenia Góra: Kolegium Karkonoskie. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Jeleniej Górze.
- 34) Bedford, J. L., Barr, S. I. (2005). Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more 'health conscious'. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2(4). DOI: 10.1186/1479-5868-2-4.
- 35) Bednarek-Gejo, A., Mianowany, M., Skoczylas, P., Głowacka, A. (2012). Świadomość ekologiczna studentów. *Hygeia Public Heath*, 47(2), 201–206.
- 36) Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- 37) Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., DiMatteo, J. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutr Neurosci.*, 18(7), 289–296. DOI: 10.1179/1476830514Y.0000000164.
- 38) Beisert, M. (2006). *Seksualność w cyklu życia człowieka*. Warszawa: PWN.
- 39) Beisert, M. (2012). Norma i patologia w rozwoju seksualnym dzieci i młodzieży. W: Z. Izdebski (red.), *Zagrożenia okresu dorastania*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.

- 40) Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord.*, 173, 90–96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054.
- 41) Benedetto, L., Sabato, I., Costanza, C., Gagliano, A., Germanò, E., Vetri, L., Roccella, M., Parisi, L., Scaffidi Abbate, C., Ingrassia, M. (2023). Diet-Related Attitudes, Beliefs, and Well-Being in Adolescents with a Vegetarian Lifestyle. *Healthcare (Basel)*., 11(21), 2885. DOI: 10.3390/healthcare11212885.
- 42) Bernasiewicz, M. (2009). *Młodzież i popkultura: dyskursy światopoglądowe, recepcja i opór*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. ISBN: 9788322619001.
- 43) Bernasiewicz, M. (2013). *Yuppie oraz squatter: globalne style życia w lokalnych środowiskach wychowawczych*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. ISBN: 978-83-226-2183-7.
- 44) Berzonsky, M. D. (1992). Identity Style and Coping Strategies. *Journal of Personality*, 60, 771–787. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00273.x.
- 45) Berzonsky, M. D. (2012). A social-cognitive perspective on identity construction. In: S. J. Schwartz, K. Luyckx, V. L. Vignoles (red.). *Handbook of Identity Theory and Research*. New York – London: Springer.
- 46) Bhatt, S. R. (2021). Vegetarianism: A Preferred Diet. In: S. R. Bhatt (ed.), *Jainism for a New World Order*. New Delhi, India: Springer.
- 47) Blachnicka-Ciacek, D. (2020). Młodzi Polacy wobec kryzysu klimatycznego. *Youth Working Papers, 1*. Warszawa: SWPS Uniwersytet Humanistyczno-Społeczny – Młodzi w Centrum LAB.
- 48) Blum, R. W., Stark, T. (1985). Cognitive development in adolescence. *Sem Adolesc Med.*, 1, 25–32.
- 49) Borawska, M., Malinowska, M. (2009). *Wegetarianizm: zalety i wady*. Warszawa: PZWL.
- 50) Bord, R. J., O'Connor, R. E. (1997). The Gender Gap in Environmental Attitudes: The Case of Perceived Vulnerability to Risk. *Social Science Quarterly*, 78(4), 830–840.
- 51) Borda, M., Solecki, R. (2017). Duchowa sfera wychowania w życiu młodzieży. *Studia Redemptorystowskie*, 15, 555–570.
- 52) Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- 53) Brevers, D., Baeken, C., Maurage, P., Sescousse, G., Vögele, C., Billieux, J. (2021). Brain mechanisms underlying prospective thinking of sustainable behaviors. *Nature Sustainability, Nature*, 4(5), 433–439. DOI: 10.1038/s41893-020-00658-3.
- 54) Brough, A. R., Wilkie, J. E. B., Ma, J., Isaac, M. S., Gal, D. (2016). Is Eco-Friendly Un-manly? The Green-Feminine Stereotype and Its Effect on Sustainable Consumption. *Journal of Consumer Research*, 43(4), 567–582. DOI: 10.1093/jcr/ucw044.

- 55) Brown, K. W., Kasser, T. (2005). Are Psychological and ecological well-being compatible? The Role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368. DOI: 10.1007/s11205-004-8207-8.
- 56) Brzezińska, A. (2021). *Motywy wyboru diety wegetariańskiej przez młodzież akademicką. Studia przypadków* [praca magisterska]. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Studiów Edukacyjnych.
- 57) Brzezińska, A. (2023). Doświadczenie wegetarianizmu w okresie dorastania i wczesnej dorosłości. *Rocznik Lubuski*, 49(2), 83–96. DOI: 10.34768/rl.2023.v492.04.
- 58) Brzezińska, A. I. (2004). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- 59) Brzezińska, A. I., Piotrowski, K. (2010a). Formowanie się tożsamości a poczucie dorosłości i gotowość do tworzenia bliskich związków. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(2), 265–274.
- 60) Brzezińska, A. I., Piotrowski, K. (2010b). Polska adaptacja Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS). *Polskie Forum Psychologiczne*, 15(1), 66–84.
- 61) Brzezińska, A. I., Kaczan, R., Piotrowski, K., Rękosiewicz, M. (2011). Odroczone dorosłość: fakt czy artefakt? *Nauka*, 4, 67–107.
- 62) Bryant, C. J. (2019). We Can't Keep Meating Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom. *Sustainability*, 11(23). DOI: 10.3390/su11236844.
- 63) Buchcic, E. (2009). Edukacja ekologiczna priorytetem wykształcenia współczesnego człowieka. *Studia Ecologiae et Bioethicae*, 7(1), 203–211. DOI: 10.21697/seb.2009.7.1.13.
- 64) Buchcic, E. (2014). Edukacja przyrodnicza elementem procesu wychowania. *Studia Ecologiae et Bioethicae*, 12(2), 27–43.
- 65) Budniak, A. (2009). *Edukacja społeczno-przyrodnicza dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym*. Kraków: Impuls.
- 66) Bussolotti, D., Fernandez-Aranda, F., Solano, R., Jimenez-Murcia, S., Turon, V., Vallejo, J. (2002). Marital status and eating disorders an analysis of its relevance. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1139–1145. DOI: 10.1016/S0022-3999(02)00336-7.
- 67) Cader, P., Lesiów, T. (2021). Weganizm i wegetarianizm jako diety we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym. *Nauki inżynierskie i technologie*, 37, 9–33. DOI: 10.15611/nit.2021.37.01.
- 68) Całka, J. (2023). Wegetarianizm i weganizm mogą negatywnie wpływać na inteligencję i zdrowie psychiczne. *Życie Weterynaryjne*, 98(4), 225–228.
- 69) Camilleri, A. R., Larrick, R. P., Hossain, S., Patino-Echeverri, D. (2019). Consumers underestimate the emissions associated with food but are aided by labels. *Nat. Clim. Chang.*, 9, 53–58. DOI: 10.1038/s41558-018-0354-z.

- 70) Casado-Aranda, L. A., Martínez-Fiestas, M., Sánchez-Fernández, J. (2018). Neural effects of environmental advertising: An fMRI analysis of voice age and temporal framing. *J Environ Manage*, 206, 664–675. DOI: 10.1016/j.jenvman.2017.10.006.
- 71) Cassidy, E. S., West, P. C., Gerber, J. S., Foley, J. A. (2013). Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environmental Research Letters*, 8(3), p.034015. DOI: 10.1088/1748-9326/8/3/034015.
- 72) Cavanagh, S. (1997). Content Analysis: Concepts, Methods and Applications. *Nurse Researcher*, 4(3), 5–16. DOI: 10.7748/nr.4.3.5.s2.
- 73) Celińska-Miszczuk, A., Wiśniewska, L. (2015). Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów. W: Z. B. Gaś (red.), *Kłopoty z dorosłością*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press.
- 74) Chai, B. C., van der Voort, J. R., Grofelnik, K., Eliasdottir, H. G., Klöss, I., Perez-Cueto, F. J. A. (2019). Which Diet Has the Least Environmental Impact on Our Planet? A Systematic Review of Vegan, Vegetarian and Omnivorous Diets. *Sustainability*, 11(15), 4110. DOI: 10.3390/su11154110.
- 75) Charles, H., Godfray, J., Aveyard, P., Garnett, T., Hall, J. W., Key, T. J., Lorimer, J., Pierrehumbert, R. T., Scarborough, P., Springmann, M., Jebb, S. A. (2018). Meat consumption, health, and the environment. *Science*, 361(243). DOI: 10.1126/science.aam5324.
- 76) Chin, M. G., Fisak Jr., B., Sims, v. K. (2002) Development of the Attitudes Toward Vegetarians Scale. *Anthrozoös*, 15(4), 332–342. DOI: 10.2752/089279302786992441.
- 77) Chomiak, M. (2018). Moda końca lat 60. XX wieku jako wyraz buntu i idei wolności. W: A. Węclawiak, A. (red.), *Kontrkultura. Motywy, manifestacja, dziedzictwo* (s. 49–66). Poznań: Europejskie Stowarzyszenie Kulturoznawcze. ISBN: 978-83-63174-08-8.
- 78) Ciążela, A. (2019). Zachowania proekologiczne studentów polskich uczelni. *Prakseologia*, 161, 227–252. DOI: 10.7206/prak.0079-4872_2015_160_25.
- 79) Cichoń, M. (2008). Postawy proekologiczne społeczności małego miasta (Murowana Goślina, Wielkopolska). *Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego*, 10, 533–542.
- 80) Cichy, D. (1993). *Bezpieczeństwo ekologiczne w świadomości młodzieży*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Alma-Press. ISBN: 83-7020-147-4.
- 81) Ciecuch, J. (2007). *Relacje między systemami wartości a przekonaniami światopoglądowymi w okresie dorastania*. Warszawa: WUW. ISBN: 978-83-235-2818-0.
- 82) Ciszek, M. (2005). Ekoetyczne założenia buddyzmu. *Doctrina. Studia społeczno-polityczne*, 2, 407-416.
- 83) Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., Tilman, D. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(46), 23357–23362. DOI: 10.1073/pnas.1906908116.

- 84) Climati, C. (2007). *Ekstremalne zabawy młodych. Moda, hobby i pragnienie przekraczania wszelkich granic*. Tłum. K. Kozak. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- 85) Cofnas, N. (2019). Is vegetarianism healthy for children? *Critical reviews in food science and nutrition*, 59(13), 2052–2060. DOI: 10.1080/10408398.2018.1437024.
- 86) Colby, A., Kohlberg, L. (1987). *The measurement of moral judgment, Vol. 1. Theoretical foundations and research validation*. Cambridge University Press. ISBN: 978-0521244473.
- 87) Colby, A., Kohlberg, L. (1987). *The measurement of moral judgment, Vol. 2. Standard issue scoring manual*. Cambridge University Press. ISBN: 978-0521325011.
- 88) Cole, M., Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British Journal of Sociology*, 62, 134–153. DOI: 10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x.
- 89) Cruwys, T., Norwood, R., Chachay, V. S., Ntontis, E., Sheffield, J. (2020). “An important part of who i am”: the predictors of dietary adherence among weight-loss, vegetarian, vegan, paleo, and gluten-free dietary groups. *Nutrients*, 12(4), 970. DOI: 10.3390/nu12040970.
- 90) Csikszentmihalyi, M. (2005). Materialism and the evolution of consciousness. W: T. Kasser, A. D. Kanner (red.). *Psychology and Consumer Culture*. Washington: American Psychological Association. DOI: 10.1037/10658-006.
- 91) Czarnecki, K. M. (2000). Psychologiczne teorie rozwoju człowieka a realizm jego życia psychicznego: szkic teoretyczny. *Nauczyciel i Szkoła*, 2(9), 23–31.
- 92) Czerwińska-Jasiewicz, M. (2015). *Psychologia rozwoju młodzieży w kontekście biegu ludzkiego życia*. Warszawa: Difin. ISBN: 9788379307135.
- 93) Czyżowska, D. (2003). Doświadczenie a rozwój moralny jednostki. W: K. Krzyżewski (red.), *Doświadczenie indywidualne. Szczególny rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci*. Kraków: Wydawnictwo UJ. ISBN: 83-233-1655-4.
- 94) De Lubac, H. (1995). Buddyjska miłość. *Miesięcznik Znak*, 476(1), 26–47.
- 95) DeLessio-Parson, A. (2017). Doing vegetarianism to destabilize the meat-masculinity nexus in La Plata, Argentina. *Gender, Place & Culture*, 24, 1729–1748. DOI: 10.1080/0966369X.2017.1395822.
- 96) Delormier, T., Frohlich, K. L., Potvin, L. (2009). Food and eating as social practice – Understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness*, 31, 215–228. DOI: 10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x.
- 97) Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., Canella, C. (2004). Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat. Weight Disord.*, 9(2), 151–157. DOI: 10.1007/BF03325060.

- 98) Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., Saguy, T. (2008). Another view of “we”: Majority and minority group perspectives on a common ingroup identity. *European Review of Social Psychology*, 18, 296–330. DOI: 10.1080/10463280701726132.
- 99) Dutkiewicz, W. (2000). *Podstawy metodologii badań do pracy magisterskiej i licencjackiej z pedagogiki*. Kielce: Stachurski. ISBN: 83-911285-4-7.
- 100) Dziewiecki, M. (2010). *Pedagogika integralna*. Warszawa: Wydawnictwo Sióstr Loretanek. ISBN: 978-83-7257-397-1.
- 101) Dziubak, M., Dziedzic, M., Mierzwa, A. (2011). Wiedza licealistów o wpływie stylu życia na występowanie chorób układu krążenia i chorób nowotworowych a ich zachowania zdrowotne. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie*, 2, 224–238. ISSN: 2082-369X.
- 102) Dylawska, I. O., Kuś, M. (2014). *Wreszcie dojrzeć! Warsztaty rozwojowe dla dzieci i młodzieży. Scenariusze zajęć dla uczestników i prowadzących*. Kraków: Dom Wydawniczy „Rafał”.
- 103) Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton Company. ISBN: 978-0-393-31068-9.
- 104) Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1–171.
- 105) Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility. Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. New York: W.W. Norton Company.
- 106) Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company. DOI: 10.1002/bs.3830140209.
- 107) Erikson, E. H. (1970). The life cycle: Epigenesis of identity. W: H. E. Fitzgerald, J. P. McKinney (red.), *Developmental psychology: Studies in human development*. Homewood: Dorsey Press, 46–81.
- 108) Erikson, E. H. (1974). *Dimensions of a new identity*. New York: W. W. Norton Company. DOI: 10.1080/03612759.1974.9946487.
- 109) Erikson, E. H. (1985). *The life cycle completed: A review*. W. W. Norton Company. ISBN: 978-0-393-31772-5.
- 110) Erikson, E. H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Tłum. P. Hejmej. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis. ISBN: 8371209827.
- 111) Erikson, E. H., Erikson, J. M. (1998). *Life Cycle Completed*. New York: W.W. Norton Company. ISBN: 978-0-393-31772-5.
- 112) Falconer, H., Baghurst, K. I., Rump, E. E. (1993). Nutrient intakes in relation to health-related aspects of personality. *Journal of Nutrition Education*, 25. DOI: 10.1016/s0022-3182(12)80218-4.

- 113)** Fatima, W. F. R., Suhail, N. (2018). Subclinical eating disorders and association with vegetarianism in female students of Saudi Arabia: A cross-sectional study. *J. Nurs. Health Sci.*, 7, 2320. ISSN: 2320–1959.
- 114)** Fazelian, S., Sadeghi, E., Firouzi, S., Haghghatdoost, F. (2021). Adherence to the vegetarian diet may increase the risk of depression: A systematic review and metaanalysis of observational studies. *Nutrition Reviews*, 80(2), 242–254. DOI: 10.1093/nutrit/nuab013.
- 115)** Ferry, M. (2024). Vegetarianism and Non-Vegetarian Consumption in India. In: C. Z. Guilmoto (red.), *Atlas of Gender and Health Inequalities in India. Demographic Transformation and Socio-Economic Development, vol 16*. Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-031-47847-5_3.
- 116)** Field, S., Hoffman, A., Posch, M. (1997). Self-Determination During Adolescence: A Developmental Perspective. *Remedial Spec. Educ.*, 18, 285–293. DOI: 10.1177/074193259701800504.
- 117)** Filippi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi, G., Rocca, M. A. (2010). The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *PLoS One*, 26(5). DOI: 10.1371/journal.pone.0010847.
- 118)** Fisak, B. Jr., Peterson, R. D., Tantleff-Dunn, S., Molnar, J. M. (2006). Challenging previous conceptions of vegetarianism and eating disorders. *Eat. Weight Disord.*, 11, 195–200. DOI: 10.1007/BF03327571.
- 119)** Foley, J. A., Ramankutty, N., Brauman, K. A., Cassidy, E. S., Gerber, J. S., Johnston, M., Mueller, N. D., O’Connell, C., Ray, D. K., West, P. C., Balzer, C., Bennett, E. M., Carpenter, S. R., Hill, J., Monfreda, C., Polasky, S., Rockström, J., Sheehan, J., Siebert, S., Tilman, D., Zaks, D. P. M. (2011). Solutions for a cultivated planet. *Nature*, 478, 337–342. DOI: 10.1038/nature10452.
- 120)** Forestell, C. A., Nezelek, J. B. (2018). Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality. *Ecol Food Nutr.*, 57(3), 246–259. DOI: 10.1080/03670244.2018.1455675.
- 121)** Forma, P., Rajda-Marek, D. (2020). *Współczesne uwarunkowania rozwoju człowieka. Konteksty edukacyjne, społeczne i kulturowe*. Łódź: ArchaeGraph Wydawnictwo Naukowe. ISBN: 978-83-66709-11-9.
- 122)** Fox, N., Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Soc. Sci. Med.*, 66, 2585–2595. DOI: 10.1016/j.socscimed.2008.02.011.
- 123)** Frankfort-Nachmias, C., Nachmias, D. (2001). *Metody badawcze w naukach społecznych*. Przeł. Hornowska, E. Poznań: Zysk i S-ka. ISBN: 83-7150-702-x.
- 124)** Freeland-Graves, J. H., Greninger, S. A., Young, R. K. (1986a). A demographic and social profile of age- and sex-matched vegetarians and nonvegetarians. *JAm DietAssoc.*, 86, 907–913.

- 125) Freeland-Graves, J. H., Greninger, S. A., Young, R. K. (1986b). Health practices, attitudes, and beliefs of vegetarians and nonvegetarians. *J Am Diet Assoc.*, 86, 913–918.
- 126) Fudali, I. (2002). *Kultura ekologiczna młodzieży*. Kielce: Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej. ISBN: 83-7133-164-9.
- 127) Funk, P., Gathmann, C. (2015). Gender Gaps in Policy Making: Evidence from Direct Democracy in Switzerland. *Economic Policy*, 30(81), 141–181. DOI: 10.1093/epolic/eiu003.
- 128) Gacek, M. (2010). Wybrane wskaźniki stylu życia i stanu zdrowia osób dorosłych o zróżnicowanym modelu żywienia. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 61(1), 65–69. ISSN: 0035-7715.
- 129) Gajewski, M. (2007). Czynniki kształtujące wiedzę, wrażliwość i działania proekologiczne młodzieży – współczesne uwarunkowania świadomości proekologicznej. W: M. Grzegorzczak (red.), *Integralna Ochrona Przyrody* (s. 265–288). Kraków: Wydawnictwo Instytutu Ochrony Przyrody PAN.
- 130) Gawęcki, J., Roszkowski, W. (2009). *Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. T. 3*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 9788301157357.
- 131) George, K. P. (2002). Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer (review). *Hypatia*, 17(1), 203–205.
- 132) Gertig, H., Gawęcki, J. (2001). *Słownik terminów żywieniowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 8301136081.
- 133) Gertig, H., Gawęcki, J. (2008). *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, T. 1*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 978-83-01-22306-9.
- 134) Gibbs, G. (2015). *Analizowanie danych jakościowych*. Warszawa: PWN. ISBN: 9788301166892.
- 135) Gilbody, S. M., Kirk, S. F., Hill, A. J. (1999). Vegetarianism in young women: another means of weight control. *Int J Eating Disord.*, 26, 87–90. DOI: 10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<87::aid-eat11>3.0.co;2-m.
- 136) Gola, B. (2022). Wychowanie do wartości ekologicznych. Którędy do budowania więzi dzieci z przyrodą? *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 4(67). DOI: 95–107. 10.35765/eetp.2022.1767.07.
- 137) Gola, B. (2023). Współczesne wyzwania edukacyjne w kontekście kryzysu ekologiczno-klimatycznego. Edukacji klimatyczna w Polsce “w toku”. *Forum Pedagogiczne*, 14(1), 169–183. DOI: 10.21697/fp.2023.1.12.
- 138) Goldstein, B., Hansen, S., Gjerris, M., Laurent, A., Birkved, M. (2016). Ethical aspects of life cycle assessments of diets. *Food Policy*, 59, 139–151. DOI: 10.1016/j.foodpol.2016.01.006.
- 139) Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books. ISBN: 978-0-553-90320-1.

- 140)** Gonera, K. (2004). *Przeciwdziałanie dyskryminacji w Polsce. Jak bronić swoich praw*. Warszawa: Sekretariat Pełnomocnika Rządu do Spraw Równego Statusu Kobiet i Mężczyzn.
- 141)** Gong, E. J., Heald, F. P. (1988). Diet, nutrition and adolescence. In: M. E. Shills, V. R. Young (red.), *Modern Nutrition in Health and Disease. 7th edition*. Philadelphia: Lea & Febinger. ISBN: 978-1605474618.
- 142)** González-García, S., Esteve-Ilorens, X., Moreira, M.T., Feijoo, G. (2018). Carbon footprint and nutritional quality of different human dietary choices. *Sci. Total Environ.*, 644, 77–94. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2018.06.339.
- 143)** Gordon, W., Pike, R. (1998). Carry on round the 'u' bend – an experimental comparison of three qualitative methodologies. In: P. Sampson (red.), *Qualitative research – through a looking glass*. Przygotowany dla E.S.O.M.A.R.
- 144)** Grajeta, H. (2014). Dieta wegetariańska – korzyści i zagrożenia dla zdrowia. *Roczniki Naukowe Wrocławskiego Oddziału PTFarm*, 19, 9–18. ISSN: 1509–5517.
- 145)** Greene-Finestone, L. S., Campbell, M. K., Evers, S. E., Gutmanis, I. A. (2008). Attitudes and health behaviours of young adolescent omnivores and vegetarians: a school-based study. *Appetite*, 51(1), 104–110. DOI: 10.1016/j.appet.2007.12.005.
- 146)** Grzegorek, T. (2000). Tożsamość a poczucie tożsamości: próba uporządkowania problematyki. W: A., Gałdowa (red.). *Tożsamość człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. ISBN: 8323314160.
- 147)** Guerreiro, M. das D., Abrantes, P. (2004). Moving into adulthood in a southern European country: transitions in Portugal. *Portuguese Journal of Social Science*, 3(3), 191–209. DOI: 10.1386/pjss.3.3.191/1.
- 148)** Gullone, E. Robertson, N. (2008). The relationship between bullying and animal abuse behaviors in adolescents: The importance of witnessing animal abuse. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 371–379. DOI: 10.1016/j.appdev.2008.06.004
- 149)** Haddad, E. H., Tanzman, J. S. (2003). What do vegetarians in the United States eat? *Am J Clin Nutr.*, 78(3), 626–632. DOI: 10.1093/ajcn/78.3.626S.
- 150)** Hajar, A., Harleen, K., Sura, A. (2020). *The effect of diet and mindful eating on emotional intelligence: a cross-cultural study* [conference paper]. II Summer International School named after A. R. Luria, The World after the Pandemic: Challenges and Prospects for Neuroscience, Yekaterinburg, Russia. DOI: 10.15826/B978-5-7996-3073-7.19.
- 151)** Hargreaves, S. M., Rosenfeld, D. L., Moreira, A. V. B., Zandonadi, R. P. (2023). Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. *Eur J Nutr.*, 62(3), 1109–1121. DOI: 10.1007/s00394-023-03086-z.
- 152)** Hargreaves, S. M., Raposo, A., Saraiva, A., Zandonadi, R. P. (2021). Vegetarian diet: An overview through the perspective of quality of life domains. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 18(8). DOI: 10.3390/ijerph18084067.

- 153)** Havermans, R. C., Rutten, G., Bartelet, D. (2021). Adolescent's Willingness to Adopt a More Plant-Based Diet: A Theory-Based Interview Study. *Front. Nutr.*, 8, 688131. DOI: 10.3389/fnut.2021.688131.
- 154)** Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York: David McKay Company. ISBN: 9780758194657.
- 155)** Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company. ISBN: 978-0679300540.
- 156)** Helios, J., Jedlecka, W. (2017a). Okrucieństwo wobec zwierząt. Argumenty etyczne i prawne. W: B. Błońska, W. Gogłóza, W. Klaus, D. Woźniakowska-Fajst (red.), *Sprawiedliwość dla zwierząt*. Warszawa: Instytut Nauk Prawnych Polskiej Akademii Nauk, Stowarzyszenie "Otwarte klatki". ISBN: 978-83-950165-1-6.
- 157)** Helios, J., Jedlecka, W. (2017b). Okrucieństwo wobec zwierząt z punktu widzenia psychologii i filozofii – zarys problemu. *Przegląd Prawa i Administracji*, 108, 31–44. DOI: 10.19195/0137-1134.108.3.
- 158)** Herzog, H. A. (2007). Gender differences in human – animal interactions: a review. *Anthrozoos*, 20(1), 7–21. DOI: 10.2752/089279307780216687.
- 159)** Hoge, D. R., Johnson, B., Luidens, D. A. (1993). Determinants of church involvement of young adults who grew up in Presbyterian churches. *Journal of the Scientific Study of Religion*, 32, 242–255. DOI: 10.2307/1386663.
- 160)** Holler, S., Cramer, H., Liebscher, D., Jeitler, M., Schumann, D., Murthy, V., Michalsen, A., Kessler, C. S. (2021). Differences Between Omnivores and Vegetarians in Personality Profiles, Values, and Empathy: A Systematic Review. *Front. Psychol.*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.579700.
- 161)** Hopwood, C. J. (2022). The link between vegetarian diet and depression might be explained by depression among meat-reducers. *Food Quality and Preference*, 102(3), 104679. DOI: 10.1016/j.foodqual.2022.104679.
- 162)** Hordiichuk, O. (2020). Kształtowanie się i transformacja mentalności Polaków po 1989 roku. Analiza z perspektywy filozofii społecznej. *Konteksty Społeczne*, 8(1), 24–47. DOI: 10.17951/ks.2020.8.1.24-47.
- 163)** Hsieh, H.-F., Shannon, S. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277–1288. DOI: 10.1177/1049732305276687.
- 164)** Huemer, M. (2020). *Porozmawiajmy o jedzeniu zwierząt. Etyka wegetarianizmu*. Warszawa: PWN. ISBN: 9788301210182.
- 165)** Inhelder, B., Piaget, J. (1970). *Od logiki dziecka do logiki młodzieży*. Tłum. K. Tyborowska. Warszawa: PWN.

- 166) Instytut Badań Edukacyjnych. (2015). *Opinie i oczekiwania młodych dorosłych (osiemnastoletków) oraz rodziców dzieci w wieku szkolnym wobec edukacji dotyczącej rozwoju psychoseksualnego i seksualności. Raport z badania*. Warszawa: IBE.
- 167) Jankowiak, B. (2017). *Zachowania ryzykowne współczesnej młodzieży. Studium teoretyczno-empiryczne*. Wydawnictwo Naukowe UAM. ISBN: 978-83-232-3744-0.
- 168) Jankowiak, B. (2019). Młodzież w kryzysie – doświadczenie zaniedbania wśród adolescentek i adolescentów jako „zaniedbany” obszar teorii i badań. *Nauki o wychowaniu. Studia interdyscyplinarne*, 9(2), 73–86. DOI: 10.18778/2450-4491.09.06.
- 169) Jankowiak, B., Soroko, E. (2021). *Socjoterapia młodzieży. Studium psychologiczno-pedagogiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 9788301216382.
- 170) Jankowiak, B., Soroko, E., Kuryś-Szyncel, K., Jaskulska, S., Hill, C. T., Sawaumi, T., Sanz-Barbero, B., Vives-Cases, C., Neves, S., Inagaki, T., Lee, J., Watanabe, Y. (2025). Building Bridges Between Arnett’s and Havighurst’s Theories: New Developmental Tasks in Emerging Adulthood Across Six Countries. *Emerging Adulthood*, 13(3), 503–518. DOI: 10.1177/21676968251322822.
- 171) Janowicz, K. (2022). *Wybrane czynniki związane z kształtowaniem się wizji własnego dorosłego życia w okresie wylaniającej się dorosłości* [praca doktorska]. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu: Wydział Psychologii i Kognitywistyki.
- 172) Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M., Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 1(105), 643–651. DOI: 10.1016/j.appet.2016.06.039.
- 173) Jarymowicz, M. (2000). Psychologia tożsamości. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3*. Gdańsk: GWP. ISBN: 83-87957-06-2.
- 174) Jarymowicz, M. (2008). Szkic o rozwoju tożsamościowych podstaw identyfikowania się z innymi ludźmi. W: P. Oleś, A. Batory (red.), *Tożsamość i jej przemiany a kultura*. Lublin: Wydawnictwo KUL. ISBN: 978-83-7363-678-1.
- 175) Jaszczak, A. (2008). Cyberedukacja seksualna i cyberseks młodzieży. W: B. Szmigielska (red.), *Cale życie w sieci*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. ISBN: 978-83-233-2559-8.
- 176) Jedlecka, W. (2016). Wegetarianizm we współczesnych religiach światowych. Zarys problemu. *Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna*. 5(1), 263–278. ISBN: 10.14746/fped.2016.5.1.14.
- 177) Jones, D. A., Hoey, L., Blesh, J., Miller, L., Green, A., Fink Saphiro, L. (2016). A systematic review of the measurement of sustainable diets. *Adv. Nutr.*, 7, 641–664. DOI: 10.3945/an.115.011015.
- 178) Juszczak, S. (2013). *Badania jakościowe w naukach społecznych. Szkice metodologiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. ISBN: 978-83-226-2177-6.

- 179) Kałużna-Wielobób, A. (2014). Psychologiczne koncepcje mądrości. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 68(4), 63–79.
- 180) Kaniewska, M. (2011). *Kosmetologia – podstawy*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. ISBN: 978-83-02-11913-2.
- 181) Karbowniczek, J. (2008). Edukacja środowiskowa w programach nauczania zintegrowanego. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli*, 1-2, 81–89. ISSN: 1896-2327.
- 182) Karpiński, A. J. (2005). *Słownik pojęć filozoficzno-socjologicznych*. Gdańsk: Wydawnictwo Gdańskiej Wyższej Szkoły Administracji. ISBN: 8389762021.
- 183) Katcher, H. I., Ferdowsian, H. R., Hoover, V. J., Cohen, J. L., Barnard, N. D. (2010). A worksite vegan nutrition program is well-accepted and improves health-related quality of life and work productivity. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 56(4), 245–252. DOI: 10.1159/000288281.
- 184) Kutra, G. (2009). Rozwój myślenia osób dorastających a wybrane przejawy aktywności prospektywnej. *Psychologia rozwojowa*, 14(3), 65–76. ISSN: 1895-6297.
- 185) Kehoe, S. H., Krishnaveni, G. V., Veena, S. R., Guntupalli, A. M., Margetts, B. M., Fall, C. H., Robinson, S. M. (2014). Diet patterns are associated with demographic factors and nutritional status in South Indian Children. *Matern Child Nutr.*, 10(1), 145–158. DOI: 10.1111/mcn.12046.
- 186) Kenyon, P. M., Barker, M. E. (1998). Attitudes Towards Meat-eating in Vegetarian and Non-vegetarian Teenage Girls in England--an Ethnographic Approach. *Appetite*, 30(2), 185–198. DOI: 10.1006/appe.1997.0129.
- 187) Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., Üstün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry.*, 20, 359. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c.
- 188) Ketner, S. L., Buitelaar, M. W., Bosma, H. A. (2004). Identity strategies among adolescent girls of Moroccan descent in the Netherlands. *Identity. An International Journal of Theory and Research*, 4(2), 145–169. DOI: 10.1207/s1532706xid0402_3.
- 189) Kielar-Turska, M. (1999). Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom I. Podstawy psychologii* (s. 285–332). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. ISBN: 83-87957-04-6.
- 190) Kijko, M. (2018). Ukryta praca kontrkultury. W: A. Węclawiak, A. (red.), *Kontrkultura. Motywy, manifestacja, dziedzictwo* (s. 13–30). Poznań: Europejskie Stowarzyszenie Kulturoznawcze. ISBN: 978-83-63174-08-8.
- 191) Kioussis, B. M., Kondo, D. G., Renshaw, P. (2018). Creatine for treatment of depression. *Biomolecules*, 23, 406. DOI: 10.3390/biom9090406.

- 192)** Klimek, B. (2018). Przemoc wobec zwierząt i prawna ochrona zwierząt w Polsce. *Życie Weterynaryjne*, 93(9), 608–616. ISSN: 0137-6810.
- 193)** Klimski, M. (2009). Świadomość ekologiczna uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Lajosa Kossutha w Warszawie i Mikołaja Kopernika w gminie Buczkowice. W: A. Klimska, M. Klimski (red.), *Edukacja ekologiczna w polskiej szkole*. Olecko: Wydawnictwo Wszechnicy Mazurskiej. ISBN: 9788360727256.
- 194)** Klopp, S. A., Heiss, C. J., Smith, H. S. (2003). Self-reported vegetarianism may be a marker for college women at risk for disordered eating. *J. Am. Diet. Assoc.*, 103, 745–747. DOI: 10.1053/jada.2003.50139.
- 195)** Kohlberg, L. (1973). The Claim to Moral Adequacy of a Highest Stage of Moral Judgement. *Journal of Philosophy*, 70, 630–646. DOI: 10.2307/2025030.
- 196)** Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages. Vol. 2*. Harpercollins College Div. ISBN: 978-0060647612.
- 197)** Konopka, G. (1991). Concept of adolescence and requirements for a healthy development. W: R. M. Lerner, A. C. Petersen, J. B. BrooksGunn (red.), *Encyclopedia of Adolescence, Vol 1* (s. 10-13). New York: Garland Publishing. ISBN: 9780824043780.
- 198)** Kostecka, J. (2009). Dekada edukacji dla zrównoważonego rozwoju – wizja, cel, strategia. *Problemy ekorozwoju*, 4(2), 101–106. ISSN: 1895-6912.
- 199)** Kowalski, M. (2011). Między kształtowaniem zdrowia społecznego a wychowaniem (kilka refleksji z filozoficznego namysłu nad resocjalizacją w czasach ponowoczesnych). W: F. Marek, S. Śliwa (red.), *W poszukiwaniu optymalnych oddziaływań pedagogicznych w środowisku lokalnym* (s. 15–41). Opole: Wydawnictwo Instytut Śląski. ISBN: 978-83-62683-18-5.
- 200)** Kowalski, M., Radziwołek, M. (2023). Możliwość współczesnej profilaktyki szkolnej. *Rocznik Lubuski*, 49(1), 201–213. DOI: 10.34768/rl.2023.v491.07.
- 201)** Kozłowska, A. (2020). Esej o edukacji ekologicznej. *Inspiracje Daltońskie. Teoria i praktyka*, 10, 4–21. DOI: 2545-1014.
- 202)** Kozłowska, A. (2021). Edukacja ekologiczna w polskiej podstawie programowej. *Rocznik Pedagogiczny*, 44(1), 123–150. DOI: 10.2478/rp-2021-0009.
- 203)** Kozłowska, A., Brzezińska, A., Dąbrowska, P., Kuczora, J., Jarecka, A., Kwaśna, J., Łobodziec, E., Kaczmarek, M. (2023). Zastosowanie skali NEP do badania świadomości ekologicznej młodzieży akademickiej. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 42(2), 93–116. DOI: 10.17951/lrp.2023.42.2.93-116.
- 204)** Krasuska-Betiuk, M., Zbróg, Z. J. (2017). Social Representation Theory by Serge Moscovici. Qualitative Methods of Collecting and Analysing Data – part 1. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 1(24), 173–192. DOI: 10.12775/PBE.2017.010.

- 205)** Kretek, H. A. (2012). Teorie i stadia rozwoju moralnego dzieci i młodzieży. *Nauczyciel i Szkoła*, 1(51), 55–69. ISSN: 1426-9899.
- 206)** Kroger, J. (2007). *Identity development. Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications. ISBN: 978-0761929604.
- 207)** Krupa, A. (2004). Nowa Encyklopedia Powszechna PWN. Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 8301141794.
- 208)** Kucharczyk, I. (2017). Świadomość stanów emocjonalnych a osiągnięcia w nauce szkolnej uczniów słabowidzących w okresie wczesnej adolescencji. *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, 18, 73–91. ISSN: 2300-391X.
- 209)** Kustar, A., Patino-Echeverri, D. (2021). A Review of Environmental Life Cycle Assessments of Diets: Plant-Based Solutions Are Truly Sustainable, even in the Form of Fast Foods. *Sustainability*, 13, 9926. DOI: 10.3390/su13179926.
- 210)** Kuśmierczyk, B. (2004). Współczesna myśl wegetarianizmu na Zachodzie. *Humanistyka i Przyrodoznawstwo*, 10, 127–137. ISSN: 1234-4087.
- 211)** Kuzior, A. (2014). Dekada edukacji dla zrównoważonego rozwoju. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej*, 72, 87–100. ISSN: 1641-3466.
- 212)** Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*. Tłum. A. Dziuban. Warszawa: PWN. ISBN: 9788301167066.
- 213)** Kwak, A. (2009). Rodzina i młodzież. Teoria i badania. *Młodzież a rodzina. Roczniki Socjologii Rodziny*, 19, 51–70. ISSN: 0867-2059.
- 214)** Kwarcińska, K., Sanna, K., Kamza, A., Piotrowski, K. (2022). Perfekcjonizm w teorii i badaniach. *Przegląd Psychologiczny*, 65(3), 27–42. DOI: 10.31648/przegldpsychologiczny.8033.
- 215)** Lalak, D., Pilch, T. (1999). *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”. ISBN: 8388149121.
- 216)** Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674.
- 217)** Larsson, C. L., Klock, K. S., Astrøm, A. N., Haugejorden, O., Johansson, G. (2002). Food habits of young Swedish and Norwegian vegetarians and omnivores. *Public Health Nutr.*, 4(5), 1005–1014. DOI: 10.1079/phn2001167.
- 218)** Lavalley, K., Zhang, X. C., Michalak, J., Schneider, S., Margraf, J. (2019). Vegetarian diet and mental health: Cross-sectional and longitudinal analyses in culturally diverse samples. *J Affect Disord.*, 1(248), 147–154. DOI: 10.1016/j.jad.2019.01.035.
- 219)** Leahy, E., Lyons, S., Tol, R. S. J. (2010). *An Estimate of the Number of Vegetarians in the World. ESRI Working Paper, No. 340*. Dublin: The Economic and Social Research Institute.

- 220)** Leppert, R. (2005). Tożsamość młodzieży w społeczeństwie naśladowczym. W: R. Leppert, Z. Melosik, B. Wojtasik (red.), *Młodzież wobec (nie)gościnnej przyszłości* (s. 87–101). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. ISBN: 83-89518-30-9.
- 221)** Leppert, R. (2018). Tożsamość jako zadanie – narracja emancypacyjna. *Studia Edukacyjne*, 49, 107–120. DOI: 10.14746/se.2018.49.7.
- 222)** LeRette, D. E. (2014). *Stories of microaggressions directed toward vegans and vegetarians in social settings* (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).
- 223)** Leszniewski, T. (2017). Tożsamość jednostki w obliczu wyzwań wielokulturowego społeczeństwa. W: E. Smolarkiewicz, J. Kubera (red.), *Tożsamość i identyfikacje. Propozycje teoretyczne – doświadczenia badawcze* (s. 65–80). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- 224)** Leśniak-Moczuk, K. (2013). Przemiany więzi społeczeństwa w kontekście postępu cywilizacyjnego. W: L. W. Zacher (red.), *Wirtualizacja. Problemy, wyzwania, skutki*. Warszawa: Poltext. ISBN: 9788375612967.
- 225)** Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 1(41), 3–13. DOI:10.1037/0003-066X.41.1.3.
- 226)** Lindeman, M. (2002). The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress? *Ecology of Food and Nutrition*, 41(1), 75–86. DOI: 10.1080/03670240212533.
- 227)** Lindeman, M., Sirelius, M. (2001). Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world. *Appetite*, 37(3), 175–184. DOI: 10.1006/appe.2001.0437.
- 228)** Lipska, A., Zagórska, W. (2011). „Stająca się dorosłość” w ujęciu Jeffreya J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), 9–21. DOI: 10.4467/20843879PR.11.001.0174.
- 229)** Lorenz, K. (1986). *Regres społeczeństwa*. Tłum. A. D. Tauszyńska. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. ISBN: 8306014359.
- 230)** Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L. (2006a). The personality-identity interplay in emerging adult women: Convergent findings from complementary analyses. *European Journal of Personality*, 20, 195–215. DOI: 10.1002/per.579.
- 231)** Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W. (2006b). Unpacking Commitment and Exploration: Preliminary Validation of an Integrative Model of Late Adolescent Identity Formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361–378. DOI: 10.1016/j.adolescence.2005.03.008.
- 232)** Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 546–550. DOI: 10.1037/0893-3200.21.3.546.
- 233)** Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model

- of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58–82. DOI: 10.1016/j.jrp.2007.04.004.
- 234)** Łobocki, M. (1982). *Metody badań pedagogicznych*. Warszawa: PWN. ISBN: 6991484997.
- 235)** Łobocki, M. (2001). *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”. ISBN: 978-83-7850-282-1.
- 236)** Łukaszewski, W. (1999). Psychologiczne koncepcje człowieka. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom I. Podstawy psychologii* (s. 67–92). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. ISBN: 83-87957-04-6.
- 237)** Maciejewska, J., Płaczekiewicz, B. (2021). Edukacja seksualna istotnym elementem zdrowia młodzieży. *Spoleczeństwo, edukacja, język*, 14(2), 125–136. DOI: 10.19251/sej/2021.14.2(10).
- 238)** Mamzer, H. (2015). Posthumanizm we współczesnych modelach rodziny: zwierzęta jako członkowie rodziny? W: I. Taranowicz, S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy* (s. 151–174). Wrocław: Oficyna Wydawnicza Arboretum. ISBN: 978-83-62563-487.
- 239)** Malinowska, J. (2020). *Edukacja środowiskowa z metodyką. Skrypt do przedmiotu*. Wrocław: Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. ISBN: 978-83-62618-55-2.
- 240)** Malinowski, A., Tatarczuk, J., Asienkiewicz, R. (2008). *Antropologia dla pedagogów*. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego. ISBN: 978-83-7481-167-5.
- 241)** Manios, Y., Moschandreas, J., Hatzis, C., Kalatos, A. (2002). Health and nutrition education in primary schools of Greece: changes in chronic disease risk factors following a 6-year intervention programme. *Br J Nutr.*, 88(3), 315–324. DOI: 10.1079/BJN2002672.
- 242)** Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. DOI: 10.1037/h0023281.
- 243)** Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. In: J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley.
- 244)** Marek-Bieniasz, A. (2015). Odpowiedzialność ekologiczna jako istotny obszar ludzkiej odpowiedzialności – wymiar lokalny i globalny. *Studies in Global Ethics and Global Education*, 3(15), 16–28. DOI: 10.5604/23920890.1159694.
- 245)** Markus, H. R., Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 420–430. DOI: 10.1177/1745691610375557.
- 246)** Mathieu, S., Dorard, G. (2021). Vegetarianism, veganism for food and for lifestyle: Are eating behaviors one source of identity construct? A qualitative study in French population. *Psychologie Française*, 66(3), 273–288. DOI: 10.1016/j.psfr.2020.09.006.
- 247)** Matta, J., Czernichow, S., Kesse-Guyot, E., Hoertel, N., Limosin, F., Goldberg, M., Zins, M., Lemogne, C. (2018). Depressive Symptoms and Vegetarian Diets: Results from the Constances Cohort. *Nutrients*, 10(11), 1695. DOI: 10.3390/nu10111695.

- 248) Mazur, A. (2017). Zapomniany świat dawnego mistycyzmu, czyli o znaczeniu jedzenia w religiach świata. *ZNUV*, 54(3), 38–54.
- 249) McKeown, P., Dunn, R. A. (2021). A 'Life-Style Choice' or a Philosophical Belief?: The Argument for Veganism and Vegetarianism to be a Protected Philosophical Belief and the Position in England and Wales. *Liverp Law Rev.*, 42(2), 207–241. DOI: 10.1007/s10991-020-09273-w.
- 250) McLean, J. A., Barr, S. I. (2003). Cognitive dietary restraint is associated with eating behaviors, lifestyle practices, personality characteristics and menstrual irregularity in college women. *Appetite*, 40, 185–192. DOI: 10.1016/S0195-6663(02)00125-3.
- 251) McMartin, S. E., Jacka, F. N., Colman, I. (2013). The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: evidence from five waves of a national survey of Canadians. *Prev Med.*, 56(3–4), 225–230. DOI: 10.1016/j.ypmed.2012.12.016.
- 252) Melina, V., Craig, W., Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.*, 116(12), 1970–1980. DOI: 10.1016/j.jand.2016.09.025.
- 253) Melosik, Z. (2013). *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*. Kraków: Impuls. ISBN: 9788378504757.
- 254) Mensink, G., Lage Barbosa, C., Brettschneider, A. K. (2016). Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 1, 2–15. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2016-033.
- 255) Merriam, S. B. (1998). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education*. Jossey-Bass. ISBN: 978-0787910099.
- 256) Messina, V., Mangels, A. R. (2001). Considerations in planning vegan diets: children. *J Am Diet Assoc*, 101(6), 661–669. DOI: 10.1016/s0002-8223(01)00167-5.
- 257) Mętrak-Ruda, N. (2022). *Warzywa zjedz, mięso zostaw. Krótka historia wegetarianizmu*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie. ISBN: 9788367324953.
- 258) Michalak, J., Zhang, X., Jacobi, F. (2012). Vegetarian diet and mental disorders: Results from a representative community survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(67). DOI: 10.1186/1479-5868-9-67.
- 259) Ministerstwo Zdrowia. (2007). *Pol-Health. Narodowy Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym Poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej na lata 2007–2011*. Warszawa.
- 260) Minson, J., Monin, B. (2012). Do-gooder derogation: Trivializing morally-motivated minorities to defuse anticipated reproach. *Social Personality and Psychological Science*, 3(2), 200–207. DOI: 10.1177/1948550611415695.
- 261) Miszczyński, D. (2016). Plutarcha z Cheronei mowa “O jedzeniu mięsa”. *Kronos: metafizyka, kultura, religia*, 4(39), 205–219.

- 262) Mizerek, H. (2017). Studium przypadku w badaniach nad edukacją. Istota i paleta zastosowań. *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 9–22.
- 263) Moral de la Rubia, J., Ramos Basurto, S. (2016). Machismo, victimización y perpetración en mujeres y hombres mexicanos. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 22(43), 37–66. ISSN: 1405-2210.
- 264) Murphy, M. C., Gopalan, M., Carter, E. R., Emerson, K. T., Bottoms, B. L., Walton, G. M. (2020). A customized belonging intervention improves retention of socially disadvantaged students at a broad-access university. *Science Advances*, 6. DOI: 10.1126/sciadv.aba4677.
- 265) Nagy-Pénzes, G., Vincze, F., Bíró, É. (2020). Contributing Factors in Adolescents' Mental Well-Being – The Role of Socioeconomic Status, Social Support, and Health Behavior. *Sustainability*, 12(22), 9597. DOI: 10.3390/su12229597.
- 266) Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick, M. D., Blum, R. W. (1997). Adolescent vegetarians. A behavioral profile of a school-based population in Minnesota. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 151(8), 833–838. DOI: 10.1001/archpedi.1997.02170450083014.
- 267) Newman, B. M., Newman, P. R. (1987). *Development through life: a psychosocial approach*. California: Brooks/Cole Publishing Company. ISBN: 978-1337098144.
- 268) Nezelek, J. B. (2023). You are what you eat: an introduction to the special issue on the social psychology of vegetarianism and meat restriction: implications of conceptualizing dietary habit as a social identity. *J Soc Psychol.*, 163(3), 289–293. DOI: 10.1080/00224545.2023.2173127.
- 269) Nezelek, J. B., Cyprianska, M., Forestell, C. A. (2021). Dietary similarity of friends and lovers: Vegetarianism, omnivorism, and personal relationships. *J Soc Psychol*, 161(5), 519–525. DOI: 10.1080/00224545.2020.1867042.
- 270) Nezelek, J. B., Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a Social Identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45–51. DOI: 10.1016/j.cofs.2019.12.005.
- 271) Nezelek, J. B., Forestell, C. A., Newmanc, D. B. (2018). Relationships between vegetarian dietary habits and daily well-being. *Ecology of food and nutrition*, 57(5), 425–438. DOI: 10.1080/03670244.2018.1536657
- 272) Nęcka, E. (2006). Procesy uwagi. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2: Psychologia ogólna*. Gdańsk: GWP. ISBN: 978-83-7489-998-7.
- 273) Nicińska, M. (2000). Indywidualne wywiady pogłębione i zogniskowane wywiady grupowe – analiza porównawcza. *ASK. Społeczeństwo, badania, metody*, 8, 39-50.
- 274) Norman, M. (1994). Values, attitudes, and habitual food behaviour. Unpublished B.A. Honours Thesis, Psychology Department, Flinders University of South Australia.
- 275) Norwood, R., Cruwys, T., Chachay, V. S., Sheffield J. (2019). The psychological characteristics of people consuming vegetarian, vegan, paleo, gluten free and weight loss dietary patterns. *Obes. Sci. Pract.*, 5, 148–158. DOI: 10.1002/osp4.325.

- 276)** Nowak, E. (2024). *Glosariusz etyki badań naukowych Komisji Etycznej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ds. badań naukowych prowadzonych z udziałem ludzi*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. ISBN: 978-83-232-4278-9.
- 277)** Nowak, M., Gawęda, A., Janas-Kozik, M. (2010). Fizjologiczny rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży. *Seksuologia Polska*, 8(2), 64–70.
- 278)** O’Sullivan, E. V., Taylor, M. M. (2004). Glimpses of Ecological Consciousness. W: E. V. O’Sullivan, M. M. Taylor (red.), *Learning Toward an Ecological Consciousness: Selected Transformative Practices*. New York: Palgrave Macmillan US. ISBN: 9781403963048.
- 279)** Obermiller, C., Isaac, M. S. (2018). Are Green Men from Venus? *Journal of Management for Global Sustainability*, 6(1), 45–66. DOI: 10.13185/JM2018.06103.
- 280)** Oh, A., Erinosh, T., Dunton, G. M., Perna, F., Berrigan, D. (2014). Cross-sectional examination of physical and social contexts of episodes of eating and drinking in a national sample of US adults. *Public Health Nutrition*, 17(12), 2721–2729. DOI: 10.1017/S1368980013003315.
- 281)** Okoń, W. (2001). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: ŻAK. ISBN: 978-83-89501-78-3.
- 282)** Olaczek, R. (1999). *Słownik szkolny. Ochrona przyrody i środowiska*. Warszawa: WSiP. ISBN: 9788302075025.
- 283)** Olechnicki, K., Załęcki, P. (2004). *Słownik Socjologiczny*. Toruń: Graffiti BC. ISBN: 83-900784-1-4.
- 284)** Oleszkowicz, A. (2005). Theoretical and empirical aspects of the altruistic rebellion in adolescence. *Polish Psychological Bulletin*, 36(3), 149–155.
- 285)** Oleszkowicz, A. (2006). *Bunt młodzieńczy. Uwarunkowania. Formy. Skutki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar. ISBN: 978-83-7383-180-3.
- 286)** Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 978-83-01-19474-1.
- 287)** Olsson, D., Gericke, N. (2017). The Effect of Gender on Students’ Sustainability Consciousness: A Nationwide Swedish Study. *The Journal of Environmental Education*, 48(5), 357–370. DOI: 10.1080/00958964.2017.1310083.
- 288)** Ostaszewski, K. (2005), Podstawy teoretyczne profilaktyki zachowań problemowych młodzieży. W: M. Deptuła (red.), *Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej* (s. 111–137). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. ISBN: 83-7096-571-7.
- 289)** Ostaszewski, K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii. ISBN: 978-83-61705-25-3.
- 290)** Oussalah, A., Levy, J., Berthezène, C., Alpers, D. H., Guéant, J. L. (2020). Health outcomes associated with vegetarian diets: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Clin Nutr.*, 39(11), 3283–3307. DOI: 10.1016/j.clnu.2020.02.037.

- 291)** Pascual-Leone, J., Irwin, R. R. (1994). Noncognitive factors in high-road/low-road learning: II. The will, self, and modes of instruction in adulthood. *Journal of Adult Development*, 1(3), 153–168.
- 292)** Patelakis, E., Barbosa, C. L., Haftenberger, M., Brettschneider, A.-K., Lehmann, F., Heide, K., Frank, M., Perlitz, H., Richter, A., Mensink, G. B. M. (2019). Prevalence of vegetarian diet among children and adolescents in Germany. Results from EsKiMo II. *Ernahrungs Umschau*, 66(5), 85–91. DOI: 10.4455/eu.2019.018
- 293)** Pawłowski, A. (2008). *Rozwój zrównoważony, idea, filozofia, praktyka*. Lublin: Polska Akademia Nauk. Komitet Inżynierii Środowiska. ISBN: 978-83-89293-72-5.
- 294)** Peret-Drażewska, P. (2021). Specyfika rozwojowa okresu adolescencji. Implikacje dla praktyki wychowawczej. *Roczniki Pedagogiczne*, 13(49), 73–90. DOI: 10.18290/rped21134.7.
- 295)** Perry, C. L., McGuire, M. T., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2001). Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population. *Journal Adolescent Health*, 29, 406–416. DOI: 10.1016/s1054-139x(01)00258-0.
- 296)** Pęczak, M. (1992). *Mały słownik subkultur młodzieżowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Semper. ISBN: 83-900523-1-8.
- 297)** Pétursdóttir, K. G. M. (2015). *The Difference in Depression and Anxiety Rate between Vegetarians and Non-Vegetarians: A National Study among Icelandic Adolescents*. Reykjavik University.
- 298)** Pfeiler, T. M., Egloff, B. (2018). Personality and meat consumption: the importance of differentiating between type of meat. *Appetite*, 130, 11–19. DOI: 10.1016/j.appet.2018.07.007
- 299)** Piaget, J. (1972). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. *Human Development*, 15(1), 1–12. DOI: 10.1159/000271225.
- 300)** Piaget, J. (2006). *Studia z psychologii dziecka*. Tłum. T. Kołakowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 83-01-14795-4.
- 301)** Pieter, J. (1963). *Jak poznawano psychikę*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- 302)** Pilch, T. (1998). *Zasady badań pedagogicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”. ISBN: 8388149695.
- 303)** Pilch, T., Bauman, T. (2010). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Warszawa: ŻAK. ISBN: 9788362015160.
- 304)** Pimentel, D., Pimentel, M. (2003). Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. *Am. J. Clin. Nutr.*, 78, 660–663. DOI: DOI: 10.1093/ajcn/78.3.660S.
- 305)** Piotrowska, K. (2020). *Rozwój seksualny dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Natuli. ISBN: 9788366057609.
- 306)** Piotrowski, K. (2010). *Wkraczanie w dorosłość. Tożsamość i poczucie dorosłości młodych osób z ograniczeniem sprawności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar. ISBN: 978-83-7383-424-8.

- 307)** Piotrowski, K. (2013). *Tożsamość osobista w okresie wkraczania w dorosłość. Sytuacja młodych osób z ruchowym ograniczeniem sprawności i ich sprawnych rówieśników*. Wielichowo: TIPI. ISBN: 978-83-62490-12-7.
- 308)** Piotrowski, K., Wojciechowska, J. Ziółkowska, B. (2014a). Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania., W: A., I., Brzezińska (red.), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, Seria I, Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania, Tom 6*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych. ISBN: 978-83-61693-55-0.
- 309)** Piotrowski, K., Ziółkowska, B., Wojciechowska, J. (2014b). Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania., W: A., I. Brzezińska (red.), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, Seria I, Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania, Tom 5*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych. ISBN: 9788361693543.
- 310)** Plante, C. N, Rosenfeld, D. L., Plante, M., Reysen, S. (2019). The role of social identity motivation in dietary attitudes and behaviors among vegetarians. *Appetite*, 141(1). DOI: 10.1016/j.appet.2019.05.038
- 311)** Ponczek, D., Olszowy, I. (2012). Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl Hig Epidemiol*, 93(2), 260–268.
- 312)** Poore, J., Nemecek, T. (2018). Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360, 987–992. DOI: 10.1126/science.aaq0216.
- 313)** Popowicz, K. (2016). Troista natura człowieka w świetle twierdzeń o niezupełności Gödla. W: E. Masłowska, D. Pazio-Wlazłowska (red.), *Antropologiczno-językowe wizerunki duszy w perspektywie międzykulturowej. Tom I. Dusza w oczach świata*. Instytut Sławistyki PAN & Wydział Orientalistyczny Uniwersytetu Warszawskiego. ISBN: 978-83-64031-49-6.
- 314)** Portney, K. E. (2015). *Sustainability*. Cambridge, Massachusetts, London, England: The MIT Press. ISBN: 978-0262528504.
- 315)** Povey, R., Wellens, B., Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*, 37, 15–26. DOI: 10.1006/appe.2001.0406.
- 316)** Pribis, P., Pencak, R. C., Grajales, T. (2010). Beliefs and Attitudes toward Vegetarian Lifestyle across Generations. *Nutrients*, 2(5), 523–531. DOI: 10.3390/nu2050523.
- 317)** Pupek-Musialik, D., Kujawska-Łuczak, M., Bogdański, P. (2008). Otyłość i nadwaga – epidemia XXI wieku. *Przew Lek.*, 1, 117–123.
- 318)** Purvis, D., Robinson, E., Merry, S., Watson, P. (2006). Acne, anxiety, depression and suicide in teenagers: A cross-sectional survey of New Zealand secondary school students. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 42(12), 793–796. DOI: 10.1111/j.1440-1754.2006.00979.x.
- 319)** Puślecki, W. (1985). *Metody badań pedagogicznych*. Kalisz: Oddział Doskonalenia Nauczycieli.
- 320)** Pyrzyńska, E. (2013). Dieta wegetariańska w świetle zasad prawidłowego odżywiania – postawy i zachowania wegetarian w Polsce. *Zeszyty naukowe*, 906, 27–36. ISSN 1898-6447.

- 321)** Rapoport, T. Lomsky-Feder, E. (1988). Patterns of transition to adulthood: A comparative study of Israeli society. *International Sociology*, 3(4), 415–432. DOI: 10.1177/026858088003004007.
- 322)** Rawson, E. S., Lieberman, H. R., Walsh, T. M., Zuber, S. M., Harhart, J. M., Matthews, T. C. (2008). Creatine supplementation does not improve cognitive function in young adults. *Physiol. Behav.*, 95(1–2), 130–134. DOI: 10.1016/j.physbeh.2008.05.009.
- 323)** Reale, G. (2002). *Historia filozofii starożytnej. Tom V. Słownik, indeksy, bibliografia*. Tłum. E. I. Zieliński. Lublin: Wydawnictwo KUL. ISBN: 978-83-7702-575-8.
- 324)** Reed, A., Forehand, M. R., Puntoni, S., Warlop, L. (2012). Identity-based consumer behavior. *International Journal of Research in Marketing*, 29, 310–321. DOI: 10.2139/ssrn.2176665.
- 325)** Reguła, J. (2013). Charakterystyka i ocena wybranych diet alternatywnych. *Forum Zaburzeń Metabolicznych*, 4(3), 115–121.
- 326)** Reis, H. T. (2007). Similarity-attraction effect. In: R. F. Baumeister, K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology* (pp. 876). SAGE Publications, Inc. DOI: 10.4135/9781412956253.n517.
- 327)** Reis Neto, J. F., Souza, C. C., Bitencourt, T. D. A., Cupertino, C. M., Melo Neto, P. L., Soares, D. G., Rodrigues, I. (2021). Validating the Scale of the New Ecological Paradigm (NEP) in Brazilian University Students. *Research, Society and Development*, 10(4). DOI: 10.33448/rsd-v10i4.13947.
- 328)** Renda, M., Fischer, P. (2010). Diety wegetariańskie dzieci i młodzieży. *Pediatrics po Dyplomie*, 14(2), 68–76.
- 329)** Rettinger, R. (2019). *Dobre praktyki edukacji pozaformalnej*. W: T. Rachwał (red.), *Kształtowanie kompetencji przedsiębiorczych*. Warszawa: Wydawnictwo Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. ISBN: 9788365591760.
- 330)** Ribeiro, S. M., Malmstrom, T. K., Morley, J. E., Miller, D. K. (2017). Fruit and vegetable intake, physical activity, and depressive symptoms in the African American Health (AAH) study. *J Affect Disord.*, 220, 31–337. DOI: 10.1016/j.jad.2017.05.038.
- 331)** Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D., Watzl, B. (2016). Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernahrung Umschau*, 63(4), 92–102. DOI: 10.4455/eu.2016.021
- 332)** Rindfuss, R. R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility. *Demography*, 28, 493–512. DOI: 10.2307/2061419.
- 333)** Robinson-O'Brien, R., Perry, C. L., Wall, M. M., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2009). Adolescent and young adult vegetarianism: better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors. *J Am Diet Assoc.*, 109(4), 648–655. DOI: 10.1016/j.jada.2008.12.014.
- 334)** Rockström, J., Gupta, J., Qin, D., Lade, S. J., Abrams, J. F., Andersen, L. S., McKay, D. I. A., Bai, X., Bala, G., Bunn, S. E., Ciobanu, D., DeClerck, F., Ebi, K., Gifford, L., Gordon, C., Hasan,

- S., Kanie, N., Lenton, T. M., Loriani, S., Liverman, D. M., Mohamed, A., Nakicenovic, N., Obura, D., Ospina, D., Prodani, K., Rammelt, C., Sakschewski, B., Scholtens, J., Stewart-Koster, B., Tharammal, T., van Vuuren, D., Verburg, P. H., Winkelmann, R., Zimm, C., Bennett, E. M., Bringezu, S., Broadgate, W., Green, P. A., Huang, L., Jacobson, L., Ndehedehe, C., Pedde, S., Rocha, J., Scheffer, M., Schulte-Uebbing, L., de Vries, W., Xiao, C., Xu, C., Xu, X., Zafra-Calvo, N., Zhang, X. (2023). Safe and just Earth system boundaries. *Nature*, *619*, 102–111. DOI: 10.1038/s41586-023-06083-8.
- 335)** Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: recent advances and future directions. *Appetite*, *131*, 125–138. DOI: DOI: 10.1016/j.appet.2018.09.011.
- 336)** Rosenfeld, D. L. (2019). A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans. *Food Qual Prefer*, *72*, 40–44. DOI: 10.1016/j.foodqual.2018.09.008.
- 337)** Rosenfeld, D. L., Brannon, T. N., Tomiyama, A. J. (2022). Racialized Perceptions of Vegetarianism: Stereotypical Associations That Undermine Inclusion in Eating Behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *0*(0). DOI: 10.1177/01461672221099392.
- 338)** Rosenfeld, D. L., Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, *112*, 78–95. DOI: 10.1016/j.appet.2017.01.017.
- 339)** Rossa-Roccor, V., Richardson, C. G., Murphy, R. A., Gadermann, A. M. (2021). The association between diet and mental health and wellbeing in young adults within a biopsychosocial framework. *PLoS One.*, *16*(6), e0252358. DOI: 10.1371/journal.pone.0252358.
- 340)** Rothgerber, H. (2013). Real men don't eat (vegetable) quiche: masculinity and the justification of meat consumption. *Psychol. Men Masc.*, *14*, 363–375. DOI: 10.1037/a0030379.
- 341)** Rothgerber, H. (2017). Attitudes Toward Meat and Plants in Vegetarians. In: F. Mariotti (ed.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention* (pp. 11–35). London: Academic Press. ISBN: 978-0128039687.
- 342)** Rothgerber, H. (2020). Meat-related cognitive dissonance: A conceptual framework for understanding how meat eaters reduce negative arousal from eating animals. *Appetite*, *146*, 104511. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104511.
- 343)** Rothgerber, H., Rosenfeld, D. L. (2021). Meat-related cognitive dissonance: The social psychology of eating animals. *Social and Personality Psychology Compass*, *15*(5), e12592. DOI: 10.1111/spc3.12592.
- 344)** Rozin, P., Hormes, J. M., Faith, M. S., Wansink, B. (2012). Is meat male? A quantitative multimethod framework to establish metaphoric relationships. *Journal of Consumer Research*, *39*(3), 629–643. DOI: 10.1086/664970.
- 345)** Ruby, M. B., Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, *56*(2), 447–450. DOI: 10.1016/j.appet.2011.01.018.

- 346)** Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150. DOI: 10.1016/j.appet.2011.09.019
- 347)** Sadhusangananda das. (1998). *Wegetarianizm w religiach świata*. Tłum. R. Rupowski. Opole: Vega!POL. ISBN: 83-908475-5-8.
- 348)** Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211. DOI: 10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg.
- 349)** Santos, M. L. S., Booth, D. A. (1996). Influences on meat avoidance among British students. *Appetite*, 27, 197–205. DOI: 10.1006/appe.1996.0046.
- 350)** Sariyska, R., Markett, S., Lachmann, B., Montag, C. (2019). What Does Our Personality Say About Our Dietary Choices? Insights on the Associations Between Dietary Habits, Primary Emotional Systems and the Dark Triad of Personality. *Front Psychol.*, 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02591
- 351)** Sawe, N., Knutson, B. (2015). Neural valuation of environmental resources. *Neuroimage*, 122, 87–95. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2015.08.010.
- 352)** Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Swanson, K. (2015). Associations between aspects of friendship networks and dietary behavior in youth: Findings from a systematized review. *Eating Behaviors*, 18, 7–15. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2015.03.002.
- 353)** Schürmann, S., Kersting, M., Alexy, U. (2017). Vegetarian diets in children: a systematic review. *Eur J Nutr.*, 56(5), 1797–1817. DOI: 10.1007/s00394-017-1416-0.
- 354)** Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in twenty countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6.
- 355)** Schwingshackl, L., Hoffmann, G., Kalle-Uhlmann, T., Arregui, M., Buijsse, B., Boeing, H. (2015). Fruit and Vegetable Consumption and Changes in Anthropometric Variables in Adult Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *PLoS One.*, 10(10), e0140846. DOI: 10.1371/journal.pone.0140846.
- 356)** Sargentanis, T. N., Chelmi, M.-E., Liampas, A., Yfanti, C.-M., Panagouli, E., Vlachopapadopoulou, E., Michalacos, S., Bacopoulou, F., Psaltopoulou, T., Tsitsika, A. (2020). Vegetarian Diets and Eating Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Children*, 8(1), 12. DOI: 10.3390/children8010012.
- 357)** Singer, P. (1975). *Animal liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals*. New York: Distributed by Random House. ISBN: 978-0394400969.
- 358)** Singer, P. (2004). *Wyzwolenie zwierząt*. Tłum. A. Alichniewicz, A. Szczęsna. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. ISBN: 978-83-65973-49-8.
- 359)** Singer, P. (2015). *Animal liberation: The definitive classic of the animal movement*. New York: Open Road Media. ISBN: 978-0061711305.

- 360)** Smith, C. F., Burke, L. E., Wing, R. R. (2000). Vegetarian and weight-loss diets among young adults. *Obes Res.*, 8(2), 123–129. DOI: 10.1038/oby.2000.13.
- 361)** Spear, H. J., Kulbok, P. A. (2001). Adolescent health behavior and related factors: a review. *Public Health Nursing*, 18, 82–93. DOI: 10.1046/j.1525-1446.2001.00082.x.
- 362)** Spencer, C. (2021). *Wegetarianizm. Zarys historii*. Tłum. M. Filipczuk. Skoczów: PermaKultura.Edu.pl. ISBN: 978-83-951032-2-3.
- 363)** Springmann, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B. L., Lassaletta, L., de Vries, W., Vermeulen, S. J., Herrero, M., Carlson, K. M., Jonell, M., Troell, M., DeClerck, F., Gordon, L. J., Zurayk, R., Scarborough, P., Rayner, M., Loken, B., Fanzo, J., Godfray, H. C. J., Tilman, D., Rockström, J., Willett, W. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 562(7728), 519–525. DOI: 10.1038/s41586-018-0594-0.
- 364)** Starzyńska-Kościuszkó, E. (2010). Holistyczna (całościowa) koncepcja zdrowia: zdrowie jako wartość. *Humanistyka i Przyrodoznawstwo*, 16, 319–326. DOI: 10.31648/hip.1648.
- 365)** Stokes, N., Gordon, C. M., Divasta, A. (2011). Vegetarian diets and mental health in adolescents with anorexia nervosa. *J. Adolesc. Health*, 48(2), S50. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2010.11.109.
- 366)** Strauss, A. L., Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage. ISBN: 978-0803932517.
- 367)** Striegel-Moore, R. H., Wilfley, D. H., Caldwell, M. B., Needham, M. L., Brownell, K. D. (1996). Weight-related attitudes and behaviors of women who diet to lose weight: a comparison of black and white dieters. *Obes Res.*, 4, 109–116. DOI: DOI: 10.1002/j.1550-8528.1996.tb00522.x.
- 368)** Stuart, T. (2008). *The Bloodless Revolution: A Cultural History of Vegetarianism: From 1600 to Modern Times*. W. W. Norton & Company. ISBN: 978-0393330649.
- 369)** Subar, A. F., Freedman, L. S., Tooze, J. A., Kirkpatrick, S. I., Boushey, C., Neuhouser, M. L., Thompson, F. E., Potischman, N., Guenther, P. M., Tarasuk, V., Reedy, J., Krebs-Smith, S. M. (2015). Addressing current criticism regarding the value of self-report dietary data. *J Nutr.*, 145(12), 2639–2645. DOI: 10.3945/jn.115.219634.
- 370)** Suchodolska, Jolanta. (2017). *Poczucie jakości życia młodych dorosłych na przykładzie studenckiej społeczności akademickiej*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek. ISBN: 978-83-8019-787-9.
- 371)** Sullivan, V., Damani, S. (2000). Vegetarianism and eating disorders—Partners in crime? *Eur. Eat. Disord. Rev.*, 8, 263–266. DOI: 10.1002/1099-0968%28200008%298%3A4%3C263%3A%3AAID-ERV367%3E3.0.CO%3B2-2.
- 372)** Szafrńska, M. (2018). Postawy młodzieży akademickiej względem dobrostanu zwierząt gospodarskich i produktów pochodzących od zwierząt utrzymywanych w przyjaznych im warunkach. *Roczniki Naukowe Stowarzyszenia Ekonomistów Rolnictwa i Agrobiznesu*, 20(2), 143–150. DOI: 105604/01.3001.0011.8129

- 373)** Szczurek-Boruta, A. (2007). *Zadania rozwojowe młodzieży i edukacyjne warunki ich wypełniania w środowiskach zróżnicowanych kulturowo i gospodarczo: studium pedagogiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. ISBN: 978-83-226-1666-6.
- 374)** Szkodny, W., Kaczor-Szkodny, P. M. (2018). Wybrane aspekty zachowań ryzykownych wśród młodzieży. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 24(4), 234–240. DOI: 10.26444/monz/100614.
- 375)** Sztompka, P. (2020). *Słownik socjologiczny*. Kraków: Wydawnictwo Znak Horyzont. ISBN: 978-83-240-7832-5.
- 376)** Sztumski, J. (2005). *Wstęp do metod i technik badań społecznych*. Katowice: Wydawnictwo naukowe “Śląsk”. ISBN: 8307164-447-7.
- 377)** Sztumski, W. (1999). Moment ekologiczny i postawa ekologiczna. W: A. Papuziński, S. Baczulis (red.), *Kultura ekologiczna – Transformacja – Biznes*. Bydgoszcz: Akademia Bydgoska im. Kazimierza Wielkiego. ISBN: 83-901329-1-5.
- 378)** Szulborski, K. D. (2001). Świadomość ekologiczna młodzieży w społeczeństwie postmodernistycznym. *Humanistyka i Przyrodoznawstwo*, 7, 137–148.
- 379)** Szulc, M. (2020). Manipulowanie informacją w sieci za pomocą fake newsów jako zagrożenie dla młodzieży. *Psychologia Wychowawcza*, 59(17), 140–158. DOI: 10.5604/01.3001.0014.2656.
- 380)** Szymołon, J. (2005). Uwarunkowania rozwoju moralnego młodzieży. *Teologia Praktyczna*, 6, 127–136. DOI: 10.14746/tp.2005.6.09.
- 381)** Ślęzak, J., Skrabacz, M., Mroczek, M. (2014). Wpływ edukacji ekologicznej na świadomość ekologiczną społeczeństwa na przykładzie studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie. W: M. K. Terlecka (red.), *Edukacja ekologiczna. Wybrane problemy* (s. 69–82). Krosno: Wydawnictwo Armagraf. ISBN: 9788362681822.
- 382)** Śliwerski, B. (2012). Pedagogika w potrzasku między humanistyką a naukami społecznymi. *Ars Educandi*, (9), 40–55. DOI: 10.26881/ae.2012.09.03.
- 383)** Śliwińska, A., Olszówka, M., Pieszko, M. (2014). Ocena wiedzy na temat diet wegetariańskich wśród populacji trójmiejskiej. *Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni*, 86, 133–146. ISSN: 1644-1818.
- 384)** Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. London: Academic Press. ISBN: 978-0126825503.
- 385)** Tajfel, H., Turner, J. C. (1979). An integrative theory of inter-group conflict. In: W. G. Austin, S. Worchel (Eds.), *The social psychology of inter-group relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole. ISBN: 9780818502781.
- 386)** Taylor, J. (2011). The Intimate Insider: Negotiating the Ethics of Friendship when Doing Insider Research. *Qualitative Research*, 11(1), 3–22. DOI: 10.1177/1468794110384447.

- 387)** Terlecka, M. K. (2014). O edukacji ekologicznej w Polsce. W: M. K. Terlecka (red.), *Edukacja ekologiczna. Wybrane problemy* (s. 9–18). Krosno: Wydawnictwo Armagraf. ISBN: 9788362681822.
- 388)** Terlecka, M. K. (2014). Dwanaście zasad współczesnej edukacji ekologicznej w myśli Alberta Schweitzera. W: M. K. Terlecka (red.), *Edukacja ekologiczna. Wybrane problemy* (s. 163–174). Krosno: Wydawnictwo Armagraf. ISBN: 9788362681822.
- 389)** Thorogood, M. (1995). The epidemiology of vegetarianism and health. *Nutrition Research Reviews*, 8, 179–192. DOI: 10.1079/NRR19950012.
- 390)** Trempała, J. (1997). Koncepcje rozwoju psychicznego. Wiele czy jedna psychologia rozwoju? *Forum Psychologiczne*, 2(2), 3–21.
- 391)** Trempała, W. (2016). *Typy społecznej świadomości ekologicznej w postawach młodzieży i dorosłych* [praca doktorska]. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- 392)** Trew, K., Clark, C., McCartney, G., Barnett, J., Muldoon, O. (2006). Adolescents, Food Choice and Vegetarianism. W: R. Shepherd (red.), *The psychology of food choice*. School of Psychology Queen's University of Belfast Belfast. ISBN: 978-1-84593-723-2.
- 393)** Tsirigotis, K. (2007). Struktura i organizacja osobowości w koncepcji Hansa J. Eysencka. *Nauczyciel i Szkoła*, 3-4(36-37), 99-115.
- 394)** Tunçay Son, G. Y., Bulut, M. (2016). Vegan and vegetarianism as a lifestyle. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 830–843. DOI: 10.14687/ijhs.v13i1.3614.
- 395)** Tuszyńska, L. (2006). *Edukacja Ekologiczna dla nauczycieli i studentów*. Warszawa: Wyższa Szkoła Pedagogiczna Towarzystwa Wiedzy Powszechnej. ISBN: 8388278711.
- 396)** Tuszyńska, L. (2015). Nauki o środowisku przyrodniczym. W: A. Korwin-Szymanowska, E. Lewandowska, L. Tuszyńska (red.), *Edukacja środowiskowa w kształceniu nauczycieli w perspektywie praktycznej* (s. 9–36). Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej. ISBN: 9788364953293.
- 397)** Twine, R. (2014). Vegan killjoys at the table – Contesting happiness and negotiating relationships with food practices. *Societies*, 4, 623–639. DOI: 10.3390/soc4040623.
- 398)** U.S. Bureau of the Census. (1997). *Statistical abstracts of the United States: 1997*. Washington, DC: Author. ISBN: 978-0160492815.
- 399)** Van Dooren, C., Marinussen, M., Blonk, H., Aiking, H., Vellinga, P. (2014). Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns. *Food Policy*, 44, 36–46. DOI: 10.1016/j.foodpol.2013.11.002.
- 400)** Verkuyten, M. (2005). Ethnic group identification and group evaluation among minority and majority groups: Testing the multiculturalism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 121–138. DOI: 10.1037/0022-3514.88.1.121.

- 401)** Vezich, I. S., Gunter, B. C., Lieberman, M. D. (2017). The mere green effect: An fMRI study of pro-environmental advertisements. *Social Neuroscience*, 12(4), 400–408. DOI: 10.1080/17470919.2016.1182587.
- 402)** Vogelgesang, W. K. J., Jacob, R., Hahn, A. (2018). Stadt – Land – Fluss: Sozialer Wandel im regionalen Kontext. Wiesbaden: Springer VS. ISBN: 978-3658160005.
- 403)** Wallace, C. (1995). How old is young and young is old? The restructuring of age and the life course in Europe. *Paper presented at Youth 2000: An International Conference*, Middlesborough, UK.
- 404)** Walters, K. S., Portmess, L. (1999). *Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*. State University of New York Press. ISBN: 978-0791440445.
- 405)** Waterman, A. L. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18, 341–358. DOI: 10.1037/0012-1649.18.3.341.
- 406)** Wanat, G., Grochowska-Niedworok, E., Kardas, M., Całyniuk, B. (2011). Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej. *Hygiea Public Health*, 46(3), 381–384.
- 407)** Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A. (2016). Self-Determination and Choice. W: N. Singh (red.), *Handbook of Evidence-Based Practices in Intellectual and Developmental Disabilities* (s. 561–584). Cham, Switzerland: Edinburgh, UK: Springer. ISBN: 978-3319928487.
- 408)** Węclawiak, A. (2018). *Kontrkultura. Motywy, manifestacja, dziedzictwo*. Poznań: Europejskie Stowarzyszenie Kulturoznawcze. ISBN: 978-83-63174-08-8.
- 409)** White, R., Frank, E. (1994). Health effects and prevalence of vegetarianism. *West J Med*, 160, 465–471.
- 410)** Wieradzka-Pilarczyk, A. (2015). *Tożsamość religijna młodych Polaków. Próba zastosowania koncepcji Koena Luyckxa w obszarze rozwoju religijnego* [praca doktorska]. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Teologiczny.
- 411)** Wilkinson, S., Kitzinger, C. (2013). Representing Our Own Experience: Issues in „Insider” Research. *Psychology of Women Quarterly*, 37(2). DOI: 10.1177/0361684313483111.
- 412)** Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S. E., Srinath Reddy, K., Narain, S., Nishtar, S., Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393(10170), 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.

- 413) Winczewski, P. (2014). Świat zwierząt obrazowany w fabułach dydaktycznych zabaw ruchowych. W: M. K. Terlecka (red.), *Edukacja ekologiczna. Wybrane problemy* (s. 111–126). Krosno: Wydawnictwo Armagraf. ISBN: 9788362681822.
- 414) Witkowski, L. (2015). *Versus. O dwoistości strukturalnej faz rozwoju w ekologii cyklu życia psychodynamicznego modelu Erika H. Eriksona*. Kraków: Oficyna Wydawnicza “Impuls”. ISBN: 978-83-7850-906-6.
- 415) Worsley, A., Skrzypiec, G. (1997). Teenage vegetarianism: Beauty or the beast? *Nutr Res*, 17, 381–404. DOI: 10.1016/S0271-5317(97)00003-1.
- 416) Worsley, A., Skrzypiec, G. (1998). Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts. *Appetite*, 30(2), 151–170. DOI: 10.1006/appe.1997.0118.
- 417) Woynarowska, B. (2008). Edukacja zdrowotna – podstawy teoretyczne i metodyczne. W: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 9788301164577.
- 418) Woźniakowska-Fajst, D. (2017). Zwierzęta jako przedmiot zainteresowań wiktymologii – nowe spojrzenie w XXI wieku. W: B. Błońska, W. Gogłoza, W. Klaus, D. Woźniakowska-Fajst (red.), *Sprawiedliwość dla zwierząt*. Warszawa: Instytut Nauk Prawnych Polskiej Akademii Nauk, Stowarzyszenie “Otwarte klatki”. ISBN: 978-83-950165-0-9.
- 419) Wrzesień, W. (2009). *Europejscy poszukiwacze. Impresje na temat współczesnego pokolenia polskiej młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN: 987-83-01-16085-2.
- 420) Zalewska, M., Maciorkowska, E. (2013). Rola edukacji żywieniowej w populacji dzieci i młodzieży. *Med Og Nauk Zdr.*, 19(3), 375–378.
- 421) Zelezny, L. C., Chua, P.-P., Aldrich, C. (2000). New Ways of Thinking about Environmentalism: Elaborating on Gender Differences in Environmentalism. *Journal of Social Issues*, 56(3), 443–457. DOI: 10.1111/0022-4537.00177.

Netografia

- 1) Adamczyk, G. (2023). *Cierpliwość Ziemi się kończy. Przekroczyliśmy już pięć kluczowych granic*. Pobrane z: <https://swiatoze.pl/cierpliwosc-ziemi-sie-konczy-przekroczyliśmy-juz-piec-kluczowych-granic/> [dostęp: 24.07.2023].
- 2) Buliński, T. (2015). *Edukacja formalna / edukacja nieformalna / terminowanie*. Pobrane z: https://encyklopediadziecinstwa.pl/index.php?title=Edukacja_formalna_/_edukacja_nieformalna_/_terminowanie&oldid=268 [dostęp: 14.12.2023].

- 3) Centrum Edukacji Obywatelskiej. (2021). *Badanie świadomości młodych w Polsce na temat zmiany klimatu*. Pobrane z: <https://globalna.ceo.org.pl/materialy/badanie-swiadomosci-mlodych-w-polsce-na-temat-zmiany-klimatu/> [dostęp: 19.12.2023].
- 4) Centrum Edukacji Obywatelskiej. (b.d.). *Edukacja ekologiczna*. Pobrane z: <https://globalna.ceo.org.pl/tematy/edukacja-ekologiczna/> [dostęp: 22.03.2024].
- 5) Chmura-Rutkowska, I., Kozłowska, A. (2022). *Młode wartości. Jakiego świata chce pokolenie Z reprezentujące obszar ICT i STEM?* Pobrane z: <https://womenintech.perspektywy.org/documents/raport-2022-mlode-wartosci-pl.pdf> [dostęp: 12.01.2024].
- 6) Davis, J. (n.d.). *Extracts from some journals 1842–48 – the earliest known uses of the word 'vegetarian'*. *International Vegetarian Union*. Pobrane z: <https://www.ivu.org/history/vegetarian.html> [dostęp: 10.07.2023].
- 7) EAT. Pobrane z: <https://eatforum.org/about/who-we-are/what-is-eat/> [dostęp: 24.07.2023].
- 8) European Vegetarian Union. Pobrane z: <https://www.euroveg.eu/> [dostęp: 20.07.2023].
- 9) Food Fakty. (2023). *Dobrostan a jakość mięsa*. Pobrane z: <https://foodfakty.pl/dobrostan-a-jakosc-miesa> [dostęp: 30.10.2023].
- 10) Guzy, A., Ochwat, M. (2022). *Uczniowie wobec zmian klimatu. Raport z badań*. Pobrane z: <https://www.icbeh.us.edu.pl/wp-content/uploads/2022/01/Uczniowie-wobiec-zmian-klimatu.pdf> [dostęp: 06.02.2024].
- 11) Happy Green Life. (2016). *Testowanie kosmetyków na zwierzętach – czy wiecie w jaki sposób się to odbywa?* Pobrane z: <https://www.happygreenlife.pl/testowanie-kosmetykow-zwierzetach-wiecie-sposob-sie-odbywa/> [dostęp: 19.07.2023].
- 12) Herzog, H. (2014). *84% of Vegetarians and vegans return to meat. Why?* Pobrane z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/animals-and-us/201412/84-vegetarians-and-vegans-return-meat-why> [dostęp: 17.07.2023].
- 13) Hickham, C. (2019). *I'm a psychotherapist – here's what I've learned from listening to children talk about climate change*. Pobrane z: <https://theconversation.com/im-a-psychotherapist-heres-what-ive-learned-from-listening-to-children-talk-about-climate-change-123183> [dostęp: 11.03.2024].
- 14) Hoja, A. (2018). *Postawy wobec zwierząt. Centrum Badania Opinii Społecznej*. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_112_18.PDF [dostęp: 25.01.2024].
- 15) Jankowska, M. (n.d.). *Dorastanie – procesem przejścia z dzieciństwa ku dorosłości*. Pobrane z: <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/01aJankowska.pdf> [dostęp: 13.02.2023].
- 16) Jarosz, W., Broł, J., Jarzębska, B., Nowińska, Z., Przewoźnik, P. (2014). *Postawa proekologiczna wyrazem troski o środowisko i własne zdrowie*. Pobrane z:

- <https://www.yumpu.com/xx/document/read/24694004/streszczenie-instytut-ekologii-terenaw-uprzemysaowionych> [dostęp: 06.02.2024].
- 17) Kalinowska, K. (2019). *Chrześcijaństwo a wegetarianizm*. Pobrane z: <https://infovege.com/chrzescijanstwo-a-wegetarianizm/> [dostęp: 14.08.2023].
 - 18) Kalinowska, K. (2020). *Homo Vegetus, Wegetarianin, Jarosz – kilka słów o nazewnictwie*. Pobrane z: <https://infovege.com/homo-vegetus-wegetarianin-jarosz-czyli-pare-slow-o-nazewnictwie/> [dostęp: 10.07.2023].
 - 19) Kalodkina, Y. (b.d). *Wegetarianizm w kontekście dyskusji nad żywieniem człowieka*. https://www.academia.edu/36901133/Wegetarianizm_w_kontek%C5%9Bcie_dyskusji_nad_%C5%BCywieniem_cz%C5%82owieka [dostęp: 25.07.2023].
 - 20) Kassenberg, A. (2022). Kluczowe rekomendacje Okrągłego Stołu dla Edukacji Klimatycznej. W: UN Global Compact Network Poland (red.), *Edukacja klimatyczna w Polsce 2022 – rekomendacje Okrągłego Stołu* (s. 36–43). Pobrane z: <https://ungc.org.pl/wp-content/uploads/2022/06/Edukacja-klimatyczna-w-Polsce.pdf> [dostęp: 19.12.2023].
 - 21) Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN. (2019). *Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN w sprawie wartości odżywczej i bezpieczeństwa stosowania diet wegetariańskich*. Pobrane z: https://informacje.pan.pl/images/Stanowisko_KNoZc_WEGETARIANIZM_na_strone.pdf [dostęp: 30.10.2023].
 - 22) Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r. Dz.U. 1948 nr 61 poz. 477. Pobrane z: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu19480610477> [dostęp: 14.02.2024].
 - 23) Młodzieżowy Strajk Klimatyczny. Pobrane z: <http://www.msk.earth/> [dostęp: 19.12.2023].
 - 24) Młodzieżowy Strajk Klimatyczny (2022). “Mówcie prawdę o klimacie!” Młodzież dla edukacji klimatycznej. W: UN Global Compact Network Poland (red.), *Edukacja klimatyczna w Polsce 2022 – rekomendacje Okrągłego Stołu* (s. 80–83). Pobrane z: <https://ungc.org.pl/wp-content/uploads/2022/06/Edukacja-klimatyczna-w-Polsce.pdf> [dostęp: 19.12.2023].
 - 25) Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. (b.d.). *Piramida Zdrowego Żywności i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*. Pobrane z: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziej/piramida-zdrowego-zywnosci-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziej-2/> [dostęp: 25.03.2024].
 - 26) Newport, F. (2012). *In U.S., 5% Consider Themselves Vegetarians*. Pobrane z: <https://news.gallup.com/poll/156215/consider-themselves-vegetarians.aspx> [dostęp: 08.07.2024].
 - 27) Noszczyk, M. (2020). *Jaka edukacja ekologiczna dziś dla nastolatków? My już to wiemy!* Pobrane z: <https://www.wwf.pl/aktualnosci/jaka-edukacja-ekologiczna-dzis-dla-nastolatkow> [dostęp: 06.02.2024].

- 28) Obcy Język Polski. (2014). *Jar, jarzyna, jarosz*. Pobrane z: <https://obcyjezykpolski.pl/jar-jarzyna-jarosz/> [dostęp: 19.07.2023].
- 29) Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego. (2024). *Mikroagresja*. Pobrane z: <https://obserwatoriumjezykowe.uw.edu.pl/hasla/mikroagresja/> [dostęp: 11.07.2024].
- 30) Omyła-Rudzka, M. (2013). *Postawy wobec zwierząt. Centrum Badania Opinii Społecznej*. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_079_13.PDF [dostęp: 25.01.2024].
- 31) Ośrodek Działań Ekologicznych “Źródła”. (2019). *Wyniki badania świadomości ekologicznej wśród młodzieży zamieszkałej w Belchatowie i okolicach*. Pobrane z: https://belchatow2050.pl/wp-content/uploads/2020/08/raport_belchatow-2050.pdf [dostęp: 06.02.2024].
- 32) Pęczak, M. (2020). *Wizja: młodzież a ekologia. BZB nr 1, “Ekorozwój 2020”*. Wydawnictwo “Zielone Brygady”. Pobrane z: <http://www.zb.eco.pl/bzb/1/wizja.htm> [dostęp: 13.02.2024].
- 33) Pierzchała, A. (2020). *Kto tworzy Otwarte Klatki?* Pobrane z: <https://www.otwarteklatki.pl/blog/kto-tworzy-otwarte-klatki> [dostęp: 30.01.2024].
- 34) Proveg. (2017). *Historia wegetarianizmu i weganizmu*. Pobrane z: <https://proveg.com/pl/blog/historia-wegetarianizmu-weganizmu/> [dostęp: 09.08.2023].
- 35) Proveg. (2018). *Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt*. Pobrane z: <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/> [dostęp: 09.01.2024].
- 36) Richter, F. (2019). *Where Vegetarianism Is Booming*. Pobrane z: <https://www.statista.com/chart/18852/countries-with-the-biggest-increase-of-the-vegetarian-population-between-2016-and-2017/> [dostęp: 19.07.2023].
- 37) RoślinnieJemy. (2019). *Raport RoślinnieJemy. Podsumowanie badań opinii publicznej odnośnie postaw konsumenckich Polaków wobec produktów i dań roślinnych*. Pobrane z: <https://pliki.horecatrends.pl/i/00/45/65/004565.pdf> [dostęp: 19.07.2023].
- 38) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. Dz. U. z 2017 r. poz. 59. Pobrane z: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu20170000356> [dostęp: 18.12.2023].
- 39) Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia. Dz. U. z 2017 r. poz. 59, 949 i 2203. Pobrane z: <https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2018/467> [dostęp: 20.03.2024].

- 40) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Pobrane z: <https://uodo.gov.pl/pl/404/224> [dostęp: 30.01.2025].
- 41) RSPCA. (2021). *What are the Five Freedoms of animal welfare?* Pobrane z: <https://kb.rspca.org.au/knowledge-base/what-are-the-five-freedoms-of-animal-welfare/> [dostęp: 29.01.2024].
- 42) Salomão, A. (2023). *Sztuka interpretacji: Podróż przez analizę tematyczną.* Pobrane z: <https://mindthegraph.com/blog/pl/analiza-tematyczna/> [dostęp: 09.01.2025].
- 43) Sawe, B. E. (2019). *Countries With The Highest Rates Of Vegetarianism.* Pobrane z: <https://www.worldatlas.com/articles/countries-with-the-highest-rates-of-vegetarianism.html> [dostęp: 09.01.2024].
- 44) Schmidt-Fiedler, A. (2021). *Prof. Hanna Mamzer. Dietetycznie podobni do szympansa.* Pobrane z: <https://uniwersyteckie.pl/nauka/prof-hanna-mamzer-dietetycznie-podobni-do-szympansa> [dostęp: 07.12.2023].
- 45) Stahler, C. (2012). *How Often Do Americans Eat Vegetarian Meals? And How Many Adults in the U.S. Are Vegetarian?* Pobrane z: <https://www.vrg.org/blog/2012/05/18/how-often-do-americans-eat-vegetarian-meals-and-how-many-adults-in-the-u-s-are-vegetarian/amp/> [dostęp: 08.07.2024].
- 46) Stahler, C., Manels, R. (2021). *How many youth in the U.S. are vegan? How many teens eat vegetarian when eating out?* Pobrane z: <https://www.vrg.org/nutshell/Youngov2021youthteenwriteup.pdf> [dostęp: 09.01.2024].
- 47) Szubierajska, J. (b.d.) *Przemoc wobec zwierząt. Problem agresji wobec zwierząt jest dość powszechny.* Pobrane z: <http://www.ekologia.pl/wywiady/przemoc-wobec-zwierzat-problem-agresji-wobeczwierzat-jest-dosc-powszechny,13843.html> [dostęp: 24.01.2024].
- 48) Szymańczak, K. (2006). *Buddyzm – droga do wyzwolenia.* Pobrane z: <https://histmag.org/Buddyzm-droga-do-wyzwolenia-505> [dostęp: 10.08.2023].
- 49) The European Vegetarian Union. (2019). *Definitions of “vegan” and “vegetarian” in accordance with the EU Food Information Regulation.* Pobrane z: <https://www.euroveg.eu/vegan-and-vegetarian-definitions/> [dostęp: 20.07.2023].
- 50) The Vegan Society. Pobrane z: <https://www.vegansociety.com/> [dostęp: 10.07.2023].
- 51) Tukker, A., Guinée, J., Heijungs, R., de Koning, A., van Oers, L., Suh, S., Geerken, T., van Holderbeke, M., Jansen, B., Nielsen, P. (2006). *Environmental Impact of PROducts (EIPRO) analysis of the life cycle environmental impacts related to the final consumption of the EU-25.* Institute for Prospective Technological Studies. Pobrane z: <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/world-population-prospects-2017.html> [dostęp: 06.12.2023].

- 52) UN Global Compact Network Poland. (2022). *Edukacja klimatyczna w Polsce 2022 – rekomendacje Okrągłego Stołu*. Pobrane z: <https://ungc.org.pl/wp-content/uploads/2022/06/Edukacja-klimatyczna-w-Polsce.pdf> [dostęp: 19.12.2023].
- 53) UNECE. (2016). *Ten years of the UNECE Strategy for Education for Sustainable Development. Evaluation report on the implementation of the UNECE Strategy for Education for Sustainable Development from 2005 to 2015*. New York and Geneva: United Nations. Pobrane z: https://unece.org/DAM/env/esd/ESD_Publications/10_years_UNECE_Strategy_for_ESD.pdf [dostęp: 06.02.2024].
- 54) UNESCO. (2014). *UNESCO Roadmap for Implementing the Global Action Programme on Education for Sustainable Development*. Pobrane z: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230514> [dostęp: 15.12.2023].
- 55) Ustawa z dnia 21 sierpnia 1997 r. o ochronie zwierząt. Dz.U. 1997 Nr 111, poz. 724. Pobrane z: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19971110724/U/D19970724Lj.pdf> [dostęp: 30.01.2024].
- 56) Vegetarian Society. Pobrane z: <https://vegsoc.org/> [dostęp: 10.07.2023].
- 57) Vorvick, L. J., Dugdale, D. C., A.D.A.M. Editorial team. (2022). *Vegetarian diet*. Pobrane z: <https://medlineplus.gov/ency/article/002465.htm> [dostęp: 19.07.2023].
- 58) Wegetarianie. (b.d.). *Sławni wegetarianie i weganie*. Pobrane z: <https://www.wegetarianie.pl/slawni-wegetarianie-i-weganie/#lista> [dostęp: 16.08.2023].
- 59) Wiśniewska, K., Jasińska, A., Cholewińska, P. (2021). *Dieta dla planety – e-book*. Warszawa: Federacja Polskich Banków Żywności. Pobrane z: <https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2021/07/dieta-dla-planety.pdf> [dostęp: 30.04.2025].
- 60) World Health Organization. (2022). *Mental health*. Pobrane z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [dostęp: 26.02.2024].
- 61) Wunsh, N. G. (2023). *Share of vegetarians worldwide in 2023, by select country*. Pobrane z: <https://www.statista.com/statistics/1280079/global-country-ranking-vegetarian-share/> [dostęp: 19.07.2023].
- 62) Youth Culture Research & Health Canada (2001). *Special Report on Canadian Teens: Incidence of and Attitudes toward Piercing(s) and Tattoos*. Pobrane z: https://epe.lac-bac.gc.ca/100/202/301/maladies_chroniques_canada/html/2010/v30n04/hepc/pubs/youthpt-jeunessept/pdf/youth_piercings.pdf. [dostęp: 30.04.2025].
- 63) Zawolik, K. (2023). *Dobrostan zwierząt – co to takiego i jak wygląda w Polsce?* Pobrane z: <https://www.otwarteklatki.pl/blog/dobrostan-zwierzat-co-to-takiego-i-jak-wyglada-w-polsce> [dostęp: 29.01.2024].
- 64) Zwoliński, A. (2021). *Moda na wegetarianizm*. Pobrane z: <https://www.religie.424.pl/moda-na-wegetarianizm,4793,article.html> [dostęp: 17.08.2023].

Spis tabel

Tabela 1. Fazy rozwojowe w cyklu życia człowieka według Eriksona

Tabela 2. Ery rozwoju człowieka według Levinsona

Tabela 3. Zadania rozwojowe w okresie adolescencji

Tabela 4. Typy wegetarianizmu według Beardsworth i Keil

Tabela 5. Porównanie postaw “normalsów” i “aktywistów” wobec ekologii

Tabela 6. Podstawowe informacje na temat osób badanych

Tabela 7. Informacje na temat diet osób badanych

Wykaz załączników

Załącznik 1. Zgoda Komisji Etyki ds. projektów badawczych na przeprowadzenie badania

Załącznik 2. Ogłoszenie o badaniu

Załącznik 3. Informacje dla osób uczestniczących w badaniu

Załącznik 4. Formularz zgody na udział w badaniu oraz na rejestrowanie dźwięku i obrazu ze spotkania

Załącznik 5. Formularz zgody na przetwarzanie danych osobowych

Załącznik 1. Zgoda Komisji Etyki ds. projektów badawczych na przeprowadzenie badania



UNIwersytet IM. ADAMA MICKIEWICZA W POZNANIU
Wydział Studiów Edukacyjnych

WSE – KEsPB – 11/2023/2024

Poznań, 11 lipca 2024 r.

Sz.P.

Mgr Adrianna Brzezińska

Wydział Studiów Edukacyjnych

Szanowny Pani,

W nawiązaniu do wniosku złożonego przez Panią do zaopiniowania Komisji Etyki ds. projektów badawczych pt.: *“Znaczenie wegetarianizmu dla rozwoju młodzieży z perspektywy osób stosujących diety wegetariańskie* uprzejmie informuję, iż członkowie Komisji pozytywnie zaopiniowali wniosek.

Z poważaniem

Prof. dr hab. Agnieszka Cybal-Michalska

Dziekan

Przewodnicząca Wydziałowej Komisji Etycznej
ds. projektów badawczych

Załącznik 2. Ogłoszenie o badaniu

Dzień dobry!

Zapraszam Cię do wzięcia udziału w badaniu.

Nazywam się Adrianna Brzezińska i jestem doktorantką III roku Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu.

Przygotowuję pracę doktorską na temat znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju młodych ludzi stosujących diety wegetariańskie.

Poszukuję chętnych osób do przeprowadzenia wywiadu – online lub na miejscu w Poznaniu (do wyboru). Badanie jest dobrowolne, całość będzie miała charakter anonimowy i będzie można zrezygnować z udziału w badaniu w każdym momencie.

Kogo szukam?

- *osób w wieku od 15 do 25 roku życia (wymagana zgoda rodzica/opiekuna prawnego w przypadku osób niepełnoletnich);*
- *osób stosujących dietę wegetariańską (lub któryś jej typ) nieprzerwanie minimum od roku.*

Chętnie udzielę więcej informacji i odpowiem na pytania osobom zainteresowanym.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz zechce wziąć udział w moim badaniu, zapraszam do kontaktu w wiadomości prywatnej lub poprzez maila: adrianna.brzezinska@amu.edu.pl

INFORMACJE DLA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH W BADANIU

1. Badanie dotyczy *znaczenia wegetarianizmu dla rozwoju adolescentów i wylaniających się dorosłych z perspektywy osób stosujących diety wegetariańskie*.
2. Badanie polega na udzieleniu wywiadu w formie stacjonarnej lub online. Następnie wywiad zostanie przepisany, a wybrane fragmenty zostaną wykorzystane w rozprawie doktorskiej.
3. W raporcie z badania nigdzie nie pojawią się dane umożliwiające identyfikację osoby udzielającej wywiadu. Z publikowanych fragmentów usunięte zostaną także wszystkie dane, które mogłyby przyczynić się do rozpoznania uczestnika/uczestniczki badania. Otrzymany materiał będzie dotyczył więc osób, których nie można zidentyfikować. Opublikowane zostaną jedynie fragmenty wywiadów konieczne do analizy badanego zjawiska.
4. Udział w badaniu jest dobrowolny i w każdym momencie jego trwania można się z niego wycofać bez podawania powodu.
5. Przed rozpoczęciem badania każda osoba uczestnicząca w badaniu (oraz rodzic/opiekun prawny w przypadku osób niepełnoletnich) zostanie poproszona/y o podpisanie *“Formularza zgody na udział w badaniu”* oraz *“Formularza zgody na przetwarzanie danych osobowych”*. Formularze te są wymaganymi przez jednostki badawcze dokumentami zapewniającymi poszanowanie praw osób uczestniczących w badaniach naukowych. Pomaga również w utrzymaniu wysokich standardów prowadzonych badań poprzez zwiększenie zakresu kontroli nad działaniami badaczy i badaczek.
6. Do nagranych wywiadów i formularzy zgody będzie mieć dostęp wyłącznie osoba przeprowadzająca badanie (*mgr Adrianna Brzezińska*) oraz promotorka rozprawy

doktorskiej (*prof. UAM dr hab. Barbara Jankowiak*). Dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom.

7. Wniosek badawczy uzyskał pozytywną opinię Komisji Etyki Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM.
8. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących badania, proszę o kontakt mailowy:
adrianna.brzezinska@amu.edu.pl

mgr Adrianna Brzezińska
Wydział Studiów Edukacyjnych
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
ul. Szamarzewskiego 89, 60–568 Poznań

Załącznik 4. Formularz zgody na udział w badaniu oraz na rejestrowanie dźwięku i obrazu ze spotkania

**OŚWIADCZENIE OSOBY BADANEJ
I RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO (w przypadku osoby niepełnoletniej)**

Zgoda na udział w badaniu

Imię i nazwisko uczestnika/uczestniczki badania

Wiek uczestnika/uczestniczki badania

Niniejszym oświadczam, że zostałem/am szczegółowo poinformowany/a o zasadach uczestnictwa w badaniu, sposobie przeprowadzenia badań i moim w nich udziale. Rozumiem, na czym polega badanie i do czego potrzebna jest moja zgoda. Zostałem/am poinformowany/a, że mogę odmówić uczestnictwa w badaniu w każdym momencie jego trwania. Wyrażam zgodę na zarejestrowanie dźwięku audio ze spotkania oraz, w przypadku połączenia online, także na zarejestrowanie obrazu dla celów badawczych.

Wyrażam świadomą zgodę na uczestnictwo w badaniu.



.....

podpis kierowniczkki projektu

.....

podpis uczestnika/uczestniczki projektu

Poznań, dnia

....., dnia

Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego uczestnika/uczestniczki badania (w przypadku osoby niepełnoletniej)

Niniejszym oświadczam, że zostałem/am szczegółowo poinformowany/a o zasadach uczestnictwa w projekcie, sposobie przeprowadzenia badań i udziale w nich mojego syna / mojej córki. Rozumiem, na czym polegają badania i do czego potrzebna jest moja zgoda. Zostałem/am poinformowany/a, że mój syn / moja córka może odmówić uczestnictwa w badaniu w każdym momencie jego trwania. Wyrażam zgodę na zarejestrowanie dźwięku audio ze spotkania oraz, w przypadku połączenia online, także na zarejestrowanie obrazu dla celów badawczych.

Wyrażam świadomą zgodę na uczestnictwo mojego syna / mojej córki w badaniu.



.....

podpis kierowniczkki projektu

.....

podpis rodzica/opiekuna prawnego

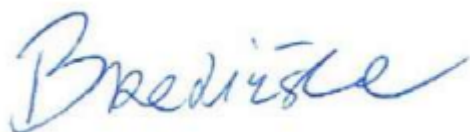
Poznań, dnia

....., dnia

Załącznik 5. Formularz zgody na przetwarzanie danych osobowych

**ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH OSOBY
BADANEJ I RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO (w przypadku osoby
niepełnoletniej)**

Niniejszym oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w zakresie niezbędnym do realizacji badania. Zostałem/am poinformowany/a o tym, że moje dane, tj. formularz zgody na udział w badaniu, formularz zgody na przetwarzanie danych osobowych, nagrana treść wywiadów (i obraz ze spotkania w przypadku przeprowadzenia wywiadu w formie online) oraz ich transkrypcja będą właściwie zabezpieczone, a uzyskane wyniki badań nie będą łączone z uzyskanymi danymi osobowymi i przedstawiane będą w sposób uniemożliwiający identyfikację osób biorących udział w badaniu. Do zgód uczestników/uczestniczek i/lub rodziców/opiekunów prawnych oraz nagrań wywiadów dostęp będzie mieć wyłącznie osoba przeprowadzająca badanie (*mgr Adrianna Brzezińska*) oraz promotorka rozprawy (*prof. UAM dr hab. Barbara Jankowiak*). Ochrona tych danych będzie zgodna z zasadami RODO. Dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom. Ponadto zostałem poinformowany/a, że udział w badaniu jest dobrowolny i w każdym momencie jest trwania mogę się z niego wycofać bez podawania powodu.



.....
podpis kierowniczkki projektu

.....
podpis uczestnika/uczestniczki projektu

Poznań, dnia

....., dnia

Niniejszym oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego syna / mojej córki w zakresie niezbędnym do realizacji badania, w którym bierze udział. Zostałem/am poinformowany/a o tym, że dane, tj. formularz zgody na udział w badaniu, formularz zgody na przetwarzanie danych osobowych, nagrana treść wywiadów (i obraz ze spotkania w przypadku przeprowadzenia wywiadu w formie online) oraz ich transkrypcja będą właściwie zabezpieczone, a uzyskane wyniki badań nie będą łączone z uzyskanymi danymi osobowymi i przedstawiane będą w sposób uniemożliwiający identyfikację osób biorących udział w badaniu. Do zgód uczestników/uczestniczek i/lub rodziców/opiekunów prawnych oraz nagrań wywiadów dostęp będzie mieć wyłącznie osoba przeprowadzająca badanie (*mgr Adrianna Brzezińska*) oraz promotorka rozprawy (*prof. UAM dr hab. Barbara Jankowiak*). Ochrona tych danych będzie zgodna z zasadami RODO. Dane osobowe nie będą udostępniane innym podmiotom. Ponadto zostałem poinformowany/a, że udział w badaniu jest dobrowolny i w każdym momencie jego trwania można się z niego wycofać bez podawania powodu.

.....

podpis kierowniczkki projektu

Poznań, dnia

.....

podpis rodzica/opiekuna prawnego

....., dnia