
DOI: <https://doi.org/10.34768/r1.2023.v492.04>

Adrianna Brzezińska*

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4038-8084>

e-mail: adrianna.brzezinska@amu.edu.pl

DOŚWIADCZENIE WEGETARIANIZMU W OKRESIE DORASTANIA I WCZESNEJ DOROSŁOŚCI

EXPERIENCE OF VEGETARIANISM DURING ADOLESCENCE AND
EARLY ADULTHOOD

Keywords: vegetarianism, vegetarian diets, academic youth, adolescence, motives

The aim of the study was to explore the reasons why young people choose a vegetarian diet during adolescence and early adulthood. The study was conducted using the case study method, involving autobiographical and narrative interviews with seven individuals who had adopted a vegetarian diet before the age of 18 and were continuing to do so at the time of the study. The main research question concerned young people's perceptions of their own motivations for adopting a vegetarian diet. Specific questions addressed: the reasons why respondents decided to start a vegetarian diet, how they perceived their own experiences of following it, how they perceived their current reasons for continuing it, and the perceived advantages and disadvantages. The findings revealed that motives for adopting a vegetarian diet in adolescence were primarily driven by concerns for animal welfare. In early adulthood, environmental and personal health factors (both physical and mental) took precedence, as well as fashion (the desire to try

* **Adrianna Brzezińska** – magister pedagogiki, doktorantka Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych w dyscyplinie pedagogika, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; zainteresowania naukowe: tożsamość młodzieży, rozwój dzieci i młodzieży oraz ich funkcjonowanie w grupie, socjoterapia, zachowania prospołeczne, ekologia, wegetarianizm i diety wegetariańskie.

something new, often influenced by the persuasion of others). Disadvantages of a vegetarian diet, according to the university students in the study, included the need to frequently explain their choices to others, the limited availability of plant-based meat substitutes in smaller towns and rural areas, the difficulty in replicating the taste of meat with plant-based alternatives, and challenges in building muscle mass. Benefits included improved physical well-being – the feeling of ‘lightness’ after eating plant-based meals was noted – and mental health. In particular, the feeling of acting in accordance with one’s conscience and beliefs about animals and the environment were mentioned. The growing availability of plant-based products in the market was also seen as a benefit.

DOŚWIADCZENIE WEGETARIANIZMU W OKRESIE DORASTANIA I WCZESNEJ DOROSŁOŚCI

Słowa kluczowe: wegetarianizm, diety wegetariańskie, młodzież akademicka, adolescencja, motywy.

Celem badania było poznanie motywów wyboru diety wegetariańskiej przez młodych ludzi w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości. Badanie zrealizowano metodą studium przypadku, przeprowadzając wywiady autobiograficzno-narracyjne z siedmioma osobami, które rozpoczęły stosowanie diety wegetariańskiej przed ukończeniem 18. roku życia i kontynuowały ją w chwili przeprowadzenia badania. Główne pytanie badawcze dotyczyło tego, jak młodzi ludzie postrzegają własne motywy wyboru diety wegetariańskiej. Pytania szczegółowe odniosły się do: powodów, dla których osoby badane zdecydowały się rozpocząć stosowanie diet wegetariańskich, tego, jak postrzegają własne doświadczenia z ich stosowaniem, odkrycia, w jaki sposób oceniają aktualne powody ich kontynuowania oraz zauważane wady i zalety. Badania pozwoliły ustalić, że motywami wyboru diety wegetariańskiej w okresie adolescencji były troska o dobrostan zwierząt, a w okresie wczesnej dorosłości przede wszystkim troska o środowisko i własne zdrowie (w ujęciu fizycznym i psychicznym), a także moda (chęć wypróbowania czegoś nowego, namowy ze strony innych). W opinii młodzieży akademickiej, do wad stosowania diet wegetariańskich należy między innymi konieczność częstego wyjaśniania innym osobom swojego wyboru, mniejsza dostępność roślinnych zamienników mięsa w mniejszych miastach i na wsiach, trudność w zastąpieniu smaku mięsa roślinnymi zamiennikami czy utrudnione budowanie masy mięśniowej. Do zalet zaliczano lepsze samopoczucie w ob-

rębie zdrowia fizycznego – wskazywano na uczucie „lekkości” po spożyciu roślinnych posiłków – oraz psychicznego. Tu mówiono przede wszystkim o poczuciu, że postępuje się w zgodzie z własnym sumieniem i przekonaniami na temat zwierząt i środowiska. Zaletą było także to, iż coraz więcej firm wprowadza do swojej oferty produkty roślinne.

Wprowadzenie

Diety wegetariańskie zyskują na świecie coraz większą popularność. Szczególnie zauważalne jest to wśród średnio i wysoko zamożnych młodych osób mieszkających w miastach (Richter 2019). Badania przeprowadzone w 2000 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej wykazały, że w Polsce wówczas mięsa nie spożywało zaledwie 1% osób badanych, natomiast w 2021 roku za wegetarian uważało się już 7,5% Polaków (Statista 2023). Warto tu jednak zaznaczyć, iż pojęcia wegetarianizmu i diety wegetariańskiej mogą być interpretowane różnorodnie.

Wegetarianizm oznaczać może nie tylko sposób odżywiania, ale też styl czy filozofię życia. Stał się on sposobem na ukazanie swojego światopoglądu oraz wyrażenie buntu wobec złej sytuacji zwierząt i pogarszającego się stanu planety. Odrębne znaczenie nadaje się diecie wegetariańskiej, która może nie być uzależniona od idei przypisywanych wegetarianizmowi, a jedynie motywowana kwestiami zdrowotnymi, smakowymi czy ekonomicznymi. Diety wegetariańskie mogą różnić się między sobą rodzajem wykluczanych z jadłospisu produktów mięsnych lub pochodzenia zwierzęcego (m.in. weganizm, pescowegetarianizm, pollowegetarianizm, semiwegetarianizm) czy wręcz samym ograniczeniem spożycia mięsa, ale nie całkowitym go wyeliminowaniem (fleksitarianizm). Kwestie te należałoby mieć na uwadze, analizując wszelkie statystyki dotyczące spożycia mięsa, ponieważ nie zawsze wzrost sprzedaży produktów wegetariańskich przy jednoczesnym spadku sprzedaży mięsa będzie oznaczać wzrost liczby wegetarian (Nezlek 2023). Może być to powiązane na przykład z ograniczeniem spożycia mięsa, ale nie całkowitym jego wyeliminowaniem.

Wzrastająca świadomość w zakresie wegetarianizmu – jego subiektywne odbieranych wad i zalet, negatywnych czy pozytywnych skutków stosowania diet bezmięsnych dla jednostek i dla planety – sprawia, iż coraz więcej młodych osób zaczyna go praktykować. Cały czas zmienia się w nich także spojrzenie na świat i zachodzące w nim procesy. Jako, iż wegetarianizm i diety wegetariańskie stają się obecnie pewnego rodzaju trendem, szczególna uwaga została zwrócona właśnie na młodzież akademicką, która rozpoczęła ich stosowanie już w okresie adolescencji. Jest to grupa mło-

dych ludzi, których rozwój w wielu obszarach życia w tym okresie nadal jest dość intensywny, a dokonywane wybory często ulegają zmianom. Jednym z aspektów podejmowanych rozważań było więc uzyskanie informacji na temat tego, czy i jak zmieniły się motywy wyboru diety wegetariańskiej przez badane osoby.

W literaturze polskiej i zagranicznej wciąż pojawiają się nowe treści dotyczące stosowania diet wegetariańskich (Pyrzyńska 2013, Reguła 2013, Grajeta 2014, Mamzer 2019), sytuacji zwierząt Foer 2009; Helios 2016; Alichniewicz, Szczęsna, Singer 2018) czy zmian klimatu (Komisja Europejska, Dyrekcja Generalna ds. Działań w dziedzinie Klimatu 2018; Niedźwiedzka 2021). Istnieją także badania, w których autorzy odnoszą się do tematu wegetarianizmu i jego związku z kwestiami ekonomicznymi (Miassi i in. 2022) oraz ze światowymi kulturami i religiami (Sadhusangananda das 1998, Ruby i in. 2013, Jedlecka 2016). Nadal jednak występuje niedostatek prac na temat motywów wyboru tych diet przez młodzież.

Istniejące publikacje nawiązujące do powodów stosowania diet wegetariańskich dotyczą głównie osób dorosłych (Hopwood i in. 2020, Ghaffari i in. 2021, North i in. 2021), dla których najważniejszymi czynnikami są: dbanie o dobro zwierząt, troska o własne zdrowie, nieprzepadanie za smakiem mięsa oraz chęć ochrony środowiska (Cader, Lesiów 2020). Kluczowa różnica między osobami dorosłymi a młodzieżą przy podejmowaniu decyzji o zastosowaniu jakiegokolwiek diety dotyczy brania odpowiedzialności za podejmowane wybory i ich konsekwencje. O ile osoby dorosłe, jako jednostki teoretycznie w pełni decydujące o sobie, mają wpływ na większość aspektów swojego życia, o tyle niepełnoletnia młodzież takiej swobody nie ma. Osoby w wieku adolescencji często muszą liczyć się z ograniczeniami stawianymi przez rodziców (lub osoby pełniące wobec nich funkcje opiekuńcze), brakiem możliwości zakupu wybranych przez siebie produktów czy narzucanymi przez osoby dorosłe poglądami, w wyniku czego mogą pojawiać się sytuacje oporu i buntu skierowane wobec dorosłych. Z tego powodu wyłoniła się potrzeba poznania historii młodych osób, które mają doświadczenie zastosowania diety wegetariańskiej jeszcze przed 18. rokiem życia. Przedmiotem badania były więc motywy wyboru diety wegetariańskiej przez młodzież akademicką. Przeprowadzone rozmowy pozwoliły na poznanie powodów, dla których osoby badane zdecydowały się na zastosowanie diety wegetariańskiej oraz motywów, które pojawiły się w trakcie kolejnych lat i były obecne w chwili przeprowadzenia badania. Rozmowy z badanymi osobami pozwoliły także na poznanie ich własnego stosunku wobec stosowanej diety (w tym jej wad i zalet) oraz postawy bliskich im osób.

Metodologia badań własnych i charakterystyka grupy badawczej

Głównym celem przeprowadzonego badania było poznanie motywów wyboru diety wegetariańskiej przez młodych ludzi w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości. Cele szczegółowe natomiast dotyczyły powodów, dla których osoby badane zdecydowały się rozpocząć stosowanie diet wegetariańskich, tego, jak postrzegają własne doświadczenia z ich stosowaniem, odkrycia, w jaki sposób postrzegają aktualne powody kontynuowania tych diet przez siebie i innych ludzi oraz wyjaśnienia zauważanych przez osoby badane wad i zalet ich stosowania. Pytanie główne brzmi więc: Jak młodzież akademicka postrzega własne motywy wyboru diety wegetariańskiej? W celu rozwinięcia powyższego pytania zastosowano 4 pytania szczegółowe: 1) Jak młodzież akademicka postrzega powody, dla których rozpoczęła stosowanie diety wegetariańskiej?; 2) Jak młodzież akademicka postrzega własne doświadczenia ze stosowaniem diety wegetariańskiej?; 3) Jak młodzież akademicka postrzega aktualne powody kontynuowania diety wegetariańskiej przez siebie i przez innych? oraz 4) Jak młodzież akademicka postrzega najważniejsze zalety i wady stosowania diety wegetariańskiej?.

Ze względu na specyfikę podjętego problemu, za odpowiednią metodę uznano studium przypadku. Sprzyja ono badaniom konkretnych osób, wydarzeń, zjawisk lub procesów, które w danej strukturze lub środowisku społecznym odbiegają od powszechnie przyjętych norm (Apanowicz 2002, s. 70). Diety wegetariańskie, jako jedne z diet alternatywnych, w naszym społeczeństwie również odbiegają od ogólnie przyjętych norm żywieniowych. Jakościowy charakter badania miał służyć przede wszystkim przyjrzeniu się światu zewnętrznemu, jego interpretacji, a następnie zrozumieniu zjawisk społecznych mając na uwadze wewnętrzną perspektywę badanych (Kvale 2010). Przeprowadzono 7 wywiadów autobiograficzno-narracyjnych z osobami z grupy młodzieży akademickiej, które w okresie adolescencji rozpoczęły stosowanie jednej z diet wegetariańskich. Według Tadeusza Pilcha i Teresy Bauman (2010, s. 329-330) wywiad autobiograficzno-narracyjny pozwala uchwycić proces rozwoju i kształtowania się jednostek oraz genezę danych zjawisk. Dzięki niemu badacz poznaje całą historię lub jedynie ważne dla celu badania fragmenty życia osoby badanej. W badaniu zastosowano dobór celowy, a więc taki, który charakteryzuje się świadomością i uwzględnia określone kryteria doboru jednostek. Poszukiwano osób z konkretnej grupy wiekowej i stosujących określony rodzaj diety. Informacja o badaniu i jego celu została umieszczona na profilu społecznościowym Facebook na jednej z grup zrzeszających osoby stosujące diety wegetariańskie. Wywiady zostały przeprowadzone w styczniu i lutym 2021 roku z siedmioma chętnymi osobami poprzez aplikację ZOOM. Osoby badane wyraziły zgodę na na-

granie wywiadów, co umożliwiło wykonanie transkrypcji. Wśród badanych, 5 osób zadeklarowało, iż identyfikuje się jako kobieta, 2 osoby jako mężczyzna, a wszystkie z nich w momencie badania podejmowały studia I lub II stopnia. Staż stosowania diet wegetariańskich przez osoby badane wynosił 2 lata (1 osoba), 3 lata (1 osoba), 5 lat (2 osoby), 6 lat (2 osoby) oraz 8 lat (1 osoba). 2 osoby jako miejsce zamieszkania wskazały wieś, 3 osoby małe miasto oraz 2 osoby duże miasto. 5 osób w momencie badania mieszkało z rodzicami (bądź jednym rodzicem), natomiast 2 osoby mieszały poza domem rodzinnym (z osobą partnerską lub współlokatorami w zbliżonym do siebie wieku). Dane te zostały przedstawione w Tabeli 1.

Tabela 1

Kody i dane na temat osób badanych

Kod osoby badanej	Wiek w momencie:		Płeć studiów	Stopień zamieszkania	Miejsce
	rozpoczęcia stosowania diety wegetariańskiej	przeprowadzenia badania			
W1	17	19	kobieta	I	małe miasto
W2	17	20	kobieta	I	wieś
W3	14	19	kobieta	I	duże miasto
W4	15	21	kobieta	I	małe miasto
W5	15	23	kobieta	I	duże miasto
W6	14	20	mężczyzna	I	wieś
W7	18	23	mężczyzna	II	małe miasto

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników badań

Pierwotne motywy wyboru diet wegetariańskich

W wyniku przeprowadzonej analizy ustalono, że głównym powodem, dla którego podejmowano decyzję o zastosowaniu diety wegetariańskiej wśród badanych osób, była troska o dobrostan zwierząt, a wśród nich: współczucie, niechęć przykładania ręki do cierpienia zwierząt i poczucie równości między wszystkimi żywymi stworzeniami. Pojawiały się stwierdzenia, iż już lata przed przejściem na wegetarianizm osoby czuły obrzydzenie do jedzenia mięsa lub do samego faktu, iż to, co się znalazło na talerzu, kiedyś żyło: „[...] od dziecka miałam coś takiego, że jadłam takie rzeczy, które chyba najmniej przypominały to, czym były wcześniej [...]” (W5). Wskazywano również na to, iż sam smak i struktura mięsa im początkowo nie przeszkadzały – nie

chciały jednak mimo to wyrządzać krzywdy zwierzętom: „Nie miałam jeszcze tak, że nie lubiłam mięsa, ponieważ je jadłam, ale chciałam przyczynić się do zmniejszenia krzywdzenia zwierząt” (W2). Dla jednej z badanych osób ważnym momentem było obejrzenie zdjęć i nagrań przedstawiających sytuacje zwierząt w ubojniach, co przyczyniło się do podjęcia działań w kierunku ograniczenia spożycia mięsa. W decyzji tej nie miały udziału także jedna z nauczycielek osoby badanej, która sama stosowała dietę wegetariańską i przy okazji lekcji geografii związanej z globalnym ociepleniem i wyjaśnianiu pojęcia wegetarianizmu, zaoferowała swoją pomoc uczniom, którzy wykazywali chęć zastosowania diety wegetariańskiej, ale nie mieli wystarczającej wiedzy na jej temat.

Pojawił się także motyw związany z ekologią, który dotyczył chęci poprawy kondycji planety oraz nieprzykładania ręki do degradacji środowiska naturalnego. Jedna z osób badanych wskazała, iż kwestia zwierząt nie była dla niej w tamtym momencie istotna: „Wegetarianką nie zostałam dlatego, że żał mi zwierzątek czy coś w tym stylu. [...] głównie ekologiczne pobudki to były tak naprawdę na początku, głównie ze względu na już wtedy nagłośnione bardzo mocno to ocieplenie. [...] Jeżeli ktoś może coś zmienić, to czemu nie mogę to być ja, chociaż to ma być mała cegiełeczka, no to im więcej tych małych cegiełeczek, to jest to jakiś krok do sukcesu” (W3).

Aktualne motywy wyboru diet wegetariańskich

Obecnych powodów, dla których osoby badane nadal stosują diety wegetariańskie, jest więcej, niż w momencie ich rozpoczęcia. Poza motywami, które osoby te wskazywały jako pierwotne, pojawiały się także uzasadnienia związane z przyzwyczajeniem oraz motywy środowiskowe (jeśli wcześniej nie występowały). U niektórych osób pojawiły się także motywy zdrowotne oraz dotyczące coraz większej popularności diet bezmięsnych lub ograniczających mięso.

Zauważalny był znaczny wzrost świadomości w zakresie ochrony środowiska: „Dowiedziałam się, jaki hodowla przemysłowa ma wpływ na środowisko i jak bardzo wiąże się z tym zużycie wody, [...] jak te działania przyczyniają się do wylesień.” oraz obaw o przyszłość naszej planety: „To są aspekty właśnie ekologiczne, zagłębiając się coraz częściej w takie artykuły, że np. wzrasta zużycie wody przez produkcję wołowiny i to są drastyczne liczby, to daje mi do rozumienia, że muszę to robić, bo przez to pomagam środowisku [...]” (W5).

Osoby badane twierdziły także, iż po latach stosowania diety wegetariańskiej (lub pochodnej) przyzwyczały się do niej – do kupowania określonych produktów, gotowania potraw, braku smaku mięsa – i nie czuły już potrzeby powrotu do jego spożywania: „Teraz już został zwykły nawyk.

[...] Po prostu już nie czułam nigdy potrzeby zjedzenia mięsa” (W3). Istotna też okazała się dla nich niezmiennosc poglądów i stałe podejście wobec aspektów związanych z wegetarianizmem.

Ponadto, osoby badane zwracały uwagę na kwestie zdrowotne (zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym). W obrębie zdrowia fizycznego zaznaczały, iż odczuwają m.in. mniejsze zmęczenie i większą „lekkość” organizmu: „Myślę, że czuję się zdecydowanie lżej [...]. Pamiętam, że moim pierwszym uczuciem było, że czuję się lżejsza, [...] czułam się zdecydowanie lepiej na tej diecie” (W5). Odczucia te były łączone także z samopoczuciem psychicznym: „Lżej mi, taka natura fizyczna. [...] Ale też aspekt zdrowotny, że nie jem mięsa [...], ja bym powiedział, że to taka czystość sumienia” (W7). Samopoczucie psychiczne było motywowane niechęcią do brania udziału w wyrządzaniu krzywdy zwierzętom, ale też do zanieczyszczania środowiska. Wynikało również z tego, iż respondenci i respondentki żyją w zgodzie ze sobą i ze swoimi przekonaniem: „Pierwsze, co mi przychodzi to taki spokój psychiczny, [...] mam wrażenie, że wyeliminowałem mięso, więc pomagam planecie, pomagam ciału, robię coś dla swojego zdrowia” (W6).

Ostatnim z pojawiających się już w trakcie stosowania diety wegetariańskiej motywów był sam fakt, iż diety te stają się coraz bardziej modne: „Myślę, że ludzie do tego podchodzą z takim nastawieniem, że skoro ktoś to zrobił to może i ja spróbuję i właśnie przez to próbowanie przechodzą. I sami dziwią się z tych efektów, że nie są aż takie złe [...]” (W4). Nie bez znaczenia jest też to, że coraz więcej osób nie tylko stosuje diety wegetariańskie, ale także ma większą świadomość w zakresie bilansowania składników odżywczych, kupowania określonych produktów czy przygotowywania posiłków: „Ja znacznie więcej zacząłem gotować, kiedy przeszedłem na dietę bezmięsną, bo sprawiało mi to większą przyjemność. Kochałem wyszukiwać przepisy, znajdować strony [...]” (W6). Ponadto, w przestrzeni internetowej, która staje się jednym z najważniejszych źródeł informacji dla młodzieży akademickiej (Dudziak, Koprowska 2015), pojawia się coraz więcej treści dotyczących hodowli zwierząt, ekologii, a także zalet i wad wegetarianizmu: „Myślę, że właśnie jak ktokolwiek by sobie uświadomił, jak to wygląda, to mógłby się przerazić, nawet jakby nie zrezygnował z mięsa, to ma to jakiś wpływ, [...] oglądanie materiałów i samoświadomość, a nie omijanie tego szerokim łukiem [...]. Teraz już nie trzeba się dowiadywać od kogoś, wystarczy włączyć Google i wpisać ‘Jak przestać jeść mięso?’. To jest łatwa fraza i każdy może to wpisać we własnym domu, więc ta siła internetu jest duża na pewno” (W6).

Doświadczenia stosowania diety wegetariańskiej

Osobom badanym zostały także zadane pytania dotyczące historii ich życia w kontekście stosowania diet bezmięsnych (w tym: czy pojawiły się przerwy, „wpadki”, myśli o powrocie do spożywania mięsa lub produktów odzwierzęcych, co tym kierowało) oraz stosunku bliskich do podjętej przez osoby badane decyzji. Wszystkie z nich zgodnie utrzymywały stwierdzenie, iż wprowadzenie do swojego życia diety wegetariańskiej początkowo stanowiło pewnego rodzaju próbę. Chciały przede wszystkim spróbować i dowiedzieć się, czy będzie to coś, co chcą kontynuować. Zmagano się z różnego typu emocjami, opiniami bliskich osób oraz przeszkodami związanymi m.in. z ceną i dostępnością produktów spożywczych.

Niektóre z badanych osób w trakcie trwania swojej diety doświadczyły sytuacji, w której świadomie lub nieświadomie zjadły kawałek mięsa. Jedna z osób przytoczyła sytuację, w której pewnego dnia naszła ją ochota na jego zjedzenie, jednak już po chwili pojawiły się w niej negatywne emocje: „Raz zjadłam zupełnie świadomie mięso, miałam straszną ochotę na nie [...], ugryzłam dwa kęsy i już nie mogłam, zaczęłam się czuć okrutnie sama ze sobą [...]” (W1). Inna osoba z kolei, po spożyciu mięsa, doświadczyła wyrzutów sumienia: „Poprosiłem znajomych, by zamówili coś z restauracji [...]. Tłumaczyłem, że chciałbym coś roślinnego, ale nie zapamiętali tego [...]. No i wtedy miałem wyrzuty sumienia, bo z własnej woli zjadłem, byłem bardzo głodny [...]. Mogłem powiedzieć ‘nie’, ale nie zrobiłem tego. [...] bardzo się przejmowałem i też z tego względu, że dużo wysiłku włożyłem, by ograniczyć spożycie, wyeliminować całkiem, [...] po prostu myślałem, że zawałiłem całą tą ciężką pracę [...]” (W6).

Stosunek wobec badanych względem stosowania diet wegetariańskich przez bliskie im osoby (rodzina, znajomi) również bywał różny. Z jednej strony spotykały się z pozytywnym odbiorem i zaciekawieniem, a nawet zdarzało się, iż bliskie osoby po wypróbowaniu diety wegetariańskiej podjęły decyzję o jej wprowadzeniu do własnego życia. Była to zarówno grupa znajomych: „Nigdy się nie spotkałam z negatywną opinią, raczej z pozytywnymi. Wręcz w liceum dwie moje koleżanki [...] mnie często wypytały, dla nich to było bardzo ciekawe [...]. I jak zaczęłam im tłumaczyć, to były coraz bardziej świadome” (W3) jak i jeden z rodziców: „Moi rodzice się z tym pogodzili, a tata, jak zaczęłam z tym wegetarianizmem, to też zaczął nie jeść mięsa [...]” (W4). Z drugiej strony jednak doświadczały trudności ze względu na to, że nie mogły decydować o zakupach spożywczych: „Najpierw byłam wegetarianką, [...] mieszkalam wtedy z rodzicami, więc było mi bardzo ciężko przejść na weganizm, bo musiałabym mieć oddzielne rzeczy [...]” (W5). Spotykał ich też brak akceptacji i niezrozumienie (przynajmniej

na początku swej drogi): „Babcia mi od razu mówiła, że będę za chuda, w ogóle skąd będę brała siłę [...]” a od znajomych: „Aaa, bo bez mięsa, gadasz głupoty, zjedz to mięso” (W1); „Na początku przez babcię było to ciężkie do przyjęcia, bo jednak różnica pokoleń dała się we znaki i [...] nie była na początku gotowa zrozumieć, że mogę wyeliminować mięso i zastępować produkty mięsne innymi” (W6).

Inną przeszkodą był element ekonomiczny, związany z cenami produktów roślinnych, które, zdarza się, iż są droższe od produktów standardowych oraz ich dostępność: „[...] jestem aktualnie weganą, aczkolwiek trochę mi się z latami zmniejszył stopień radykalizacji i robię wyjątki. Zdarza mi się zjeść 3bit’a albo nutellę, bo uważam, że jest bardzo duży problem ze słodyczami wegańskimi, są drogie i ciężko dostępne [...]” (W5); „Jak mieszkalam na wsi, miałam bardzo mały dostęp do produktów wegańskich. Ciężko mi było utrzymać bilans [...], więc zostałam wegetarianką. Teraz jestem studentką, więc tym bardziej jest mi ciężko o produkty wegańskie, które są, jak przeliczasz miesięczny koszt utrzymania, no to jest duża różnica” (W3).

Wady i zalety stosowania diet wegetariańskich z perspektywy badanych

Osoby badane zostały także zapytane o to, jakie postrzegają najważniejsze wady i zalety, które wiążą się ze stosowaniem diety wegetariańskiej. Do wymienionych wad należało przede wszystkim to, iż tęsknią za swoimi ulubionymi mięsnymi potrawami, których roślinnymi zamiennikami trudno jest zastąpić: „[...] nie wszystkie dania, które tak bardzo lubiłam mogę teraz zjeść” (W1). Kolejną wadą jest też częsta potrzeba tłumaczenia innym swojej diety, na co wskazuje cytat: „[...] zależy, w jakim środowisku się obracasz, ale trzeba za każdym razem tłumaczyć: ‘Tak, ryba to też jest mięso, nie, dziękuję, nie zjem’” (W3), a także wspomniana już wcześniej mniejsza dostępność produktów wegetariańskich na wsiach i w małych miastach: „Najgorsze jest to, że ludzie z mniejszych miast są zostawieni sami sobie tak naprawdę. W dużych miastach nie ma problemu” (W3). Aspekt małej dostępności produktów występował jednak najczęściej w pierwszych latach stosowania tej diety wśród badanych osób z dłuższym stażem; obecnie, jak wskazywano, sytuacja ta się systematycznie poprawia: „Jak zaczynałam, to była uboga ilość produktów w sklepach. Teraz to już się zmienia, są specjalne strefy dla wegetarian i wegan. [...] Więc z mojego punktu widzenia świat idzie w dobrą stronę” (W7). Jedna z badanych osób jako wadę wymieniła także trudność w budowaniu masy mięśniowej: „[...] trochę trudniej jest przez brak białka zwierzęcego o budowę masy [...]. Ja ćwiczę tak okazjonalnie, ale wydaje mi się, że jak jadłam mięso to faktycznie szybciej te mięśnie rosły” (W2).

Poza powyższymi pojawiał się także szereg zalet. Przede wszystkim, respondenci i respondentki podają, iż pod wpływem stosowania diety wegetariańskiej czują się lepiej zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. W kwestii zdrowia fizycznego zwracano głównie uwagę na lepsze samopoczucie po spożywanych posiłkach: „Pamiętam, że moim pierwszym uczuciem było, że czuję się taka lżejsza, nie wiem, czy warzywa się szybciej trawi, czy coś, ale czułam się zdecydowanie lepiej na tej diecie” (W5); „Lżej mi niż po mięsie, taka natura fizyczna. [...] Ale też ten aspekt zdrowotny, że nie jem mięsa robionego ze zwierząt, które są faszerywane antybiotykami i żyją tylko po to, żeby zrobić z nich mięso. Ja bym powiedział, że to też taka czystość sumienia” (W7). Dla jednej z osób dieta wegetariańska spełniła także rolę profilaktyczną: „Często po jedzeniu dużej ilości wieprzowiny byłem strasznie ospały, dużo spędzałem na drzemkach, miałem problemy z koncentracją. [...] Z perspektywy czasu widzę efekty zdrowotne, to jest rzecz, która najbardziej mnie cieszy. [...] dieta roślinna pomogła mi w tym, że chociażby nie dostałem cukrzycy, którą już dawno mógłbym mieć [...]” (W6). Wśród tematów związanych ze zdrowiem i samopoczuciem psychicznym pojawiały się m.in. kwestie dotyczące poczucia, że postępuje się w zgodzie z własnym sumieniem, co wynikało z nieprzykładania ręki nie tylko do krzywdzenia zwierząt, ale również do zanieczyszczania środowiska. Wynikają one również z tego, iż osoby badane żyją aktualnie bardziej w zgodzie ze sobą oraz ze swoimi przekonaniem: „Zaletą jest to, że czuję się lepiej z tym psychicznie, że nie krzywdzę zwierząt. No i, po prostu, widzę dużo plusów takich, prywatnych” (W2); „Pierwsze, co przychodzi mi do głowy to spokój taki psychiczny, że mam to wrażenie, że ograniczyłem mięso, wyeliminowałem je z diety, więc pomagam planecie, pomagam swojemu ciału, robię coś dla swojego zdrowia” (W6); „[...] jeśli ktoś mnie się pyta, dlaczego nie jem mięsa i jakie są moje pobudki, to zawsze mówię, że skoro można żyć, normalnie funkcjonować i tym samym nie zadawać cierpienia innym [...], to dlaczego tego nie robić” (W7). Ostatnią z zalet, na którą zwróciła uwagę jedna z badanych osób jest fakt, iż coraz więcej firm wprowadza do swojej oferty sprzedaży zamienniki mięsa. Część osób może jednak nie chcieć wspierać takich firm poprzez kupowanie ich produktów ze względu na jednoczesne wspieranie firmy, która mięso dalej sprzedaje: „[...] to się rozwija, jest na to moda, też chcą być na takim rynku. [...] Tutaj warto poruszyć aspekt ideologii ludzi, którzy to kupują, bo niektórzy nie chcą kupować dlatego, że jednak to jest firma, która głównie jest w przemyśle mięsnym i nie chcą ich wspierać pieniędzmi. Takie myślenie też może być zrozumiałe [...]” (W7).

Wszystkie wady, zalety, ale też inne przemyślenia badanych osób wynikają z ich własnych doświadczeń ze stosowaniem diety wegetariańskiej.

Każda historia jest nieco inna, jednak w dużej części wniosków widać pewne podobieństwa w przeżywanych emocjach i zachowaniach osób bliskich.

Wnioski

Na podstawie badań można stwierdzić, że motywy wyboru diet wegetariańskich badanej młodzieży w znacznej części pokrywały się z tymi, na które wskazują wyniki badań przeprowadzone wśród osób dorosłych (Cader, Lesiów 2020). Wśród powodów, dla których badana młodzież rozpoczęła stosowanie diety wegetariańskiej, najczęściej pojawiały się uwarunkowania związane z troską o dobrostan zwierząt (m.in. empatia, współczucie, miłość i chęć niekrzywdzenia ich) i środowiskowo oraz zainteresowanie ekologią. Kolejne kwestie, na które zwracały uwagę osoby badane już w trakcie stosowania diet bezmięsnych, dotyczą zdrowia (lepszego samopoczucia fizycznego i psychicznego). W ich wypowiedziach także pojawiały się motywy związane z szeroko pojętą modą na diety. Zaznaczały one tu głównie wpływ internetu i mediów mających udział w rozpowszechnianiu wegetarianizmu i kwestii z nim związanych.

Wśród doświadczeń badanych osób wskazywano także na emocje towarzyszące im w procesie rozpoczynania stosowania diety wegetariańskiej i dalej, także w czasie trwania w tej decyzji. Opisywano także reakcje i opinie osób z ich najbliższego otoczenia – rodziny czy znajomych – które były zarówno pozytywne, jak i negatywne. Niektóre z osób doświadczały także innych przeszkód, które utrudniały im korzystanie z produktów bezmięsnych, spowodowane m.in. wyższą ceną i niższą ich dostępnością.

Na zakończenie należy także zaznaczyć, iż wiadome jest, że ustalenie, które z motywów wyboru diety wegetariańskiej wśród młodzieży akademickiej występują najczęściej, wymagałoby przeprowadzenia badań ilościowych. Ustalenia z przedstawionej analizy z pewnością mogą posłużyć innym badaniom, w których uwzględnionoby większą liczbę osób. Warte poruszenia byłyby także kwestie związane z tym, jak stosowanie diet wegetariańskich wpływa na inne aspekty życia, w tym postawy ekologiczne.

Literatura | References

- ALICHNIEWICZ A., SZCZĘSNA A., SINGER P. (2018), *Wyzwolenie zwierząt*, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa.
- APANOWICZ J. (2002), *Metodologia ogólna*, Wydawnictwo Bernardinum, Gdynia.
- CADER P., LESIÓW T. (2020), *Wegetarianizm i jego odmiany jako alternatywa*

dla diety tradycyjnej, „Nauki Inżynierskie i Technologie”, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, nr 36, s. 9-26.

- DUDZIAK S., KOPROWSKA U. (2015), Specyfika zachowań młodzieży akademickiej na rynku usług turystycznych (na podstawie wyników badań własnych), „Handel Wewnętrzny”, 3(356), s. 47-58.
- FOER J. S. (2009), *Eating animals*. Little, Brown and Company, New York.
- GHAFFARI M., RODRIGO P. G. K., EKINCI Y., PINO G. (2021), Consumers' motivations for adopting a vegan diet: A mixed-methods approach, „International Journal of Consumer Studies”, 00, s. 1-16.
- GRAJETA H. (2014), Dieta wegetariańska – korzyści i zagrożenia dla zdrowia, „Roczniki Naukowe Wrocławskiego Oddziału PTFarm”, nr 19, s. 9-18.
- HELIOS J. (2016), Edukacja na rzecz zwierząt i ich praw. Uwagi w kontekście dyskursu o przemocy wobec zwierząt, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna”, t. V, nr 1, s. 280-298.
- HOPWOOD C. J., BLEIDORN W., SCHWABA T., CHEN S. (2020), Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating, „PLoS ONE”, tom IV, nr 15.
- JEDLECKA W. (2016), Wegetarianizm we współczesnych religiach światowych. Zarys problemu, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna”, t. V, nr 1, s. 263-278.
- KOMISJA EUROPEJSKA, Dyrekcja Generalna ds. Działań w dziedzinie Klimatu (2018), *Nasza planeta, nasza przyszłość: wspólnie walczyć ze zmianami klimatu*, Urząd Publikacji Unii Europejskiej, <https://data.europa.eu/doi/10.2834/520867> [data dostępu: 26.08.2022].
- KVALE S. (2010), *Prowadzenie wywiadów*. Tłum. A. Dziuban. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- MAMZER H. (2019), Wybryk natury czy natura? Socjologiczne uwarunkowania wzrostu popularności diet bezmięsnych, www.academia.edu/37720039/Wybryk_natury_czy_natura_Socjologiczne_uwarunkowania_wzrostu_popularno%C5%9Bci_diet_bezmi%C4%99snych [data dostępu: 26.08.2022].
- MIASSI Y. E., DOSSA F. K., ZANNOU O., AKDEMIR S., KOCA I., GALANAKIS C. M., ALAMRI A. S. (2022), Socio-cultural and economic factors affecting the choice of food diet in West Africa: a two-stage Heckman approach, „Discover Food”, tom I, nr 2.

- Nezlek 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, „The Journal of Social Psychology”, 163(3), s. 289-293.
- NIEDŹWIEDZKA B. (2021), Przemysłowe hodowle zwierząt – środowiskowa i etyczna katastrofa, www.nauka.uj.edu.pl/nauki-przyrodnicze/-/journal/_content/56_INSTANCE_7YIRkuRAFDR0/74541952/147996970 [data dostępu: 26.08.2022].
- NORTH M., KLAS A., LING M., KOTHE E. (2021), A qualitative examination of the motivations behind vegan, vegetarian, and omnivore diets in an Australian population, „Appetite”, nr 167, 105614.
- PILCH T., BAUMAN T. (2010), Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe, Wydawnictwo Żak, Warszawa.
- PYRZYŃSKA E. (2013), Dieta wegetariańska w świetle zasad prawidłowego odżywiania - postawy i zachowania wegetarian w Polsce, „Zeszyty Naukowe”, nr 906, s. 27-36.
- REGUŁA J. (2013), Charakterystyka i ocena wybranych diet alternatywnych, „Forum Zaburzeń Metabolicznych”, t. 4, nr 3, s. 115-121.
- RICHTER F. (2019), Where Vegetarianism Is Booming, <https://www.statista.com/chart/18852/countries-with-the-biggest-increase-of-the-vegetarian-population-between-2016-and-2017/> [data dostępu: 25.08.2022].
- RUBY M. B., HEINE S. J., KAMBLE S., CHENG T. K., WADDAR M. (2013), Compassion and contamination. Cultural differences in vegetarianism, „Appetite”, nr 71, s. 340-348.
- SADHUSANGANANDA DAS (1998), Wegetarianizm w religiach świata. Tłum. Ruppowski, R., Vega!POL, Opole.
- STATISTA (2023). Share of people who follow vegan and vegetarian diets in Poland from 2019 to 2021, <https://www.statista.com/statistics/1133308/poland-vegans-and-vegetarians/> [data dostępu: 07.11.2023].