

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Motivace k vegetariánství a její souvislost s
poruchami příjmu potravy

Motivation leading to vegetarianism and its
relation to eating disorders



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Tomáš Tichý

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc

2016

Rád bych poděkoval PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za vstřícnost, trpělivost a cenné rady, které mi poskytl při psaní této magisterské diplomové práce. Mimo jiné bych rád poděkoval rodičům, kteří mi poskytli prostředky a zázemí, paní Sosíkové a taktéž všem ostatním blízkým za obohacení mého života.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Motivace k vegetariánství a její souvislost s poruchami příjmu potravy“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne..... Podpis

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Vegetariánství	6
1.1. Definice.....	6
1.2. Historie.....	7
1.3. Druhy vegetariánů.....	8
1.4. Výskyt.....	11
1.5. Vegetariánství v ČR.....	11
2. Motivace	13
2.1. Definice.....	13
2.2. Druhy motivace.....	13
2.3. Motivace k vegetariánství.....	14
2.4. Výzkumy na motivaci k vegetariánství	24
3. Poruchy příjmu potravy	27
3.1. Definice poruch příjmu potravy, jejich klasifikace a diagnostická kritéria.....	27
3.1.1. Mentální anorexie	28
3.1.2. Mentální bulimie.....	28
3.2. Příčiny poruch příjmu potravy	29
3.3. Rozšíření poruch příjmu potravy	30
4. Výzkumy na téma vegetariánství a poruchy příjmu potravy	33
4.1. Stav mysli vegetariánů: Psychologická pohoda nebo distres? – Lindeman M. (2002) - Finsko	33
4.2. Vegetariáni a vegani: Jsou vystaveni zvýšenému riziku poruch příjmu potravy a snížené životní spokojenosti? - Byrd-Bredbenner, C., & Quick, V. (2013) – USA.....	34
4.3. Porovnání osobnostních rysů a prožívané životní spokojenosti u vegetariánů a všežravých jedinců - Aslanifar, E., Fakhri, M. K, Kafaki, H. B., & Mirzaian, B. (2014) - Turecko.....	34

4.4. Pravi vegetariáni, postavte se prosím: Šetření výskytu poruch příjmu potravy u vegetariánů a všežravých jedinců. - Hormes, J. M., Chubski, J., & Timko, C. A. (2012) - USA	35
4.5. Některé další výzkumy na téma vegetariánství a poruchy příjmu potravy.....	36
4.6. Shrnutí výzkumů na téma vegetariánství a poruchy příjmu potravy	37
EMPIRICKÁ ČÁST	39
5. Výzkumný problém	39
5.1. Výzkumné cíle	39
5.2. Výzkumné úkoly a hypotézy	40
5.3. Aplikovaná metodika	40
5.4. Výzkumný soubor	42
5.4.1. Oslovení respondentů a etika	42
5.4.2. Popis výběrového souboru	44
6. Analýza a interpretace dat.....	46
6.1. Analýza a interpretace výzkumných úkolů.....	46
Shrnutí analýzy dat	53
6.2. Analýza a interpretace výzkumných hypotéz	53
Shrnutí analýzy dat	69
7. Diskuse.....	70
8. Závěry	74
9. Souhrn.....	75
10. Seznam použitých zdrojů a literatury	79
Seznam příloh diplomové práce	83

Úvod

Za téma své magisterské diplomové práce jsem zvolil *souvislost motivace k vegetariánství s příznaky poruch příjmu potravy*. Hlavním důvodem pro volbu tohoto tématu je fakt, že jde o problematiku nedostatečně probádanou a pro vegetariány i pro klinickou praxi důležitou. Celkový počet vegetariánsky stravujících se jedinců na světě není znám, víme však, že v západní kultuře, kde se ve vyspělejších státech relativní četnost vegetariánů pohybuje kolem 8 %, stále přibývá. Důležitým důvodem k volbě tohoto tématu jest samozřejmě také má vlastní zaujatost založená na faktu, že jsem již 21 let vegetariánem. Rád bych dopředu upozornil a současně přislíbil, že k práci budu přistupovat exaktně a moje zaujatost se nikterak neprojeví ve výsledcích výzkumu.

Jaké pohnutky vedou jedince k vegetariánství? Jaké ho u vegetariánství drží? Některé dosavadní výzkumy v této oblasti poukazují na fakt, že se u vegetariánů častěji objevují příznaky poruch příjmu potravy. Liší se prevalence symptomů poruch příjmu potravy u jednotlivých druhů vegetariánství a motivací k vegetariánství? Na tyto a další otázky se Vám ve své práci pokusím odpovědět.

Teoretickým východiskem mojí magisterské diplomové práce jsou dosavadní poznatky psychologie, sociologie a stravování. Výzkumná část je uskutečněna skrze kvantitativní výzkum pomocí mnou sestaveného dotazníku zaměřeného na motivaci jedinců k vegetariánství, jejich sociodemografické údaje a příznaky poruch příjmu potravy. Výsledky poté zanalyzuji a vytvořím ucelený souhrn. Vzhledem ke kvantitativní povaze výzkumu bychom měli dostat reprezentativní výsledky.

Vegetariánství ať už jako životní styl, způsob stravování či téma vhodné k vědeckému zkoumání se objevuje ve světě stále častěji. V dnešní době, kdy se západní společnost pomalu, ale jistě, odvrací od dříve opěvovaných fastfoodů zpět k pomalejšímu stravování, v době, kdy se vrací hodnota zdraví do popředí a v době, kdy část západní společnosti přestává přehlížet životní podmínky jak pracovníků třetího světa, tak i zvířat, jsem přesvědčen, že je takováto pozornost věnovaná vegetariánství zcela na místě.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Vegetariánství

Vegetariánství je životní styl nadčasový, již mnoho staletí a tisíciletí se objevuje napříč kulturami a náboženskými i vědeckými systémy a vždy bylo ceněno pro své etické a zdravotní aspekty. Při četbě starých textů o vegetariánství často žasneme nad tím, jak jsou si argumenty pro a proti vegetariánství z různých dob velmi podobné. Přesto se tyto argumenty vynořují stále znovu a každá generace vegetariánů na ně musí znovu odpovídat v duchu své doby (Hartinger, 2004).

Davisová a Melinová (2009) uvádějí ve své publikaci několik citátů a výroků slavných vegetariánů:

„V mládí jsem se zřekl jedení masa a přijde ještě den, že lidé mně podobní se budou na zabíjení zvířat dívat tak, jako se dnes dívají na zabíjení lidí.“ – Leonardo da Vinci

„Dokud budou na světě jatka, budou i pole válečná.“ – Lev Nikolajevič Tolstoj

„Zvířata, která jsme učinili svými otroky, neradi pokládáme za sobě rovná.“ – Charles Darwin

„Zvířata jsou moji přátelé a já své přátele nejím.“ – George Bernard Shaw

„Nic nebude lidskému zdraví prospěšnější a nic nezvýší šance na zachování života na Zemi více, než přechod na vegetariánskou stravu.“ - Albert Einstein

1.1. Definice

Definice vegetariánství se liší autor od autora, podobně rozmanité je i dělení vegetariánů. Wisniewska-Roszkowska (1990) popisuje vegetariánství jako soustavu výživy, vylučující masité pokrmy a části těl zvířat, získaných zabíjením. Vegetariánství však dle ní nezavrhne produkty zvířat, jako je mléko, vejce a med.

Hartl a Hartlová (2000, 667) vykreslují vegetariána následovně: *vegetarián (vegetarian) od vegetus, plný života; jedinec buď a) odmítající maso, ale připouštějící mléko, vejce, mléčné výrobky, ryby, n. b) připouštějící pouze produkty rostlinného původu.“*

Beardová a Yntemová (2004, 23) jsou ve své definici přísnější a vegetariány popisují následovně: „*Vegetariáni nejedí maso ani jiné masné produkty jakéhokoliv druhu. Všichni vegetariáni se tedy vyhýbají červenému masu, drůbeži, rybám, mořským živočichům, želatině, sádlu, masovým vývarům a podobným jídlům.*“

1.2. Historie

Vegetariánství je staré jako lidstvo samo, s některými formami vegetariánství se setkáváme již kolem 5-6 tisíci lety před naším letopočtem, kdy se některé z náboženských skupin v Egyptě stravovaly pouze vegetariánsky. Pro příslušníky řady náboženství, jako bráhmanisty, buddhisty, vyznavače zoroastrismu a další, je vegetariánství důležitým pilířem jejich filozofie (Beardová & Yntemová, 2004).

„Ovidius v XI. knize svého díla „Proměny“ představuje nauku Pythagorovu, vkládajíc do jeho úst plamennou tirádu proti užívání pokrmů masitých. Pythagoras zde připomíná, že „zlatý věk“ byl šťastný a neposkrňoval se zabíjením. Lidé přece mají dosti dokonalých pokrmů, které jim dává příroda bez zabíjení a prolévání krve. Jak jsou nevděční, když zabíjejí pokojné ovce, krávy, voly, kterým se takto odvděčují (Wisniewska-Roszkowska, 1990, 4).“

Termín vegetarián byl zpopularizován v roce 1847 britskou organizací Vegetarian Society, která propagovala příznivé účinky tohoto životního stylu (Janda & Trocchia, 2001).

O rozvoj ideje vegetariánství se na přelomu devatenáctého a dvacátého století zasloužil Tolstoj, díky svému vlivu morální autority, kterou byl. Tolstoj kolem svého šedesátého roku života přešel na vegetariánskou stravu a začal tento způsob výživy propagovat především z filozoficko-etických důvodů. K vegetariánství se Tolstojovi podařilo přivést i jeho přítele dr. Ludvíka Lazara Zamenhova, tvůrce mezinárodního jazyka Esperanto, a Leona Wienera, taktéž známého esperantistu, který založil první vegetariánské sdružení v Německu a USA. Není se tedy čemu divit, že propojení mezi vegetariánským hnutím a esperantem jsou silné (Wisniewska-Roszkowska, 1990).

Důležitou událostí pro vegetariánství je rok 1908, kdy vznikla Mezinárodní vegetariánská unie (IVU), jejíž cíle směřovaly k podpoře vegetariánství po celém světě. V této době se začaly na trh dostávat vegetariánské časopisy a jiný informační tisk. 80 let od vzniku IVU byla v Evropě založena Vegetariánská unie (Davisová & Melinová, 2009).

1.3. Druhy vegetariánů

V dělení vegetariánů na jednotlivé druhy, jak jsme již v naší práci zmiňovali, jsou neshody. Pro naši práci však využijeme jedno z možných dělení a to konkrétně dělení, která nabízí Kunová (2011):

- Semi-vegetariánství
- Lakto-ovo-vegetariánství
- Lakto-vegetariánství
- Veganství
- Frutariánství
- Vitariánství

Mezi nejvíce rozšířené druhy vegetariánů patří lakto-ovo-vegetariáni a vegani. Mnoho vegetariánů se zprvu stravuje jako lakto-ovo, konzumují tedy z živočišných potravin mléko a vejce, a později s rostoucími znalostmi a zkušenostmi se počnou vzdávat i těmto živočišným surovinám a nahrazují je rostlinnými (Davisová & Melinová, 2009).

Dalším stravovacím způsobem, který se vegetariánství velmi blíží, je makrobiotická strava. O makrobiotiky se však nebudeme v naší práci zajímat, jelikož makrobiotika nejsou přímo v rozporu s konzumací masa.

Semi-vegetariánství

Jedinci, stravující se jako semi-vegetariáni, odmítají tmavé maso a uzeniny, avšak konzumují ryby, drůbež, vejce a také mléčné výrobky. Jedná se o nejmírnější formu vegetariánství a často je tento způsob výživy považován za zdravou stravu. Semi-vegetariáni nemají problémy s vitamínem B12, který je pro vegany nedostatkovým (Kunová, 2011).

K tomuto způsobu stravování často přecházejí lidé, kterým záleží na jejich zdraví a nevdají jim konzumaci masa. K semi-vegetariánství se také často přiklání lékaři a dietologové, jelikož se jedná o tzv. částečné či poloviční vegetariánství (Beardová & Yntemová, 2004).

Semi-vegetariánství je však leckdy ze strany vegetariánů zavržováno a odmítáno jako druh vegetariánství, jelikož pozbývá etického rozměru jemu vlastní. V literatuře se také často

můžeme setkat se specifickými názvy, jako jsou kupříkladu pesco-vegetariáni (lakto-ovo-vegetariáni, kteří jedí ryby) či pollo-vegetariáni (lakto-ovo-vegetariáni, kteří konzumují drůbež).

Lakto-ovo-vegetariánství

Dle Mužíka (2007) se jedná o nejvíce rozšířenou formu vegetariánství ve všech evropských zemích. Dle mnohých studií lze tímto způsobem stravování zabezpečit adekvátní výživu pro všechny populační skupiny.

Jak název napovídá, jedinci stravující se způsobem lakto-ovo-vegetariánství konzumují mléko – lakto a vejce – ovo. Výše zmínění jedinci odmítají jíst maso, ryby a uzeniny (Kunová, 2011). Lakto-ovo-vegetariánství má velice blízko k semivegetariánství a lze ho taktéž považovat za stravovací způsob bez rizikových nedostatků některých minerálů či vitamínů.

Boyle (2011) uvádí, že v jeho kvalitativním výzkumu, kterého se účastnilo 45 vegetariánů, bylo respondenty lakto-ovo-vegetariánství uváděno jako první praktikovaný druh vegetariánství, jelikož ho považovali za nejméně striktní.

Beardová a Yntemová (2004) uvádějí, že někteří vegetariáni jsou jen lakto-vegetariáni, tedy nekonzumují vejce, a někteří ovo-vegetariáni, nekonzumují mléko, avšak nemají problémy s příjmem vajec. Tento typ stravy (lakto-ovo-vegetariánství) již schválilo mnoho uznávaných institucí včetně Americké pediatrické akademie, Americké zdravotnické asociace či Národní vědecké akademie v USA.

Lakto-vegetariánství

Jak jsme již výše zmiňovali, tento typ vegetariánství se velice podobá lakto-ovo-vegetariánství a tedy i semi-vegetariánství.

Vegetariáni tohoto typu se živí jen rostlinnou stravou, z živočišné oblasti požívají pouze mléko a výrobky z něho vyrobené. V případě lakto-vegetariánství je problematický jen příjem kvalitních bílkovin, který však mizí správnou kombinací mléčných výrobků s rostlinnými (Kunová, 2011).

Veganství

„Vegani nejí maso, výrobky z masa, mléčné výrobky ani vajíčka. Někteří lidé dávají přednost termínu „přísný vegetarián“. Etičtí vegani se vyhýbají také dalším živočišným výrobkům, jako je například med, a kupují si oblečení, domácí potřeby, kosmetiku a léky, při jejichž výrobě nejsou týrána zvířata (Beardová & Yntemová, 2004, 25).“

Při nesprávném veganském stravování může být problémem nedostatek kvalitních bílkovin, vitamínu B12, železa, vápníku a zinku. Pro správné dodržování veganského způsobu života je zapotřebí osvojení znalostí z oblasti stravování člověka, nutričních daností surovin a nahrazování nedostatkových látek ve veganské stravě. Za nezbytné se považuje vhodné nahrazování bílkovin, na které je tento způsob stravování chudší (Kunová, 2011).

Frutariánství

Frutariáni se stejně jako vegani stravují pouze rostlinnou stravou, avšak jen takovou, při jejímž sběru nedochází k ničení rostliny. Frutariánská potrava je tedy nejčastěji složena ze semínek, obilovin, luštěnin, ořechů a některých druhů listové či keříkové zeleniny. U tohoto způsobu stravování může docházet jak k nedostatečnému množství přijímaných bílkovin, tak i vitamínů a minerálních látek (Kunová, 2011).

Beardová a Yntemová (2004) konstatují, že tento druh vegetariánství se nedoporučuje pro výživu dětí a navíc není zcela jasné, které plodiny odpovídají požadavkům frutariánství.

Vitariánství

Název pochází z latinského *vita* – život. V angličtině používáme pojem *raw foodist*, neboli ten, kdo jí syrové potraviny. Syrovými potravinami se obvykle myslí pouze syrové rostliny, avšak dle individuálního přesvědčení může jít také o med, syrová vejce, tepelně nezpracované mléčné výrobky a syrové maso (Beardová & Yntemová, 2004).

Vitariánské jídlo nesmí být tepelně upravováno teplotou vyšší než je 42°C. Syrové potraviny totiž obsahují enzymy, k jejichž poškození dochází právě v oněch 42°C a výše (Vitariánství, živá strava, raw, 2014).

Dle Talandové (2012) poskytuje syrová strava našemu tělu nejvíce přirozené energie a je vhodným způsobem stravování pro jedince, kteří chtějí žít v souladu s přírodou. Jde o

podobný přístup ke stravě jako u veganů, avšak vitariánská potrava by měla mít co nejpřirozenější podobu. Dále Talandová (2012) zmiňuje, že vitariánství není vhodné pro malé děti, kvůli nedostatku kalorií a živin.

1.4. Výskyt

Informace o množství vegetariánů mohou být leckdy zavádějící, jelikož vzhledem k problému s členěním vegetariánů jsou někdy do výzkumů zahrnováni také semi-vegetariáni, některé výzkumy je zase v potaz neberou. Počty vegetariánských jedinců jsou tedy spíše orientační povahy. Co však zmiňuje většina výzkumů je fakt, že množství vegetariánů ve světě se stále zvyšuje.

Největší počet vegetariánsky stravujících se obyvatel má bez pochyb Indie, kde díky velkému vlivu náboženské tradice se mnoho Indů stravuje vegetariánsky. Indie má přibližně 680 milionů obyvatel, z nichž je 83 % hinduistů praktikujících vegetariánský způsob stravování (Spencer, 1995). Počet vegetariánů v Indii server Bio-info (2013) odhaduje v rozmezí 20-40 % veškerého obyvatelstva, avšak uvádí, že počty se liší v závislosti na zdroji informací.

V Německu se počet vegetariánů v současné době odhaduje na 7 milionů, z toho se 700 000 stravuje vegansky. Za posledních dvacet let se počet jedinců nekonzumujících maso a ryby 15krát znásobil, někteří z nich se zřikají mléčných výrobků, vajec anebo dokonce všech potravin živočišného druhu. Dle vegetariánského svazu Vegetarierbund přibývá dva tisíce vegetariánů každý den. Celosvětově se počet vegetariánů v současné době odhaduje na jednu miliardu (in Bio-info, 2013).

Hill (1996) odhaduje populaci vegetariánů ve Velké Británii na celých 7 %, v USA 9 % a celosvětově na 4 % dospělé populace.

1.5. Vegetariánství v ČR

„I v našich zemích (ČR) má vegetariánství velmi dlouhou tradici, ač se tomu dnes asi bude řada lidí podívat. Neboť mnoho lidí v naší zemi se domnívá, že vegetariánství se k nám dostalo snad až po listopadu 1989 jako módní výstřelek...Ale není to pravda. Již na konci 19. století bylo u nás mnoho vegetariánů (Hartinger, 2004, 3).“

V Československu vyšla roku 1865 první česky psaná kniha o vegetariánství. Roku 1884 vydal český vegetarián Emanuel svobodný pán Salomon z Friedbergu knihu „O vegetarismu“, v které odůvodňoval vegetariánství ekonomicky, zdravotně a eticky a ke konci 19. století díky němu vznikl první vegetariánský spolek v Československu (Vandrovcová, 2013).

Výňatek z knihy O vegetarismu od Emanuela svobodného pána Salomona z Friedbergu (1884, in Česká vegetariánská společnost, 12. září 2005): *„Časem nebude již člověka, který by dosti byl krvelačným a bezcitným, aby usmrtil ubohé zvíře, neškodné, nevinné, pracovní, důvěrné, nuže a pak přestane masožroutství samo sebou. A oné krásné době, třeba ještě daleké, onomu věku skutečně zlatému, onomu vrcholu vzdělanosti a mravnosti lidské, kdy s vražděním zvíře nevinné zmizí i vraždění lidí, volám nadšeně: Na zdar!!“*

V počátcích 20. století se začaly otevírat první vegetariánské jídelny a restaurace a o něco později vyšla první česky psaná vegetariánská kuchařka. Roku 1929 vznikl Československý vegetářský klub, ve stejném roce se u nás konal 7. kongres Mezinárodní vegetariánské unie. Mezi nejvýznamnější osobnosti české vegetariánské historie patří MUDr. Ctibora Bezděka, T. G. Masaryka či Franze Kafku (Vandrovcová, 2013).

Dle výzkumu z července roku 2003 uskutečněného společností Stem/Mark jsou v české populaci 2 % vegetariánů. K vegetariánství se v České republice hlásí častěji ženy, mladí lidé ve věku 15 – 29 let a vysokoškoláci. S výrokem „bez masa se člověk nenají“ u nás souhlasí 60 % populace. Mezi českými vysokoškoláky bylo v roce 2003 téměř 6 % vegetariánů (Vegetarian.cz, nedat.).

2. Motivace

Jedním z ústředních témat naší magisterské diplomové práce je motivace k vegetariánství. V důsledku tohoto zaměření se seznámíme nejprve s motivací jako takovou a následně se již podíváme na motivaci vedoucí k vegetariánství.

2.1. Definice

Hartl a Hartlová (2000, 328) vysvětlují motivaci následovně: „...*pojmem motivace v psychologii zatím značně nejednotný; nejčastěji chápán jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu; projevuje se napětím, neklidem, činnostmi směřujícími k porušení rovnováhy; v zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti; za nežádoucí motivaci jsou považovány strach, úzkost, bolest aj.*“

Plháková (2004, 319) definuje motivaci jako: „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.*“

2.2. Druhy motivace

K motivaci se tradičně přistupuje ze dvou základních hledisek. První hledisko chápe motivy jako vnitřní mentální pohnutky. Hledisko druhé, převážně behavioristické, se snaží zjistit, která mají na lidské chování vliv podněty vnější. Vnější podnětům motivačního charakteru přezdíváme incentivy či pobídky. Říčan (2005) dále uvádí, že motivace lidského chování je mimořádně složitá a je výsledkem komplikované souhry mnoha vrozených a získaných faktorů.

Lidské motivy lze rozdělit do čtyř větších okruhů. Prvním z nich jsou *motivы sebezáchovné*, s jasnými biologickými základy, dalším typem jsou *motivы stimulační*, k nimž se váže potřeba optimální úrovně aktivizace. Zbývající druhy motivů jsou *motivы sociální*, které ovlivňují mezilidské vztahy, a *individuální psychické motivы*, jako je například hledání životního smyslu, obrana sebepojetí, potřeba svobody atd. (Plháková, 2004).

2.3. Motivace k vegetariánství

Zatímco dříve byl vegetariánský způsob života motivován především etickými důvody, dnes jsou na prvním místě uváděny především zdravotní aspekty vegetariánství a až po nich přicházejí na řadu pohnutky estetické, etické, náboženské či filozofické (Hartinger, 2004).

Beardsworth a Keil (1992) rozdělují motivaci pro konverzi k vegetariánství do čtyř základních kategorií a těmi jsou: morální motivy (týkající se zvířat, jejich životních podmínek a utrpení), zdravotní, ekologické a chuťové (averze na chuť masa či jeho strukturu).

Důvodů pro vegetariánský způsob života je mnoho, některé vážnější, některé méně. Na co však je zapotřebí se zaměřit, je pravdivost informací, které nám jsou předkládány. Tak jako mnoho náboženských sekt, politických stran a jakýchkoliv dalších jedinců přesvědčených o svojí pravdě, i vegetariánští autoři se nám často snaží podávat jen informace podporující jejich postoje, servírovat co nejhrůzostrašnější čísla a nejednou uvažovat o publikovaných informacích pouze z pohledu jednofaktorové kauzality a nikoliv z hlediska multifaktoriálních proměnných. V naší práci si však neklademe za cíl vyvracet tato tvrzení, či naopak poukazovat na onnipotenci vegetariánského způsobu bytí, proto bychom rádi upozornili a nasměřovali čtenáře k přiměřenému skepticizmu vůči uváděným číslům v kapitole 2.3. *Motivace k vegetariánství*.

Zdravotní motivace

V této kapitole se budeme věnovat fyziologické a psychologické prospěšnosti vegetariánského způsobu života. Za zdravotní výhodnost vegetariánství hovoří například výzkumy Centra pro výzkum rakoviny v Heidelbergu, Spolkového zdravotního úřadu v Berlíně a univerzity v GieSenu, které uvádí Hartinger (2004). Studie se shodují, že vegetariáni jsou jen nepatrně náchylní k onemocněním, mají normální tělesnou hmotnost, výborné výsledky laboratorních rozborů a dožívají se vyššího věku. V oblasti laboratorních rozborů se zjistilo, že vegetariáni mají normální hladiny hemoglobinu, železa a cholesterolu v krevním séru.

Ač s mírně radikálními tvrzeními, brožura Nejezte maso (2015) popisuje, která spotřeba masa, uzenin a ryb je rizikovým faktorem pro četná onemocnění. Například uvádějí, že nasycené mastné kyseliny z masa podporují diabetes, nadváhu, nevyrovnanost příjmu

fosforu a vápníku z masa vede k poškozování kostí, dále maso podporuje možnost výskytu rakoviny, srdečního infarktu, depresí, zánětů a bolestí.

„Bohatí platí za hojnost masa, uzenin, másla, smetany, tučných sýrů, šunky, cukru, sladkostí. A za své peníze současně si kupují otylost, kornatění, cukrovku, srdeční potíže, mozkové mrtvice a rakovinu různých orgánů (Wisniewska-Roszkowska, 1990, 34).“

Další z často uváděných problémů spojených s konzumací masa jsou zažívací problémy, jelikož lidská střeva jsou příliš dlouhá, oproti střevům masožravců, kteří mají krátký trávicí trakt, čímž zahnívající toxické maso projde rychleji a jejich tělo není vystaveno této zátěži. Konzumuje-li člověk maso, vznikají v těle jedy, které zatěžují ledviny a vytvářejí vhodné prostředí pro vznik dny, artritidy, revmatismu, diabetu a rakoviny. Navíc mají masožravá zvířata účinnější žaludeční šťávy ke zpracování masa a to, co člověk tráví často více než 4 hodiny, má masožravé zvíře rozložené během půl hodiny (Risi & Zürer, 2007).

Beardová a Yntemová (2004) popisují výzkum Univerzity ve městě Loma Linda uskutečněný v Kalifornii, kdy sledovali 27 000 vegetariánských a nevegetariánských adventistů sedmého dne po dobu 21 let a konstatovali, že vegetariáni se dožívají průměrně vyššího věku a to nezávisle na jiných zjištěných faktorech, jako je například kouření či chronické choroby v průběhu života.

Zmíněné informace o zdravotní prospěšnosti vegetariánství na lidský organismus potvrzuje i výzkum uveřejněný v červnu 1994 v plátku British Medical Journal, kde bylo 12 let sledováno 11 000 jedinců ve dvou skupinách. Jedna skupina jedla stravu vegetariánskou, druhá masitou. Srovnání ukázalo, že prakticky ve všech zdravotních kritériích byli vegetariáni hodnoceni znatelně lépe než zástupci skupiny druhé. Konkrétně se mezi nimi vyskytlo o 20 % méně závažných onemocnění a o 40 % méně případů rakoviny (Risi & Zürer, 2007).

Další z mnoha výzkumů, které potvrzují zdravotní výhody vegetariánství, je studie uskutečněná v Kalifornii a Phoenixu u Církve adventistů sedmého dne. Výzkumu se účastnilo 60 vegetariánů a 78 všežravých jedinců. Respondentům předložili dva testy, test ověřující úroveň stresu a úzkosti a test měřící hněv a napětí. Výsledky ukázaly, že vegetariáni mají celkově lepší náladu a méně negativních pocitů, než jedinci stravující se konvenčním způsobem s podílem masa v potravě (Vegetarian diet lightens mood, 2010).

Vedle ústředních zdravotních benefitů vegetariánské stravy jsou tu taktéž obavy z možných zdravotních dopadů způsobených konzumací zvířat chovaných

v nehygienických životních podmínkách a krmených stravou bohatou na růstový hormon. Tuto obavu uvádí ve studii Janda a Trocchia (2001, 1213) respondent John (volný překlad): „*Kuřecí průmysl je prostě nechutný...Velkou roli v mém přechodu k vegetariánství hrály nabyté informace ohledně chovu...*“

Ekologická a ekonomická motivace

Ekologickou a ekonomickou motivaci k vegetariánství uvádíme najednou, jelikož poškozování planety a špatné využívání zdrojů jdou vzhledem k našemu tématu ruku v ruce.

Ve prospěch vegetariánství hovoří například následující fakta. 64 % celkové celosvětové osevní plochy je využíváno pro chov dobytka a produkci krmiv pro dobytek určených. Na krmení jatečných zvířat je spotřebováno 49 % světové produkce obilí a více než 90 % sójových bobů. Dobytčí výkaly znečišťují povrchové vody, taktéž zamořují spodní vody a jsou z 20-25 % zodpovědné za emise metanu do atmosféry. Hartinger (2004) dále uvádí, že pro výrobu 1 kg masa je zapotřebí 16 kg obilí nebo sójových bobů a že kdyby lidstvo snědlo jen o pouhých 10 % méně živočišných bílkovin, mohly by plodiny vypěstované na uvolněných plochách uživit více než miliardu lidí.

Brožura Nejezte maso (2015) dále rozvádí ekologickou a taktéž ekonomickou nevýhodnost masa, kdy na 200g steaku je zkrmeno až 2kg obilí, z čehož by se nasatilo zhruba 8 dětí. Pro výrobu 1 kg masa se průměrně spotřebuje 100krát více vody než pro výrobu 1 kg obilí nebo zeleniny, což by se dalo považovat za plýtvání pitnou vodou.

Wisniewska-Roszkowska (1990) dodává, že vegetariáni operují velmi zajímavým ekonomickým argumentem – je vypočítáno, že 1 ha půdy může uživit 7 vegetariánů, zatímco nevegetarián pro svou obživu potřebuje 2 ha (zahrada, louka, pole). Dále udává, že na vyrobení určitého množství živočišné bílkoviny je zapotřebí 5krát více půdy než na výrobu stejného množství bílkoviny rostlinné.

Risi a Zürer (2007) uvádějí, že jatečný dobytek celého světa spotřebuje množství krmiva, které odpovídá kalorické potřebě 8,7 miliard lidí, což je více než čítá světová populace. K tomuto plýtvání začalo docházet po 2. světové válce, kdy finančně silné koncerny skupovaly malozemědělské podniky a přetransformovali je v obrovské komerční farmy. Už tak náhlé zvýšení zemědělské produkce se ještě zvýšilo nasazením vysokovýkonných strojů, chemických hnojiv a agrárních jedů. Aby se při vzniklé nadprodukcí zabránilo

poklesu cen, bylo nutné přebytky udržet mimo trh a tak se přišlo ke zvýšené produkci masa, kdy se těmito přebytky začal krmit dobytek. Tato taktika byla ještě podpořena kvalitní propagandou a důsledky tohoto procesu tu máme dodnes.

Etická motivace

„Proč mám já, který jsem šťastný, že mě nepronásledují, pronásledovat nebo dávat pronásledovat jiné tvory? Proč mám já, který jsem šťastný, že mě nevězní, věznit nebo dávat věznit jiné tvory? Proč mám já, který jsem šťastný, když mi nikdo nepůsobí utrpení, působit utrpení jiným tvorům? Proč mám já, který jsem šťastný, když mě nezraňují a nezabíjí, zraňovat a usmrcovat nebo způsobovat, aby byli kvůli mně zraňováni a usmrcováni jiní tvorové (Kupfer-Koberwitz, 2011, 14)?“

Etické důvody pro vegetariánství jsou silnou motivací a taktéž častým způsobem, kterak se přesvědčení vegetariáni snaží zaujmout nové jedince k přijetí vegetariánské stravy. Hlavními tématy etických motivů jsou zájmy o dobré životní podmínky zvířat a pocity viny spojené se zabíjením zvířat (Janda & Trocchia, 2001).

Průměrný člověk západní kultury konzumující maso za svůj život sní 1094 zvířat. Z toho 4 krávy nebo telátka, 4 ovce, 12 hus, 37 kachen, 46 krůt, 46 prasat a 945 kuřat. Současně však, dle studie organizace bojující za práva zvířat PETA, průměrný lidský masožravec západní kultury vyhodí 21 % zakoupených potravin živočišného původu (Nejezte maso, 2015).

V brožurě Nejezte maso (2015) její tvůrci poukazují na časový rozdíl mezi dožívaným věkem zvířat v přírodě a jejich věkem při porážce nebo jiném typu účelového chovu. Kupříkladu uvádějí, že slepice by se ve volné přírodě mohly dožít 20 let, avšak jako krmná kuřata se dožívají jen 5-6 týdnů, jako nosné slepice se dožívají kolem 1,5 roku. Dále brožura mluví o prasatech, ovcích, kachnách, husák, krávcích apod., u všech uvádí možný dožívaný věk a věk dožívaný v zajetí pro chov aj, který se značně liší.

Ač brožura Nejezte maso (2015) pravdivě poukazuje na krácení zvířecích životů při chovu, jimi uváděné délky života zvířat na svobodě jsou krajními, ne-li extrémními, hranicemi dožívání těchto zvířat a nelze je tedy brát zcela v úvahu jako průměrně dožívaný věk daných zvířat.

Biologická motivace

Jedním z tvrzení pro vegetariánskou stravu, ač obvykle ne primárním, je přemýšlení vegetariánů o člověku, jakožto o býložravci. Není popíráno, že je člověk všežravcem, avšak ne vše, co může pozřít, je pro něj zdravé. Jde o obvyklé náboje v argumentační válce přesvědčený vegetarián versus přesvědčený masožrout. Tento střet stravovacích zvyklostí velmi často začíná tvrzením masojeda: „Vysvětli mi toto,“ ukazujíc na své řezáky a špičáky, čímž se spustí smršť, často dokonce oprávněných, argumentů z obou stran. Jde o válku bez vítěze, dokonce bychom v mezích teorie sociální rovnováhy od Heidera mohli říci, že jediné co se změní, je vztah mezi těmito dvěma subjekty.

Risi a Zürer (2007, 26, 27) uvádějí tabulku znázorňující rozdíly mezi masožravci a býložravci, která poukazuje na člověka, jakožto na tvora primárně býložravého.

Tabulka č. 1 – porovnání masožravých a býložravých savců

<u>Masožraví savci</u>	<u>Býložraví savci</u>
Drápy	Nemají drápy
Kůže nemá průduchy (póry), tělo se ochlazuje odpařováním vody prostřednictvím jazyka	Miliony kožních pórů zprostředkujících dýchání
Sklápěcí skus (pohyb čelisti jen nahoru a dolů), široce rozvratelný ústní otvor	Žvýkácký skus (pohyby čelisti i do stran), omezené rozvratelný ústní otvor
Ostře špičaté přední zuby	Chybí ostře špičaté přední zuby
Žádné zploštělé stoličky k drcení potravy	Zploštělé stoličky k rozemílání rostlinné potravy
Málo vyvinuté slinné žlázy	Dobře rozvinuté slinné žlázy nutné pro natrávení obilovin a plodů
Kyselé sliny; neobsahují enzym ptyalin potřebný pro natrávení potravy	Alkalické sliny; amyláza, mnoho ptyalinu
Kyselina chlorovodíková (solná) v žaludku zvířete je 10x koncentrovanější než u člověka (slouží k trávení zvířecí svaloviny, kostí atd.)	Nízká koncentrace žaludečních šťáv
Kulatý žaludek, hladká střevní stěny	Žaludek podlouhlého tvaru s komplikovanou strukturou střev

<p>Zaživací trakt je jen dvakrát až třikrát delší než tělo (aby se maso, rychle podléhající zkáze, dostalo co nejrychleji z těla)</p>	<p>Zaživací trakt až pětkrát delší než tělo (u nepřežvýkavých savců)</p>
<p>Pomocí enzymu urikázy, umožňujícího přeměnu kyseliny močové na lépe rozpustný alatoín, přefiltrují játra 10-15krát víc kyseliny než játra býložravců (kyselina močová vzniká při každém trávení masa)</p>	<p>Chybí enzym urikáza potřebný k odbourávání kyseliny močové (lidská játra mohou přefiltrovat pouze malé množství kyseliny)</p>

Náboženská motivace

Soucit se slabšími, milosrdenství a láska k bližnímu, všechna hlavní náboženství k nim nabádají. V této kapitole se podíváme na postoje nejrozšířenějších náboženství, jako je křesťanství, judaismus, islám, buddhismus či hinduismus k vegetariánství.

Křesťanství

Ježíš Kristus údajně vyrůstal v esejské komunitě žijící dle pravidel vegetariánství. Ježíšova rodina a někteří jeho žáci byli pravděpodobně vegetarián, mnoho z raných křesťanů jedlo bezmasou stravu. Zdali byl Ježíš vegetariánem, se však neví (Cousens, 2000).

Z raně křesťanských kronik nám vyplývá, že první generace přímých následovníků Ježíše Krista jedly obvykle jen stravu bezmasou. Například apoštol Matouš se dle dochovaných spisů stravoval vegetariánsky, stejně jako evangelista Jan, Petr, Jákob, příbuzný Ježíše, a další. Tertullianus, nejstarší latinsky píšící kronikář, kolem roku 200 dělil křesťany na pravé křesťany, žijící vegetariánsky, a jedlíky masa, které označoval jako bezduchá těla. Mezi křesťanské vegetariány patřilo mnoho významných osobností jako Órigenés (185-254), Benedikt z Nursie (480-547, zakladatel řádu Benediktýnů) a mnoho dalších (Risi, & Zürrer, 2007).

V křesťanství, stejně jako v židovství, se často poukazuje, že lidem byla konzumace masa umožněna až v období po první potopě, po pádu do hříchu. Taktéž se vedou spory, zdali přikázání *nezabiješ*, má být vztaženo jen na lidský druh nebo i na zvířata (Opitz, 2002).

V poslední době se v křesťanské komunitě znovu začíná objevovat vegetariánský trend nebo alespoň snaha omezit maso do určité míry (Risi & Zürrer, 2007). Například Církev adventistů sedmého dne nevnučují, avšak doporučují svým členům vegetariánské zásady stravování (Záruba, 1996).

K Církvi adventistů sedmého dne se vyjadřuje Beardová s Yntemovou (2004) jako o úspěšné vegetariánské komunitě, z nichž velká část je lakto-ovo-vegetariánská. Církev adventistů sedmého dne vychází z velké části z učení Ellen G. Whitové (1827-1915), kterou tato církev považuje za prorokyni. Její knihy, novinové a časopisecké články, z nichž některé se vyjadřovaly k výživě, jsou příčinou velkého množství vegetariánů v této církvi.

Judaismus

Risi a Zürrer (2007) uvádějí, že nejen v prvních stoletích po Kristu, stejně jako část křesťanů, ale i dávno před tím, hlásaly židovské mnišské řády vegetariánství a ostře se vyhrazovaly proti zvyku zvířecích obětí. Taktéž kniha Genesis popisuje, že prvních deset biblických generací (od Adama až po Noema) žilo vegetariánsky a to i v průběhu následné potopy. Teprve potom řekl bůh „*každý pohybující se živočich vám bude za pokrm*“, „*bázeň před vámi a děs z vás padnou na všechnu zemskou zvěř i na všechno nebeské ptactvo*“ a k tomu dodává „*jen maso oživené krví nesmíte jíst*“ (Risi & Zürrer, 2007, 85, 86). Z čehož nakonec vychází snaha tvorby čistého, neboli košér, masa. Zcela košér maso však neexistuje, jelikož nikdy z těla zvířete neodejde všechna krev.

Opitz (2002) zmiňuje, že existuje i židovská vegetariánská společnost s názvem *The International Jewish Vegetarian Society*, která vydává časopis *Jewish Vegetarian*.

Kupříkladu známý židovský učenec Richard Schwartz argumentuje proti zabíjení zvířat: „*Jak může náboženství, které zakazuje, aby osel s volem byli zapřaháni spolu, které nedovoluje dát dobytčeti při mlácení náhubek, které přikazuje pást zvířata pod volným nebem, aby se těšila ze života, jak může takové náboženství ignorovat na celém světě rozšířené prohřešky proti tsarar ba-ale chajm, proti zákazu působit bolest jakékoliv živé bytosti?*“ (in Risi, & Zürrer, 2007, 86).

Židé, stejně jako muslimové, nejedí z náboženských důvodů vepřové maso.

Za zmínku jistě stojí taktéž komunita černých židů, což je uskupení přísných vegetariánů, kteří nosí oblečení pouze z přírodních materiálů. V této komunitě došlo k tragickým

událostem způsobeným nevyváženou vegetariánskou stravou. Děti měly známky bílkovino-kalorické podvýživy, chudokrevnost, jako důsledek nedostatku železa a vitamínu B12, často se opakující infekce, rachitidu a další negativní důsledky (Beardová & Yntemová, 2004).

Islám

V islámu, stejně jako v mnoha ostatních náboženstvích, taktéž nalézáme soucit se zvířaty. Dle proroka Mohameda není správné bití zvířat, lov pro zábavu a je žádoucí a správné se chovat ke zvířatům laskavě (Cousens, 2000).

Risi a Zürrer (2007) taktéž popisují, že v učení koránu nalezneme nejedno místo hovořící o milosrdenství a spravedlnosti pro všechny živé bytosti. I když islám není náboženstvím, kde bychom v oficiálním učení naráželi na vegetariánství, prorok Mohamed, jak jsme již uváděli, měl k vegetariánství blízko a v jeho duchu učil svého syna Alího. Sám Mohamed se stravoval především zředěným mlékem, jogurtem, ořechy, fíky, datlemi, medem a jinými plody. Jelikož chápal nemožnost úplného zákazu zabíjení zvířat pro potravu, uložil lidem četná omezení, která omezovala jak počet zabitých zvířat, tak i způsob jejich zabíjení při obětních rituálech.

Mayton (2010) pokládá otázku, jak moc muslimské je jezení masa. Odpovídá si s odkazem na šejka Hamzu Yusufa, který tvrdí, že historicky muslimové jedli tak málo masa, že by se téměř mohli považovat za vegetariány. Dále Yusufa říká, že maso v islámu není nutností a že dříve muslimové střední třídy požívali maso jednou týdně v pátek a chudší jedinci jen minimálně. Mayton v článku uvádí, že v dnešní době spotřeba masa u většiny muslimů roste.

Muslimové stejně jako židé nejedí z náboženských důvodů vepřové maso. Z vegetariánského pohledu zajisté stojí za zmínku sufismus, jedna z možných cest islámu, jejíž praktikanti nekonzumují maso (Cousens, 2000).

Buddhismus

Buddha hlásal ve svém učení nenásilí, s ním spojené vegetariánství, jako jeden ze základních kroků na cestě k sebepoznání (Risi & Zürrer, 2007). V Učení Buddhově (1966, 32, cit. Beardová & Yntemová, 2004, 35) se píše: „*Buddha se nejprve naučil, jak se*

vyvarovat hříchu zabití jakéhokoli živého tvora. Přál si, aby všichni lidé poznali požehnání dlouhého života.“

Buddhismus, stejně jako hinduismus vnímá všechny bytosti jako sjednocené a součástí jednoho celku. Dle tohoto náboženství se veškeré bytosti rodí znovu a znovu a neexistuje bytost, jež by s námi nebyla spřízněna, i když se zrovna nachází například ve zvířecím stavu. Z toho plyne, že pro buddhisty je každý život posvátný (Česká vegetariánská společnost, 7. října 2005)

V Surangama-sútře (in Risi & Zürer, 2007, 89), důležitém spisu zen buddhistů, se píše: *„Důvodem k meditacím a úsilí o osvícení je přání uniknout životnímu utrpení. Proč tedy bychom měli jiným bytostem působit utrpení, snažíme-li se mu sami vyhnout? Dokud nebudete schopni ovládat rozum tak, aby pouhá myšlenka na týrání a zabíjení byla pro vás utrpením, do té doby se vám nezdaří uniknout z okovů světského života.“*

Buddha tvrdil, že jedení masa je v rozporu s duchem, protože činí člověka spoluvíníkem zabíjení zvířat. V době rozšiřování buddhismu se s ním společně šířilo i vegetariánství a v kuchyních klášterů a chrámů bylo nepoužívání masa naprostou samozřejmostí. V dnešní době nalezneme rozdíly mezi jednotlivými větvemi buddhismu různé názory na vegetariánství. V některých školách buddhismu se maso nekonzumuje, v některých je vegetariánství pouze doporučeno a v jiných je masitá strava povolena za určitých podmínek - zvíře nesmí být zabito přímo pro konzumenta (Kapleau, 1991).

Beardová s Yntemovou (2004) uvádějí, že například tibetští buddhisté a zen-buddhisté praktikují vegetariánství již po mnoho generací a výsledkem je velmi vytříbená kuchařská tradice, která pronikla do mnoha asijských kultur.

Hinduismus

Jak jsme již zmiňovali, vegetariánství je v Indii velice častý fenomén. Vegetariánství je zde díky hned několika náboženstvím, konkrétně hinduismu, džinismu a buddhismu.

V hinduismu jsou všechny živé bytosti brány, jako nesmrtelné duše uzavřené v těle. Každá duše v nižší formě, než je forma lidská, přechází automaticky po smrti do vyššího typu duše, dokud se nestane člověkem. Zabitím zvířete by se nastíněný postoj zmařil, skrze toto tvrzení by měly být všichni živí tvorové respektováni a neusmrcováni předčasně, pokud to nevyžaduje situace. Tento způsob smýšlení se promítl i do buddhismu (Česká vegetariánská společnost, 7. října 2005).

V Manuových zákonech V. (1985, 122, cit. Beardová & Yntemová, 2004, 39) můžeme nalézt zmínky o vegetariánství: „*Ten, kdo ublíží bezbranným tvorům, aby sám sobě přivodil rozkoš, nikdy nenajde štěstí, ani za živa ani po smrti... Ten kdo dovolí zabít zvířete, ten, kdo ho zabije, kdo ho naporcuje, kdo koupí nebo prodá jeho maso, ten kdo je uvaří, kdo je bude podávat, a ten, kdo je bude jíst, ti všichni jsou vrazi.*

Základem indické kultury jsou, již staletí staré, etické ideály nenásilí *ahimsa* a respektování všeho živého. Teprve vlivem islámu a křesťanství se v Indii začalo konzumovat maso. I když už jsou dnes v Indii v provozu i mnohá jatka, stále je mezi jejími obyvateli největší podíl vegetariánů na světě (Risi & Zürer, 2007). Většina hinduistů se dnes stravuje v mezích lakto-vegetariánské stravy (Beardová & Yntemová, 2004).

Na začátku jsme zmínili džinismus, což je náboženství vzniklé jako reakce na hinduismus a jeho kastovní systém. Na rozdíl od hinduistů a jejich lakto-vegetariánství se džinisté snaží z etických důvodů dodržovat zásady veganství (Beardová & Yntemová, 2004).

Další druhy motivace k vegetariánství

Jedním z motivů vedoucích k vegetariánství může být i nespokojenost s vlastním tělem, touha zhubnout a přiblížit se ať už objektivnímu či subjektivnímu ideálu krásy. Jak ukazují výzkumy, k vegetariánství mohou být jedinci nejednou vedeni představou vlastní tělesné nedostatečnosti vlivem poruch příjmu potravy.

Například Marjaana Lindeman (2002), jejímž výzkumem se šířeji zabýváme v kapitole 4.1, uvádí, že u žen vegetariánek jsou poruchy příjmu potravy, negativnější pohled na svět, nižší sebevědomí a více symptomů deprese častější fenoménem, než je tomu u žen běžné populace. S Lindemanovou souhlasí i australské psychologičky Surinder Baines, Wendy J. Brown a Jennifer Powers (2007) výsledky svého longitudinálního výzkumu, který prokázal, že vegetariánky, na rozdíl od žen stravujících se konvenčním způsobem, mají nižší BMI (body mass index) o 1,5 bodu, více cvičí, avšak častěji se u nich objevuje depresivní symptomatika (o 6-7 % častější prevalence) a menstruační potíže. Autorky tedy konstatují, že ač s ohledem na úroveň fyzické aktivity a tělesné hmotnosti jsou vegetariánky zdravější než konzumentky masa, jejich psychické zdraví, častější menstruační potíže svědčí o tom, že vegetariánství nemusí být vždy spojováno se zdravím.

Někteří vegetariáni udávají další důvod jejich stravování v nechuti k masu jako takovému, jeho chuti, textuře, pachu a celkovému vzhledu (Twigg, 1979, in Janda & Trocchia, 2001).

Jak uvádí Janda a Trocchia (2001), averze může pocházet přímo z masa samotného, z představy zvířete v jeho živém stavu před porážkou, či z aktu porážení zvířat. V jejich studii ne jeden respondent uváděl negativní smyslové vjemy týkající se masných výrobků. Pro některé byla představa konzumace masa nedaleko od idey kanibalismu a jedince pojídající maso označili za kruté. Uvedenou pohnutku bychom mohli částečně zařadit i mezi motivy biologické.

Beardsworth a Keil (1992) se zmiňují, že vegetariáni jsou často vnímáni jako zdraví, disciplinovaní, atraktivní a empatictí. Ve studii Janda a Trocchia (2001) respondenti uváděli jako klíčový důvod přechodu k vegetariánství vliv okolí, kupříkladu snahu napodobit ty, které obdivují. Pro některé se tedy vegetariáni mohou stát vytouženou referenční skupinou a stát se tak motivací k abstinenci masných výrobků v jejich stravě. Archetypálním příkladem vlivu motivace tohoto druhu je odpověď jejich respondentky Carrie (volný překlad): „...*moje chiropraktička v Pittsburghu se zajímala o holistické zdraví. Vypadala na 30, bylo jí však o 15 let více. Když jsem se na ni podívala, byla očividně zdravá a dělala toho tolik. Měla svoji praxi v chiropraxi, pět dětí a domov...Když jsem tuto ženu viděla, její životní styl, přišlo mi, že když je tento způsob života dobrý pro ni, může být stejně tak dobrý i pro mě* (Janda & Trocchia, 2001, 125).“ Jedinci ovlivnění tímto druhem motivace jsou však některými praktikujícími vegetariány odsuzováni, jelikož se podle nich snaží být pouze trendy, jedineční a sociálně zajímaví (Janda & Trocchia, 2001). Zajisté bychom na vegetariánství mohli pohlížet i jako na adaptaci lidské touhy po struktuře, po smyslu, jako projev aktualizační tendence, důsledek pudových impulzů či z pohledu jakýchkoliv jiných psychologických směrů a jejich intencí. Jednalo by se však víceméně o nevědomé tendence, které lze stěží validně ověřovat a kterými se v naší práci nebudeme širěji zabírat.

2.4. Výzkumy na motivaci k vegetariánství

Výzkumů na motivaci k vegetariánství je v dnešní době skutečně početně množství. Jedním z výzkumů zabývajících se touto tematikou je chorvatská studie Baric et al. (2012) ve které zjistili na svém vzorku 109 dospělých vegetariánů obou pohlaví, že pro ně byla důležitější etická stránka vegetariánství než motivace zdravotní. Ve studii navíc zjistili signifikantní rozdíl v psychologických dimenzích extroverze/introverze u jedinců preferujících etické a jedinců upřednostňujících zdravotní aspekty vegetariánství v ohledu

na jejich motivaci. „Etičtí vegetariáni“, motivováni morálními úvahami ohledně životního prostředí a vztahů zvíře-člověk, jsou častěji introvertní a s vegetariánstvím začínají ve svém životě později než je tomu u vegetariánů, s dominantní motivací zdravotní. U těchto „zdravotních vegetariánů“ je častější pravý opak, dřívější přechod na bezmasou stravu a extroverze.

Hormes, Chubski a Timko (2012) uvádějí, že v jejich výzkumu s 486 participanty (221 vegetariánů) bylo často uváděno, že v rozhodování k přechodu na vegetariánskou stravu hrálo roli více faktorů. Nejčastěji uváděnými důvody pro přechod k vegetariánství byly motivy etické (59,2 %), po nich zdravotní (19,6 %) následované environmentálními (10,6 %), snížení tělesné váhy (4 %), náboženské (3,5 %) a další důvody (3,1 %) jako vegetariánské rodinné zázemí, ekonomická výhodnost a nechuť ke konzumaci masa. Dále autoři zjistili, že důvody, kvůli kterým přestali respondenti maso konzumovat, jsou pro ně i nadále rozhodující v setrvání ve vegetariánském stravování.

Boyle (2011) ve své kvalitativní studii s 45 vegetariány uvádí, že přes 71 % vegetariánů v jeho vzorku vyslovilo jeden hlavní důvod pro přechod k vegetariánství, 22 % mělo dva hlavní důvody a jen 7 % uvádělo 3 a více hlavních důvodů. Nejčastějšími důvody byla seberealizace (40 % respondentů; myšleno ve směru fyzického, psychického a spirituálního zlepšení), práva zvířat a chuť masa (31 % respondentů). Dominanci jednoho faktoru při změně chování mimo běžnou sociální normu předpokládá taktéž Nichols (1990, in Boyle, 2011).

Zajímavý výzkum uskutečnila Laura Hartung (1999), v němž zjišťovala, jaká by byla ochota strážníků v restauracích jeden den nejíst maso. Výzkumu se účastnilo 600 respondentů, z nichž 9 % (složením 71 % žen, 29 % mužů) se identifikovalo jako lakto-ovo-vegetariáni. Těchto 9 % respondentů uvádělo svoje důvody pro vegetariánství a výsledky jsou následující: 50 % zdraví, 10 % etika, 9,2 % životní prostředí, 11,5 % náboženství a 20 % ostatní důvody. Všichni z respondentů této studie uváděli, proč se masa vzdát či naopak v jeho konzumaci setrvat. Důvodem k ponechání dosavadní konzumace masa bylo pro respondentů 61 % chuť masa a dalších živočišných zdrojů. Jako pozitivní motivaci k přijetí vegetariánství udávali nejčastěji hledisko zdravotní (87 % celkově, 95 % vegetariánů a 88 % všežravých jedinců). Dále autorka výzkumu zjistila, že 66 % respondentů (92 % vegetariánů a 63 % všežravých jedinců) prohlásilo, že mají zdravé stravovací návyky. Na hlavní otázku jejího výzkumu a tedy, zdali by se vzdali masa na jeden den, prohlásilo 67 % respondentů, že by tuto možnost mohli zvážit.

Další poutavou studii uskutečnily psycholožky Donovan a Gibson (1996), které ve svém výzkumu, mimo jiné, srovnávaly motivaci u 122 adolescentních žen, které se stravují vegetariánsky. Ve studii zjistily, že se motivy k přijetí vegetariánství mění a zatímco dříve bylo vegetariánství spojeno především s náboženskými a zdravotními důvody, dnes se stále silnější motivací stávají etické a environmentální faktory.

3. Poruchy příjmu potravy

„Co si myslíte, je zdravější vážit o 10-15 % více než je vaše ideální tělesná hmotnost, nebo o 10-15 procent méně? Pokud jste odpověděli, že méně, nejste sami. Většina lidí v naší společnosti věří, že čím budou štíhlejší, tím budou lepší – to znamená silnější, zdravější a přitažlivější. Mnohé studie však ukazují, že ve skutečnosti je lépe mít trochu nadváhu než vážit něco pod příslušnou ideální tělesnou hmotnost (Maloney & Kranzová, 1997, 54).“

PPP se vyskytovaly již v dávné historii, avšak od druhé poloviny minulého století lze sledovat prudký nárůst jejich výskytu (Orel et al., 2012). *„Poruchy příjmu potravy jsou jedním z nejčastějších, a pro svůj chronický průběh, závažné somatické, psychické a sociální důsledky, i jedním z nejzávažnějších onemocnění dospívajících dívek a mladých žen. Působí dlouhodobé obtíže nejen postiženým, ale i jejich sociálnímu okolí. Některé příznaky mentální anorexie je možné pozorovat až u 6 % dívek na konci puberty. Později naopak přibývá těch, kterým se nedaří přizpůsobit sníženému energetickému příjmu a začnou se přejídat. Strachem z tloušťky, nespokojeností se svým tělem, nevhodnými jídelními návyky a způsoby jak „kontrolovat“ tělesnou hmotnost dnes trpí mnoho dospělých žen i mužů (Krch et al., 1999, 11).“*

3.1. Definice poruch příjmu potravy, jejich klasifikace a diagnostická kritéria

Poslední verze *Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10* shodně s *Diagnostickým a statistickým manuálem DMS-IV* zahrnují pod pojem poruch příjmu potravy (dále jen PPP) dva nejzřetelnější a nejčastější vymezené syndromy, a to mentální anorexii a bulimii. Přes zdánlivou rozdílnost anorektiček a bulimiček jsou si mentální bulimie a mentální anorexie velice podobné. Oba tyto syndromy PPP spojuje strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vlastní tělesné hmotnosti a vzhledu. Nemocní jedinci se neustále zabývají svým vzhledem, váhou a snaží se vytrvale hubnout či alespoň zabránit vzrůstu tělesné hmotnosti. K oběma poruchám lze taktéž přičíst obecnější psychopatologické jevy jakožto nízké sebevědomí, sociální problémy či somatické obtíže související se způsobem kontroly tělesné hmotnosti (Krch et al., 2005).

3.1.1. Mentální anorexie

Anorexie je porucha, jež se vyznačuje odmítáním jídla, patickým nechutenstvím. V dnešní době není již výlučnou doménou dívek a mladých žen a zvyšuje se její prevalence i mezi muži (Svoboda, Češková, & Kučerová, 2006).

Orel et al. (2012) popisují mentální anorexii jako syndrom spojený s vědomým a úmyslným snižováním váhy a udržováním výrazné podváhy. Daného cíle je dosahováno dietami, navozováním zvracení, užíváním projímadel a jiných léků a zvýšenou fyzickou aktivitou. Pro tuto poruchu je typické skrývání a tajení jejích příznaků pomocí nošení volnějšího oblečení apod. Nejčastěji začíná mentální anorexie kolem puberty. Krch (2010) uvádí, že první příznaky mentální anorexie se obvykle objevují mezi 13. a 16. rokem. V posledních letech se však stále častěji setkáváme i se ženami, kterých se objevují PPP až v dospělém věku, či naopak s malými děvčátky, kterým je méně než 13 let.

Maloney s Kranzovou (1997) uvádějí, že je tato porucha příjmu potravy svým způsobem logickým vyústěním toho, jak vysokou hodnotu přisuzujeme v naší společnosti štíhlé postavě žen. Většina dívek a žen si dělá starosti o svou tělesnou hmotnost, přičemž nemají reálnou představu o vlastním těle a domnívají se, že je jejich tělo mohutnější, než je tomu ve skutečnosti.

Dle MKN- 10 (in Krch et al., 2005) jsou diagnostická kritéria pro mentální anorexii následující (zkráceno pro účely diplomové práce):

- Tělesná hmotnost je 15 % pod předpokládanou úrovní nebo BMI pod 17,5 či u prepubertálních pacientů nedochází k očekávanému hmotnostnímu přírůstku.
- Snížení hmotnosti si způsobuje jedinec sám vyhýbáním se jídlu a užívá jeden či vícero prostředků pro hubnutí (provokované zvracení, užívání: laxativ/anorektik/diuretik, nadměrné cvičení).
- U jedince přetrvává strach z tloušťky a zkreslená představa o vlastním těle.
- U žen dochází ke ztrátě menstruace, u mužů ke ztrátě sexuálního zájmu a potence (jde o rozsáhlé endokrinní změny způsobené PPP).

3.1.2. Mentální bulimie

Orel et al. (2012, 153) specifikují mentální bulimii jako poruchu „*typickou opakujícími se „záchvaty“ neodolatelné touhy po jídle spojené s konzumací vysoce nadměrného množství potravy během krátké doby. Zároveň se objevuje potřeba kontroly tělesné váhy, která je*

realizována následným vyprovokovaným zvracením, fyzickým cvičením, užíváním projímadel aj. léků“.

Svoboda et al. (2006) ve zkratce uvádí, že bulimie neboli vlčí hlad, znamená nevybíravou a neřízenou konzumaci potravy. Maloney a Kranzová (1997, 85) říkají, že: *„bulimičky se tímto způsobem přecpávají jednou týdně a někdy i častěji. Během záchvatu přejídání přijmout od 1000 do 20000 kalorií. Záchvat přejídání může trvat několik hodin, někdy dokonce i několik dní... Většinou jde o sladká jídla a/nebo jídla s vysokým obsahem škrobu.“*

„Se vzrůstajícím tlakem se zvyšuje i počet případů bulimie, anorexie má pro své dramatické a hrozivé důsledky větší publicitu, ale ve skutečnosti je bulimie mnohem rozšířenější poruchou (Maloney, Kranzová, 1997, 84).“

Dle MKN- 10 (in Krch et al., 2005) jsou diagnostická kritéria pro mentální bulimii následující (upraveno pro účely diplomové práce):

- Dochází k opakovaným epizodám přejídání a to nejméně dvakrát týdně po dobu 3 měsíců.
- Neustálé zabývání se jídlem a silná žádostivost po jídle.
- Užívání jednoho či více prostředků k potlačení „výkrmného“ účinku jídla a to: vyprovokovaným zvracením, zneužíváním projímadel, střídání období hladovění, užívání léků typu anorektik, diuretik či tyreoidálních preparátů.
- Pocity přílišné tloušťky spojené s neodbytnou obavou z tloustnutí. Často je v anamnéze jedince již epizoda mentální anorexie.

3.2. Příčiny poruch příjmu potravy

Faktory podílející se na vzniku jsou velmi pestré, vycházejí z celého bio-psycho-sociálně-spirituálního spektra (Orel et al., 2012).

„O možných příčinách poruch příjmu potravy bylo vysloveno mnoho různých hypotéz, se kterými se často ve zkreslené formě setkáváme u našich pacientek. Přes různé teorie a hypotézy dnes většinou existuje shoda v tom, že se na vzniku a rozvoji poruch příjmu potravy podílí celá řada faktorů. Mezi nimi hrají rozhodující roli ty skutečnosti a vlivy, které souvisí s držením diet (Krch, 2010, 57).“

Grogan (2000) vysvětluje, že žijeme v době, kdy je náš způsob vnímání vlastního těla a náš hodnotový žebříček silně ovlivněn kulturou. V zemích západní společnosti je dnes štíhlost spojovaná s úspěchem, společenskou přijatelností, štěstím a mladistvostí, zatímco nadváze jsou přičítány vlastnosti, jako je lenivost, slabá vůle či ztráta kontroly nad sebou samým. Toto pojetí tělesné konstituce vede k tomu, že se štíhlost stává ideálem a hodnotou, o kterou mnozí z nás usilují.

Vzhledem k množství možných příčin PPP a jejich složité vzájemné dynamice, zmíníme v naší práci pouze ty, které se týkají našeho tematického zaměření. K tomuto účelu nám výborně poslouží tabulka prevalence rizikových symptomů mezi českými středoškoláky (614 mužů, 639 žen) uváděná Krchem et al. (2005, 54):

Tabulka č. 2 – prevalence rizikových symptomů mezi českými středoškoláky

	Muži	Ženy
Nespokojenost se svým tělem	34,3 %	57,4 %
Přání zhubnout (vždy, velmi často, často)	8,4 %	48,7 %
Snaha zhubnout (v minulosti)	16,6 %	56,2 %
Vynechávání hlavního jídla (denně, téměř denně)	16,0 %	34,4 %
Pference vegetariánské, makrobiotické kuchyně	2,7 %	8,4 %
Nikdy nejí maso	0,5 %	3,5 %
Omezování se v jídle ve strachu z tloušťky		
-častěji než jednou týdně	4,1 %	18,0 %
-častěji než jednou měsíčně	8,5 %	39,4 %

3.3. Rozšíření poruch příjmu potravy

Krch (2010) uvádí, že dle studií postihuje mentální anorexie v České republice zhruba podobné množství dívek jako země západní Evropy, kde je takto postižena jedna dívka ze dvou set, což odpovídá 0,5 – 0,8 %. Poslední studie však poukazují na fakt, že zhruba 4,5 % žen někdy v životě trpělo mentální anorexií a příznaky mentální anorexie se mohou vyskytnout až u 6 % dívek na konci puberty. Krch (2010, 56) dále upozorňuje, že: „*Dieta je stále větším počtem žen zaměňována za normální jídelní režim a jen málokterá dívka má reálnou představu o tom, kolik by měla vážit... Nemocní s poruchami příjmu potravy*

představují velmi početnou různorodou skupinu, kterou nelze nějak jednoduše charakterizovat.“

Maloney s Kranzovou (1997) popisují dvě studie, z nichž v jedné z nich z jednoho tisíce respondentek na středních školách uvedla, že jsou obézní, což je stav, kdy má jedinec o 25 % větší tělesnou hmotnost, než je jeho normální tělesná hmotnost. Podle uvedeného lékařského kritéria obezity, však tohoto stavu dosahovala pouze čtvrtina dotazovaných. V druhé studii z roku 1984 bylo mezi respondentkami pouze 17 % spokojených se svou tělesnou hmotností, 47 % žen by si přálo vážit o trochu méně, 32 % o hodně méně a pouze 1 % si přálo vážit o trochu více.

Okolo 95 % jedinců postižených anorexií jsou ženy a naprostá většina z nich je ve věku 12-18 let, i když, jak jsme již uváděli, že může porucha objevit i po čtyřicítce či padesátce. Některé odhady říkají, že v USA připadá 1 případ anorexie na každých 250 žen, pesimističtější odhady typují dokonce, že jedna ze sta studentek ve věku 16-18 let trpí anorexií (Maloney, Kranzová, 1997). Crisp, Palmer a Kalucy (1976, in Krch et al., 2005) zjistili přítomnost mentální anorexie u 0,8 % dívek z několika britských soukromých škol, k podobným výsledkům dospěly i další výzkumy tohoto typu ve Velké Británii. V Norské studii Gøtestama a Agrase (1995, in Krch et al., 2005) zjistili mentální anorexii u 0,4 % norských žen.

Anorexie se obvykle objevuje v rodinách vyšších středních vrstev, zatímco bulimii lze dohledat na všech sociálních úrovních. Bulimie se objevuje poprvé především u žen ve věku 15-24 let, i když, stejně jako u anorexie, se může objevit mentální bulimie i u dospělých žen. Maloney a Kranzová (1997) dále také uvádějí, že zhruba 90 % bulimiček se přejídalo ještě dříve, než začaly mít bulimické záchvaty. Ve výzkumu Ben-Tovima (1981, in Krch et al., 2005) byla zjištěna bulimie u 12,7 % dotazovaných žen z předměstí v jižní Austrálii dle kritérií DSM-III, dle kritérií DMS-III-R už jen 1,7 %. Krch et al. (2005) říkají, že v současné době můžeme odhadovat prevalenci mentální bulimie mezi 1-4 % žen kritického věku a můžeme předpokládat, že u 5-10 % dívek a mladých žen se můžeme setkat s výrazněji narušenými jídelními postoji a chováním.

V České republice ve studii Krcha a Drábkové (1996, in Krch et al., 2005) zjistili mezi uční, středoškoláky a vysokoškoláky v Praze a ve Vlašimi s průměrným věkem 18 let, z nichž bylo 258 chlapců a 723 dívek, že zhruba 75 % dívek a 30 % chlapců nebylo spokojeno se svým tělem a dále 69 % dívek a 17,8 % chlapců si přálo zhubnout. 19,2 % dívek a 10,7 % chlapců uvedlo, že se pravidelně nekontrolovatelně přejídají. Novák (2010)

uvádí, že prevalence a incidence PPP v České republice odpovídá trendu západních zemí a mentální anorexií u nás trpí asi 0,5 % žen, mentální bulimií přibližně 3-6 %.

4. Výzkumy na téma vegetariánství a poruchy příjmu potravy

Výzkumy zabývající se vegetariánství můžeme rozdělit do tří základních skupin. První část výzkumů se zaměřuje na benefity a nevýhody vegetariánského stravování. Většina těchto výzkumů naznačuje, že vegetariáni jsou zdravější než jedinci stravující se konvenční smíšenou stravou (zahrnující maso) a že vegetariánská strava je vhodným přístupem, který může pomáhat předcházet mnoha nemocem, jako je obezita, cukrovka, rakovina a onemocnění srdce. Druhá část výzkumů je zaměřená na výpovědi samotných vegetariánů ohledně jejich motivace k vegetariánství a subjektivních důsledků plynoucích z vegetariánského způsobu stravování. Třetí skupina těchto studií se zabývá psychologickými charakteristikami vegetariánů a jejich odchylkami od běžné populace. Některé z této třetí skupiny poukazují na fakt, že u žen vegetariánek se častěji než v běžné populaci objevují znaky poruch příjmu potravy (Lindenman, 2002).

4.1. Stav mysli vegetariánů: Psychologická pohoda nebo distres? – Lindeman M. (2002) - Finsko

V tomto článku autorka Marjaana Lindeman, popisuje, která uskutečnila dvě studie související s vegetariánstvím. V první z nich zkoumala u 1308 žen psychickou pohodu (pomocí škál na depresi, sebevědomí, spokojenost s vlastní tělesnou vahou, spokojenost s vlastním vzhledem a škály na příznaky poruch příjmu potravy). Druhé studie se účastnilo 2226 žen, které pomocí World Assumption Scale sdělovaly své předpoklady ohledně světa. Těchto dvou výzkumů se účastnily jak ženy vegetariánky, tak ženy stravující se běžným konvenčním způsobem zahrnujícím masitou stravu.

Výsledky ukázaly, že vegetariánské ženy mají nižší sebevědomí, více symptomů deprese a poruch příjmu potravy a negativnější pohled na svět než ženy, které jedí maso. Studie tedy poukázaly na fakt, že ačkoli vegetariánky mohou být sice fyzicky zdravější, často jsou méně šťastné než ostatní ženy konzumující maso.

Autorka usuzuje, že vzhledem k faktu, že vegetariáni uvádějí zlepšení své psychické pohody po přechodu na vegetariánskou stravu, může být rozdíl v prožívání životního štěstí mezi jedinci konzumujícími maso a vegetariány před jejich konverzí ještě větší.

4.2. Vegetariáni a vegani: Jsou vystaveni zvýšenému riziku poruch příjmu potravy a snížené životní spokojenosti? - Byrd-Bredbenner, C., & Quick, V. (2013) – USA

Jde o komparativní studii porovnávající prvky poruch příjmu potravy a životní spokojenost mezi vegetariány a jedinci stravujícími se konvenčním způsobem zahrnujícím konzumaci masa.

Studie se zúčastnilo 2286 vysokoškolských studentů (63 % žen, 37 % mužů), z nichž bylo 187 vegetariánů. Výzkum byl proveden pomocí internetového dotazníku, který zahrnoval nástroje k zachycení příznaků poruch příjmu potravy, postojů a životní spokojenosti.

Autoři zjistili, že u vegetariánů je signifikantně ($p < 0,05$) větší šance na výskyt prvků poruch příjmu potravy (konkrétně navozování zvracení, časté kontrolování těla), současně více obav ohledně svojí tělesné váhy, fyzické formy a stravování. Dále zjistili, že mají vegetariáni nižší životní spokojenost (vyšší depresivita, nižší sebevědomí) v porovnání s jedinci konzumujícími maso.

Tato studie tedy potvrzuje zjištění výše uvedeného výzkumu Marjaany Lindeman z roku 2002 a dochází k podobným výsledkům. Na rozdíl od jejího výzkumu však respondenti ve studii Byrd-Bredbennera a Quicka (2013) nejsou pouze ženy, u nichž je výskyt poruch příjmu potravy 10x častější, ale obě pohlaví, což činí problematiku souvislosti vegetariánství a poruch příjmu potravy tématem ještě zajímavějším.

4.3. Porovnání osobnostních rysů a prožívané životní spokojenosti u vegetariánů a všežravých jedinců - Aslanifar, E., Fakhri, M. K, Kafaki, H. B., & Mirzaian, B. (2014) - Turecko

Výzkum publikovaný ve sborníku z Mezinárodní konference o sociálních a humanitních vědách v Istanbulu, Turecku, potvrzuje vliv vegetariánství na životní spokojenost. Účelem této studie bylo určit rozdíly mezi vegetariány a jedinci konzumujícími maso v oblasti osobnostních rysů a prožívaného životního štěstí. Studie byla pojata jako deskriptivní, srovnávacího typu. Sesbírali data od 150 vegetariánů a 150 respondentů stravujících se nevegetariánsky, respondenti byli obou pohlaví. Ke sběru dat použili kratší verzi NEO-FFI

dotazníku a Oxfordského dotazníku štěstí (Oxford Happiness Questionnaire). Data zpracovali pomocí deskriptivní statistiky a nezávislého t-testu.

Získaná zjištění ukázala, že spokojenost vegetariánů je signifikantně vyšší než u nevegetariánů a ženy vegetariánky byly šťastnější než mužští vegetariáni ($p < 0.05$). V ohledu osobnostních charakteristik nebyly žádné rozdíly mezi testovanými skupinami v oblasti extravertnosti, přívětivosti a svědomitosti ($p < 0.05$). Otevřenost vůči zkušenosti byla průměrně vyšší u vegetariánů a neuroticismus průměrně vyšší u nevegetariánů, rozdíly byly indikovány jako signifikantní ($p < 0.05$).

Jako výstup tohoto výzkumu autoři konstatují, že dobře plánovaná vegetariánská dieta může mít pozitivní důsledky na prožívání životního štěstí.

4.4. Práví vegetariáni, postavte se prosím: Šetření výskytu poruch příjmu potravy u vegetariánů a všežravých jedinců. - Hormes, J. M., Chubski, J., & Timko, C. A. (2012) - USA

Článek shrnující poznatky z dvou studií, uskutečněných autory tohoto článku. Jde o další studie zabývající se souvislostí poruch příjmu potravy a vegetariánství.

Studie první byla uskutečněna skrze internet a propagovaná letáky umístěnými v obchodech se zdravou výživou a taktéž na internetu. Výzkumu se zúčastnilo 564 respondentů, po věkové segregaci (18+) zbylo 486 participantů (77 % ženy, 23 % muži) z nichž 221 bylo vegetariánů (35 veganů, 75 semi-vegetariánů a zbytek ostatních druhů vegetariánů). K zjištění kýžených informací byla použita baterie dotazníků složená z dotazníků týkajících se stravování, sebevědomí, deprese, anxiety a fyzické aktivity.

První ze studií zjistila, že v porovnání s jedinci konzumujícími maso a „pravými vegetariány“ (všechny druhy vegetariánství uvedené v této práci, kromě semi-vegetariánství) byly u semi-vegetariánů nejčastější projevy poruch příjmu potravy ($p = 0.052$). „Práví vegetariáni“ byli ze vzorku nejzdravější vzhledem k jejich váze a stravě.

Výhodou této studie oproti výše uvedeným je jak přítomnost obou pohlaví ve vzorku respondentů, tak i rozdělování „pravých vegetariánů“ a semi-vegetariánů, díky čemuž jejich studie poukazuje na fakt, že výsledky předchozích výzkumů na souvislost mezi

vegetariánstvím a poruchami příjmu potravy (PPP) mohou být matoucí, jelikož se PPP objevovalo nejčastěji u semi-vegetariánů, které někteří radikálnější vegetariáni ani jako vegetariány neberou.

V druhé studii, která navazuje na výsledky prvního, výše uvedeného šetření, je hlavním tématem zkoumání rozdílů mezi semi-vegetariány a jedinci konzumujícími maso v oblasti totožné studii první. Výzkumu uskutečněného skrze internetový dotazník se účastnilo 136 vysokošolaček (37,3 % semi-vegetariánek, 62,7 % žen konzumujících všechny druhy masa). Studie nezjistila žádné signifikantní rozdíly mezi semi-vegetariánkami a ženami konzumujícími všechny druhy masa v oblastech postojů vůči stravování, vnímání vlastního těla a znaků poruch příjmu potravy. Zajímavé jsou důvody k vegetariánství u semi-vegetariánek, které byly ze 47,7 % primárně senzorického charakteru (nelibost chuti, textury...), 25 % zdravotních důvodů, 11,4% náboženských, 4,5 % morálních a 11,4 % jiných pohnutek. 75 % všech semi-vegetariánek také uvedlo, že jejich momentální motivy k vegetariánství jsou totožné s motivy, které je k vegetariánství přivedly.

Slabinou druhé studie je výběr respondentů pouze z vysokoškolského prostředí, kde se mohou stravovací návyky a postoje vůči stravování lišit od běžné populace.

4.5. Některé další výzkumy na téma vegetariánství a poruchy příjmu potravy

Neumark-Sztainer, Story, Resnick a Blum (1997) zjistili, že u adolescentních vegetariánů se objevuje dvakrát častěji držení diet a čtyřikrát častěji používání zvracení pro kontrolu své tělesné váhy, než je tomu u běžné populace. U těchto vegetariánů se také osmkrát častěji objevovalo zneužívání laxativ pro účely hubnutí. Tato studie se účastnilo 107 vegetariánů a 214 nevegetariánských jedinců z běžné populace. Nedostatky této studie jsou v nízkém počtu respondentů a v nereprezentativnosti jejich vzorku.

Výsledky této studie byly podpořeny dalším výzkumem (Worsley & Skrzypiec, 1997), v kterém autoři porovnávali vegetariány s běžnou populací konzumující maso a zjistili, že vegetariáni více drží diety.

Ve studii amerických psychologů (Zuromski et al., 2015) zjistili na vzorku 278 žen, že je u žen léčených s některou z poruch příjmu potravy vyšší prevalence vegetariánů (34,8 %), než je tomu u žen bez příznaků poruch potravy (6,8 %).

Další studie z amerického prostředí taktéž poukázala na úzkou souvislost vegetariánství a poruch příjmu potravy. Na vzorku 143 ženských studentek univerzity pomocí dotazníkové metody zjišťující postoje vůči jídlu a stravovací návyky přišli na následující: u 30 žen ze vzorku, jenž se sebeidentifikovaly jako vegetariánky, byl nalezen častější výskyt symptomů PPP, než tomu bylo u zbytku vzorku, který se za vegetariány nepovažoval a konzumoval maso. U této studie se znovu setkáváme se zjištěním, stejně jako u Hormes et al. (2012), že se výskyt symptomů PPP častěji objevuje u takzvaných semi-vegetariánů, tedy jedinců, kteří nekonzumují červené maso, avšak jedí ryby, kuřata, vejce a mléčné výrobky. Z těchto 30 vegetariánek se většina popsala jako semi-vegetariánky a žádná z nich nebyla vegankou. U tohoto vzorku žen se taktéž poměrně lišila hlavní motivace přechodu k vegetariánství od běžné vegetariánské populace – nejčastěji se objevovaly důvody zdravotní a nutriční, 19 % respondentek začalo s vegetariánstvím kvůli hubnutí a pocitu kontroly nad jídlem a pouhých 15 % respondentů zmínilo etickou motivaci jako hlavní. Autoři výzkumu Klopp a kolegové se domnívají, že změna stravování může u jedinců s PPP vytvářet pocit kontroly nad jídlem, což bývá u lidí s PPP časté (2003, in *Some vegetarians may be at risk of eating disorders*, 2003).

4.6. Shrnutí výzkumů na téma vegetariánství a poruchy příjmu potravy

Souvislost vegetariánství s poruchami příjmu potravy je skutečně ožehavým tématem a jak jste se mohli dočíst, již ne jeden výzkum potvrdil úzkou souvislost. Nehodláme odporovat faktu, že u jedinců postižených poruchou příjmu potravy se často objevuje vegetariánství, avšak nelíbí se nám generalizace na celou vegetariánskou populaci a implikace poukazující na kauzalitu, která nebyla prokázána – tedy, že by se u vegetariánů častěji objevovaly PPP.

Nejčastějším problémem výzkumů na toto téma je nereprezentativnost vzorku (respondenti z vysokoškolského či pouze středoškolského prostředí, což jsou s ohledem na PPP podstatně rizikovější jedinci), dále nízký počet respondentů, kvůli čemuž nerozlišovali mezi jednotlivými druhy vegetariánství, což se ukázalo v některých výzkumech jako kruciólní (Hormes et al., 2012; *Some vegetarians may be at risk of eating disorders*, 2003) a také časté míchání obou pohlaví dohromady. Důležitá je taktéž obtížná kategorizace vegetariánství, která se liší autor od autora.

Tyto poznatky nám jsou dobrou výzvou k uskutečnění výzkumu, který by se vyvaroval výše zmíněných chyb a udělal by jasněji v tématice vegetariánství a jeho souvislostí se symptomy PPP.

EMPIRICKÁ ČÁST

5. Výzkumný problém

Vegetariánstvím jako takovým se vědecká společnost zabývá už od konce 19. století. Počátečním zájmem bylo definování vegetariánství, všech jeho aspektů a v podstatě i jeho obhajoba před společností stravující se všežravým způsobem. Později se do středu zájmu dostává popisování vegetariánů, jejich mapování v populaci a zjišťování motivací vedoucích k přechodu na vegetariánství. V posledních dvaceti letech se začínají objevovat studie zaměřené na souvislosti mezi vegetariánstvím a životní spokojeností, psychickou pohodou, poruchami příjmu potravy a dalšími psychologickými jevy.

Primárním záměrem našeho výzkumu bylo zjišťování motivace k vegetariánství v České republice a snaha popsat českou vegetariánskou populaci. V průběhu rešerše a zpracovávání nás však zaujala tematika souvislosti poruch příjmu potravy a vegetariánství, což vedlo k přidání nového výzkumného cíle.

Předchozí výzkumy na podobná témata poukazují na úzkou spojitost mezi vegetariánstvím a poruchami příjmu potravy, většina těchto výzkumů však nerozlišovala mezi jednotlivými druhy vegetariánství. V našem výzkumu se snažíme zjistit jaká je souvislost mezi jednotlivými druhy vegetariánství a symptomy poruch příjmu potravy. Snažíme se však jít až za typ vegetariánské sebeidentifikace a hledáme taktéž souvislosti mezi motivací k vegetariánství a symptomy poruch příjmu potravy, jelikož typologické dělení vegetariánství není zcela jistou půdou, natož sebeidentifikace.

V našem výzkumu si neklademe za cíl explarovat, poukazovat na kauzalitu – tedy zdali se lidé s poruchami příjmu potravy častěji uchylují k vegetariánství, či zda vegetariáni častěji ochoří některou z forem poruch příjmu potravy – chceme zjistit, jestli se jednotlivé druhy vegetariánů liší v četnosti výskytu symptomů poruch příjmu potravy a stejně tak, zda motivace vedoucí k vegetariánství a motivace, která jedince u vegetariánství udržuje, má souvislost s četností výskytu symptomů poruch příjmu potravy.

5.1. Výzkumné cíle

Jak jsme již výše zmiňovali, jedním z výzkumných cílů této studie je **explorovat motivaci k vegetariánství a zjistit, zdali se motivace u vegetariánů v čase mění**. Dalším cílem

našeho výzkumu, a můžeme s jistotou říct, že jde o cíl ústřední, je **hledání souvislosti mezi motivací k vegetariánství a poruchami příjmu potravy**. Posledním cílem našeho výzkumu je **zjistit, zdali je souvislost mezi druhem vegetariánství a poruchami příjmu potravy**.

Ze zmíněných cílů vyplývá, že jde především o výzkum deskriptivní, částečně také prediktivní povahy, který je uskutečněn kvantitativní cestou.

5.2. Výzkumné úkoly a hypotézy

Výzkumný úkol č. 1: Zjistit procentuální zastoupení jednotlivých druhů vegetariánství.

Výzkumný úkol č. 2: Prozkoumat motivaci vegetariánů.

H1: Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

H2: Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

H3: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem přechodu k vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

H4: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem přechodu k vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

H5: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

H6: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

5.3. Aplikovaná metodika

Dle stanovených deskriptivních a prediktivních cílů výzkumu jsme zvolili kvantitativní přístup. Designem této studie je smíšený dotazníkový šetření a korelační studie.

K účelům tohoto výzkumu byl vytvořen dotazník na *Google docs*, skládající se ze tří částí zjišťujících informace ohledně vegetariánství, informace týkající se poruch příjmu potravy a sociodemografických údajů. Snažili jsme se vytvořit krátký a úderný internetový dotazník, díky němuž bychom měli co největší šance nasbírat velké množství respondentů.

Otázky v dotazníku mají kvantitativní charakter a jsou podány jako polouzavřené, tedy s volbou mezi několika odpověďmi a přidanou možností „jiné“, která je otevřená a umožňuje respondentovi volnou tvorbu odpovědi. V dotazníku je, kromě pár otevřených otázek zjišťujících váhu, výšku a počet vegetariánských známých, několik filtračních otázek, které vedou respondenty při pozitivní odpovědi k otázkám doptávajícím se na častost určitého chování.

Například: *Užíváte laxativa (projímadla) za účelem snížení tělesné hmotnosti?*; při kladné odpovědi je účastník výzkumu veden k otázce: *Jak často užíváte laxativa (projímadla) za účelem snížení tělesné hmotnosti?*; při záporné pokračuje dále v dotazníku bez otázky zjišťující častost chování.

Jak jsme zmiňovali, první část dotazníku zjišťuje informace ohledně motivace k vegetariánství a vegetariánství samotného, ptáme se tedy na otázky typu: *Jaký druh vegetariána jste?*, *Kolik let jste vegetariánem/vegetariánkou?*, *Jaké důvody Vás vedly k vegetariánství?* (což je jedna z otázek s možností „jiné“ a tedy i příslušným komentářem pod otázkou: *„V případě výběru odpovědi "jiné" prosím stručně popište, co Vás k vegetariánství vedlo.“*).

Pro zjišťování souvislosti mezi motivací k vegetariánství/druhem vegetariánství a poruchami příjmu potravy jsme se rozhodli nesledovat pouze, zdali jedinec má či nemá (nebo měl či neměl) diagnostikovanou PPP, a zaměříme se taktéž na symptomy PPP u vegetariánů.

Druhá část dotazníku se zaměřuje na symptomy poruch příjmu potravy, zde využíváme výše uvedených filtračních otázek k přesnějšímu popisu častosti zjišťovaného chování. V tomto úseku dotazníku se taktéž nacházejí dvě otázky otevřené a to na váhu a výšku, z kterých si budeme moci snadno dopočítat BMI. Mezi další symptomy poruch příjmu potravy, které v našem dotazníku zjišťujeme, patří: vyhýbání se jídlům „po kterých se tloustne“, nespokojenost s vlastní postavou, nespokojenost se svou tělesnou hmotností, užívání laxativ, diuretik, anorektik za účelem snížení hmotnosti a vyvolávání zvracení za účelem snížení hmotnosti, cvičení za účelem snížení tělesné hmotnosti a přejídání se.

Symptomy poruch příjmu potravy použité v naší práci vycházejí z MKN-10 a DMS-IV. V dotazníku zjišťujeme symptomy, které jsou nejlépe zjiřitelné krátkou dotazníkovou metodou a tedy další symptomy jako nízké sebevědomí, sociální problémy či somatické obtíže související se způsobem kontroly tělesné hmotnosti do naší práce nezahrnujeme.

Poslední část dotazníku zjišťuje sociodemografické údaje: pohlaví, věk, státní příslušnost (kvůli možnosti participace slovenských občanů), velikost bydliště, apod. pro možnost kvalitní deskripce výzkumného vzorku.

Před zahájením sběru dat probíhala mezi 6. 3. – 10. 3. 2016 pilotní studie s 10 participanty, díky níž mohl být dotazník lépe nastaven a došlo ke změně pořadí otázek tak, aby byl dotazník co nejsrozumitelnější a uživatelsky co možná nejpřívětivější. 10. 3. 2016 byl zahájen sběr dat, který probíhal v několika vlnách až do 17. 9. 2016.

Při výpočtu *množství symptomů poruch příjmu potravy* u respondentů, jak jsme již dvakrát zmiňovali, budeme skutečně počítat, jen zdali se symptom objevuje/neobjevuje. Pokud se symptom u respondenta vyskytuje, přičítá se k počtu symptomů PPP +1. Sice jsme v naší práci zjišťovali i častost zmíněných symptomů, avšak bylo by těžké usoudit, jakým způsobem intenzitu symptomů ohodnotit, navíc v naší studii jde především o porovnání výskytu těchto symptomů mezi jednotlivými druhy vegetariánů a ač by samozřejmě vyšší exaktnost přidala studii na váze, v našem případě jsme této možnosti nevyužili. Maximální počet symptomů PPP je v naší studii 10, minimální 0.

5.4. Výzkumný soubor

5.4.1. Oslovení respondentů a etika

Dotazník jsme šířili metodami nepravděpodobnostními, konkrétně můžeme mluvit o samovýběru kombinovaném s metodou sněhové koule. Potenciální respondenti (vegetariáni) byli zvaní pomocí pozvánek zasílaných do facebookových skupin zabývajících se vegetariánstvím, např.: *Vegetariánské recepty*, *Vegetarian CZ & SK*, *Maly veg(etari)an*, *Vegan CZ & SK*, *VEGAN BEZ NENÁVISTI*, *Veganství*, *Sportující vegani*; *Trochu jiné stravování (vegetariánství, veganství, vitariánství, ...)*, apod. Pozvánku k výzkumu odpublikovala na svých facebookových stránkách *Česká společnost pro výživu a vegetariánství*. Dotazník jsme šířili taktéž na internetových fórech s tematikou vegetariánství např.: *www.vegspol.cz*, *www.lidicky.cz*, a dalších. Dále byl dotazník šířen

pomocí emailu mezi vegetariánské známé a skrze pozvánky na facebookovou událost nesoucí název našeho výzkumu.

Pozvánka uvádí respondenty do problematiky naší studie a láká na nízkou časovou náročnost participace na výzkumu:

*Dobrý den milé vegetariánky, milí vegetariáni,
rád bych Vás pozval k vyplnění dotazníku k mojí magisterské diplomové práci na
téma „Motivace k vegetariánství a souvislost s poruchami příjmu potravy“.*

*Některé výzkumy poukazují, že se symptomy poruch příjmu potravy (anorexie,
bulimie) častěji vyskytují u jedinců sebeidentifikujících se jako vegetariáni. Většina
těchto studií však byla metodologicky nedokonalá a já bych svou práci rád přispěl k
objasnění uvedené problematiky.*

Dotazník vyplňujte zde: <http://goo.gl/forms/qb117TE53f>

Vyplnění trvá průměrně 7 minut.

Děkuji.

Na začátku dotazníku byli respondenti upozorněni na členitost dotazníku, podobnost některých otázek a použití získaných dat:

Dobrý den,

*jmenuji se Tomáš Tichý, jsem studentem Filozofické fakulty na Univerzitě
Palackého v Olomouci a píši magisterskou diplomovou práci na téma „Motivace k
vegetariánství a souvislost s poruchami příjmu potravy“. Rozhodli jste se pro
vyplnění anonymního dotazníku, jehož výsledky použiji pouze pro výše zmíněnou
magisterskou práci a její případná rozšíření.*

*Výzkum se skládá ze tří povinných částí zjišťujících informace ohledně
vegetariánství, informace týkající se poruch příjmu potravy a sociodemografických
údajů a jedné části nepovinné. Předem Vám děkuji za pravdivé a plnohodnotné
vyplnění dotazníků.*

*PS: Některé otázky mohou budit dojem, že se opakují, jejich zařazení však není
neoprávněné. Doporučujeme, a zároveň prosíme, o zvýšenou pozornost při
vyplňování dotazníku.*

Jak bylo zmíněno v oslovení, výzkum je anonymní, díky internetovému dotazníku a při našem množství respondentů by nebylo možné ani dle zadaných demografických a otevřených odpovědí na otázky dohledat konkrétního účastníka výzkumu; výsledky jsou a budou použity jen na momentální výzkum, na což byli účastníci výzkumu upozorněni taktéž a na závěr dotazníku dostal každý respondent možnost napsat si o výsledky, čehož využilo 80 účastníků výzkumu (= 9,63 % respondentů):

Ještě jednou děkuji za ochotu. V případě, že byste měl/a zájem o výsledky studie, napište na Tichy-tom@seznam.cz prázdný email s předmětem „Žádost o výsledky studie: Motivace k vegetariánství a souvislost s poruchami příjmu potravy.

Současně bych Vás rád požádal o šíření dotazníku, či facebookové události s dotazníkem a informacemi, mezi další vegetariány, děkuji.

5.4.2. Popis výběrového souboru.

Z celkového počtu 833 respondentů bylo zapotřebí odfiltrovat 52 jedinců, zbývá nám tedy 781 respondentů.

Nejprve jsme filtrovali jedince vulgárně se vyjadřující, u nichž je vysoká šance určitého záškodnictví. Našli jsme jen 1 respondenta s vulgárním projevem v otevřených odpovědích. Dále jsme odfiltrovali 1 duplicitní odpověď, 38 respondentů, kteří nezaokrouhlovali v otevřených číselných odpovědích, na což byli v dotazníku upozorněni, a 1 respondenta, který je ve svých 18 rocích života již 360 let vegetariánem.

V další fázi čištění dat jsme museli kvůli hypotézám H1, H3 a H5 odfiltrovat 11 respondentů, kteří jsou mladší 15 let. Ve zmíněných hypotézách využíváme výpočet BMI, který se nedá použít pro jedince v prepubertálním věku.

Po těchto filtracích máme 781 respondentů, z nichž je 140 (17,93 %) mužů a 641 žen (82,07 %). Věkové rozmezí respondentů je 15-68 let (průměr = 26,69 let; SD = 8,80; medián = 25 let); muži (průměr = 29,86 let; SD = 9,03; medián = 29 let) a ženy (průměr = 26,00 let; SD = 8,60; medián = 24 let). Kategorie velikosti bydliště byly vytvořeny dle dělení Českého statistického úřadu a údaje o respondentech jsou následující:

Tabulka č. 3 – absolutní četnost a procentuální podíl respondentů z výběrového souboru dle velikosti bydliště

Velikost bydliště	Absolutní čet.	Relativní čet.
do 1 999 obyvatel	114	14,6 %
2 000 - 4 999 obyvatel	76	9,73 %
5 000 - 9 999 obyvatel	48	6,15 %
10 000 - 19 999 obyvatel	78	9,99 %
20 000 - 49 999 obyvatel	77	9,86 %
50 000 - 99 999 obyvatel	69	8,83 %
100 000 a více obyvatel	319	40,85 %

Dále se podíváme na nejvyšší dosažené vzdělání účastníků výzkumu:

Tabulka č. 4 - absolutní četnost a procentuální podíl respondentů z výběrového souboru dle nejvyššího dosaženého vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání	Absolutní čet.	Relativní čet.
základní škola	101	12,93 %
střední škola bez maturity	46	5,89 %
střední škola s maturitou	325	41,62 %
vyšší odborné vzdělání	30	3,84 %
vysoká škola	279	35,72 %

Státní příslušnost respondentů:

Tabulka č. 5 - absolutní četnost a procentuální podíl respondentů z výběrového souboru dle státní příslušnosti

Státní příslušnost	Absolutní čet.	Relativní čet.
Česká republika	677	86,68 %
Slovenská republika	98	12,55 %
Ostatní	6	0,77 %

6. Analýza a interpretace dat

V této kapitole se budeme zabývat analýzou dat a jejich interpretací. Započneme u výzkumných úkolů vztahujících se k motivaci vegetariánů a skončíme u ověřování položených hypotéz.

Data jsme analyzovali pomocí programů SPSS a Microsoft Excel.

6.1. Analýza a interpretace výzkumných úkolů

Výzkumný úkol č. 1: Zjistit procentuální zastoupení jednotlivých druhů vegetariánství.

25 z našich 781 respondentů uvedlo, že nejsou striktně zařaditelní, například někteří z veganů konzumují med, někteří čas od času obalují jídlo ve vejci či konzumují výrobky živočišné povahy, pokud je jejich původ výsledkem domácího chovu či dumpster divingu. V našem výzkumu používáme dělení dle Kunové (2011), která na vegetariánství nahlíží z pohledu stravování. Toto dělení bylo nejednou kritizováno jak v samotném dotazníku, tak i při šíření dat. Někteří respondenti totiž poukazovali i na etický rozměr vegetariánství a především veganství, jenž je odlišuje (vegani bývají striktnější při výběru potravin a obvykle méně nakupují výrobky kožené apod.). Náš pohled na druhy vegetariánství a jejich dělení je však, jak jsme již uváděli, vymezen dle Kunové (2011), a tak i v duchu jejího dělení všechny jedince, kteří se nezařadili pod jeden druh vegetariánství, shrneme do kategorie *ostatní*. Několikrát se nám v odpovědích taktéž objevují pescovegetariáni, které v duchu dělení Kunové (2011) zařadíme pod semi-vegetariány.

Toto je hlavní důvod, proč se v naší práci zaměřujeme současně s druhem vegetariánství i na motivaci k vegetariánství, jelikož motivace je mnohem jednoznačnější, než je tomu u rozdělení vegetariánů dle kategorií.

Jak můžeme vidět v tabulce č. 6, nejčastějšími typy vegetariánství jsou v našem výzkumu veganství a lakto-ovo-vegetariánství. Nejmenší zastoupení nacházíme u frutariánů a vitariánů.

Tabulka č. 6 - absolutní četnost a procentuální podíl respondentů z výběrového souboru dle druhu vegetariánství

Druh vegetariánství	Absolutní čet.	Relativní čet.
Veganství	349	44,68 %
Lakto-ovo-vegetariánství	250	32,01 %
Ovo-vegetariánství	71	9,09 %
Semi-vegetariánství	42	5,38 %
Lakto-vegetariánství	32	4,10 %
Ostatní	25	3,20 %
Vitariánství	7	0,90 %
Frutariánství	5	0,64 %

Výzkumný úkol č. 2: Prozkoumat motivaci vegetariánů.

Vzhledem k početnějšímu množství veganů v našem vzorku můžeme samozřejmě předpokládat i rozdíly v motivaci oproti předchozím výzkumům.

V dotazníku jsme se respondentů tázali na jejich motivaci k vegetariánství celkem 4x. Účastníci výzkumu měli v každé z otázek na výběr celkem z 10 odpovědí, kdy 1 z eventualit byla „jiné:“ s otevřenou možností přidání důvodu, který nebyl v nabídce reakcí na otázku. Jako další důvody, pomocí možnosti „jiné“, účastníci výzkumu zmiňovali: absence důvodů pro konzumaci masa, duchovní posun, chutnost veganských pokrmů, účinek vegetariánství propagujících materiálů, nepřirozenost konzumování savců a fakt, že by sami nedokázali zvíře zabít a proto ho nebudou ani konzumovat. Tyto minoritní důvody jsme shrnuli do kategorie *ostatní*.

Dotazníková otázka č. 1

V prvním případě jsme zjišťovali motivaci, která vedle ke změně, otázkou: „*Jaké důvody Vás vedly k vegetariánství?*“ Respondenti v této otázce mohli zaškrtnout více možností.

Tabulka č. 7 – absolutní četnost typu motivace k vegetariánství a její procentuální zastoupení v celém vzorku

Druh vegetariánství	Absolutní čet.	Relativní čet.
Ekologický (vadí Vám poškozování životního prostředí produkcí masa)	473	60,56 %
Ekonomický (nekonzumujete maso kvůli finančním důvodům)	33	4,23 %
Etický (nesouhlas se zabíjením zvířat a jejich konzumací)	715	91,55 %
Chtěl/a jsem zhubnout	77	9,86 %
Maso mi nechutná	191	24,46 %
Náboženský (z náboženského přesvědčení)	30	3,84 %
Ostatní	58	7,43 %
Potřeba odlišení (snaha diferencovat se od ostatních změnou stravovacích návyků)	47	6,02 %
Sociální (žijete v rodině/komunitě/zemi, kde se maso nekonsumuje)	30	3,84 %
Zdravotní (je pro Vás zdravější maso nekonsumovat)	336	43,02 %

Jak vidno z tabulky, nejčastějšími důvody k přechodu na vegetariánství byly motivy etické, ekologické a zdravotní, což není nijak udivující a když se podíváme do kapitoly 2.4. *Výzkumy na motivaci k vegetariánství*, zjistíme, že tyto tři důvody jsou skutečně nejčastěji zmiňovanými.

Poměrně překvapující jsou informace, že 24,46 % respondentů uvedlo *maso mi nechutná* jako jeden z důvodů přechodu k vegetariánství a 9,86 % účastníků výzkumu zmínilo, že k vegetariánství přešli, jelikož chtěli zhubnout. Ve výzkumu Hormes et al. (2012) bylo často uváděno, že v rozhodování k přechodu na vegetariánskou stravu hrálo roli více faktorů. Podívejme se tedy, jak často měli naši respondenti více než jeden důvod k přechodu na vegetariánství.

Tabulka č. 8 – absolutní četnost a procentuální zastoupení počtu důvodů přechodu k vegetariánství

Počet důvodů	Absolutní čet.	% zastoupení
1 důvod	177	22,66 %
2 důvody	241	30,86 %
3 důvody	219	28,04 %
4 důvody	104	13,32 %
5 důvodů	29	3,71 %
6 důvodů	10	1,28 %
7 důvodů	1	0,13 %

Z tabulky můžeme vidět, že 77,34 % respondentů mělo více než jeden důvod k přechodu k vegetariánství. Účastníci výzkumu měli nejčastěji 2 či 3 důvody přechodu k vegetariánství

Dotazníková otázka č. 2

Další otázkou na motivaci jsme zjišťovali hlavní důvod přechodu k vegetariánství: „*Jaký důvod byl podle Vás zásadní při Vašem přechodu k vegetariánství?*“. V tabulkách vynecháváme popisky, které měli respondenti k jednotlivým druhům motivace, rozepsané motivace můžete najít v tabulce č. 7.

Z tabulky č. 9 lze vyzorovat, že etická motivace je skutečně dominantním důvodem přechodu k vegetariánství. Zajímavý je například kontrast u ekologického motivu, kdy byl v první otázce na motivaci u 60,56 % respondentů zmíněn jako jeden z důvodů, avšak za hlavní motiv ho považuje jen 6,02 %, stejně tak zdravotní důvody zvolilo 43,02 % respondentů jakožto jeden z důvodů a 13,70 % za hlavní důvod a *maso mi nechutná* z 24,46 % kleslo v podobě hlavního motivu na 6,53 %. Mohli bychom tedy poukázat na to, že důvody ekologické, zdravotní a nechuť masa se na našem vzorku ukazují jako motivy vedlejší.

Tabulka č. 9 - absolutní četnost a procentuální zastoupení hlavního důvodu přechodu k vegetariánství

Druh motivace	Absolutní čet.	Relativní čet.
Ekologický	47	6,02 %
Ekonomický	2	0,26 %
Etický	518	66,33 %
Chtěl/a jsem zhubnout	15	1,92 %
Maso mi nechutná	51	6,53 %
Náboženský	6	0,77 %
Ostatní	15	1,92 %
Potřeba odlišení	5	0,64 %
Sociální	15	1,92 %
Zdravotní	107	13,70 %

Nyní přejdeme k dalším dvěma otázkám zabývajícím se motivací. Na rozdíl od předchozích dvou jsou zaměřeny na současné důvody, které vegetariány u vegetariánství udržují. Otázky jsou jinak koncipovány stejným způsobem jako předchozí dvě.

Dotazníková otázka č. 3

Třetí otázka na motivaci je položena následovně: „*Jaké důvody Vás drží u vegetariánství?*“. Jedná se o otázku, ve které mohli účastníci výzkumu vybrat libovolné množství důvodů pro setrvání u vegetariánství. V tabulce vynecháme popisky, které měli respondenti k jednotlivým druhům motivace, z důvodu úspory místa (rozepsané motivace můžete najít v tabulce č. 7). V této a následující otázce jsme v dotazníku změnili položku „*Chtěl/a jsem zhubnout*“ na „*Na vegetariánské stravě méně tloustnu*“.

Výsledky, které můžeme vidět v tabulce č. 10, jsou téměř identické s výsledky z první otázky na motivaci k vegetariánství. Jediné větší rozdíly jsou u ekonomického motivu (k přechodu na vegetariánství 4,23 %; k setrvání u vegetariánství 8,45 %) a zdravotního (k přechodu na vegetariánství 43,02 %; k setrvání u vegetariánství 51,60 %), což vzhledem k povaze těchto motivů, bychom mohli přičítat větší informovanosti vegetariánů o vegetariánství samotném.

Tabulka č. 10 - absolutní četnost typu důvodu k setrvání u vegetariánství a jeho procentuální zastoupení v celém vzorku

Druh motivace	Absolutní čet.	Relativní čet.
Ekologický	473	60,56 %
Ekonomický	66	8,45 %
Etický	714	91,42 %
Na vegetariánské stravě méně tloustnu	83	10,63 %
Maso mi nechutná	183	23,43 %
Náboženský	28	3,59 %
Ostatní	51	6,53 %
Potřeba odlišení	38	4,87 %
Sociální	36	4,61 %
Zdravotní	403	51,60 %

Tabulka č. 11 – absolutní četnost a procentuální zastoupení počtu důvodů k setrvání u vegetariánství

Počet důvodů	Absolutní čet.	% zastoupení
1 důvod	185	23,69 %
2 důvody	185	23,69 %
3 důvody	235	30,09 %
4 důvody	120	15,36 %
5 důvodů	44	5,63 %
6 důvodů	10	1,28 %
7 a více důvodů	2	0,26 %

Respondenti měli nejčastěji 1-3 důvodů k setrvání u vegetariánství. Pro porovnání výsledků z první a třetí otázky na motivaci uvádíme následující tabulku.

Tabulka č. 12 – porovnání odpovědí na první (motivace k vegetariánství) a třetí otázku (motivace k setrvání u vegetariánství)

	1. otázka	3. otázka
Celkový počet motivů	1946	2041
Medián	2	3
Směrodatná odchylka	1,17	1,26
Modus	2	3

Z tabulky vidíme, že počet celkově uvedených motivů (pro stejný vzorek 781 respondentů) se zvýšil. Medián a modus vzorku vzrostl z 2 na 3, tzn. počet důvodů k vegetariánství u jedinců vzrostl po přechodu na vegetariánství. Nejvíce se zvýšily počty motivace ekonomické a zdravotní.

Dotazníková otázka č. 4

Poslední, čtvrtá, otázka zaměřená na motivaci zjišťovala hlavní důvod setrvání u vegetariánství: „Který z důvodů pro vegetariánství je pro Vás momentálně nejdůležitější?“.

Tabulka č. 13 - absolutní četnost a procentuální zastoupení hlavního důvodu setrvání u vegetariánství

Druh motivace	Absolutní čet.	Relativní čet.
Ekologický	62	7,94 %
Ekonomický	0	0,00 %
Etický	575	73,62 %
Na vegetariánské stravě méně tloustnu	7	0,90 %
Maso mi nechutná	22	2,82 %
Náboženský	6	0,77 %
Ostatní	16	2,05 %
Potřeba odlišení	7	0,90 %
Sociální	2	0,26 %
Zdravotní	84	10,76 %

Stejně jako u druhé otázky na motivaci můžeme z tabulky vyčíst, že hlavním motivem jak u přechodu, tak u setrvání u vegetariánství, je důvod etický, po něm zdravotní a ekologický. Souladně s výsledky u druhé otázky vypadají motivy ekologické, *maso mi nechutná* a zdravotní jako motivy sekundárně důležité. Ekologický motiv uvedlo jako důležitý při setrvávání u vegetariánství 60,56 % respondentů, avšak jako hlavní důvod k setrvání se objevuje jen u 7,94 %; *maso mi nechutná* klesl z 23,43 % na 2,82 %; zdravotní z 51,60 % na 10,76 %.

Největší rozdíl oproti druhé otázce (hlavní motiv přechodu k vegetariánství) je u důvodu etického, kde je nárůst o 7,29 %, především na úkor motivů *maso mi nechutná* (pokles o 3,71 %) a zdravotního (pokles o 2,94 %).

Shrnutí analýzy dat

Pro větší přehlednost shrneme naše poznatky o motivaci k vegetariánství:

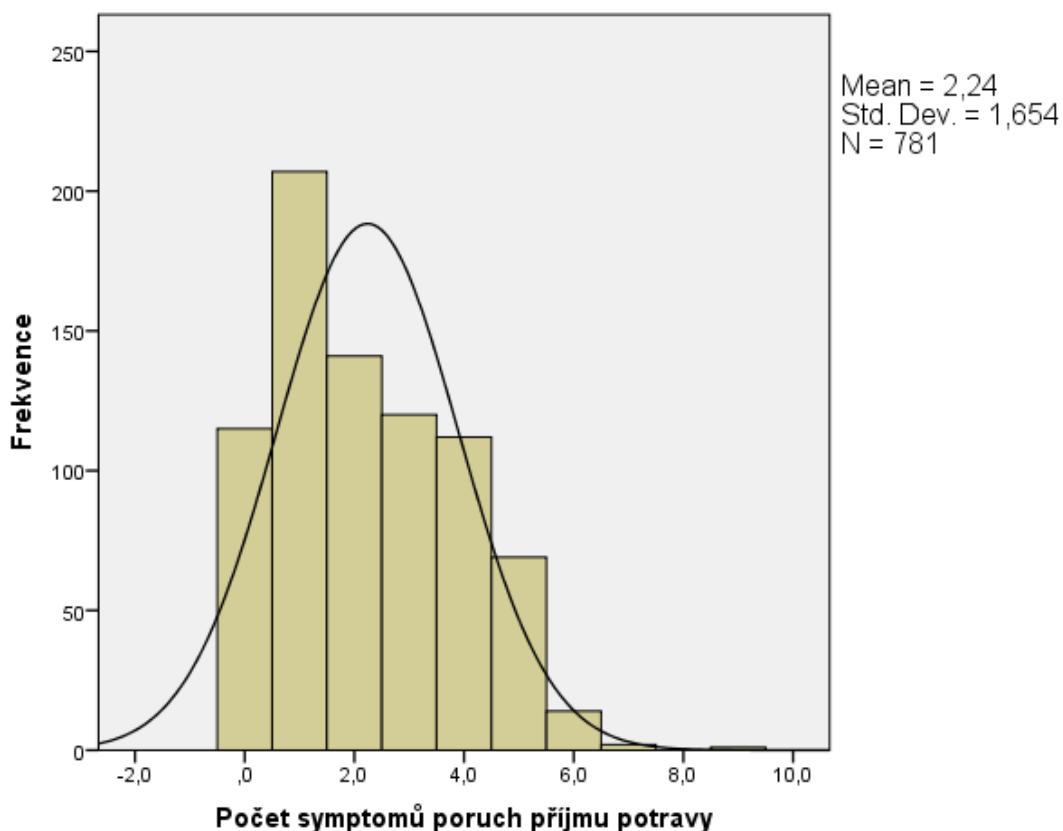
- Etická motivace byla u našeho vzorku hlavním důvodem jak přechodu, tak i setrvání u vegetariánství.
- Motivace zdravotní, ekologická a nechutenství masa se jeví jako důvody sekundární, málokdy uváděné jako hlavní důvody k přechodu či setrvání u vegetariánství.
- Motivace ekonomická a sociální byly nejméně časté.
- Po přechodu na vegetariánství měli respondenti průměrně o jeden motiv k vegetariánství více. Průměrné množství motivů k přechodu na vegetariánství bylo 2, k setrvání u vegetariánství 3.

6.2. Analýza a interpretace výzkumných hypotéz

Pro naše statistické měření dat si stanovíme hladinu významnosti na 0,05, která je v psychologii běžná a značí nám, že v našich výpočtech bude 5 % šance na to, že H_0 zamítneme neoprávněně.

Nejprve zjistíme, zdali má naše jediná metrická proměnná, kterou je *počet symptomů poruch příjmu potravy*, normální rozložení, abychom mohli použít parametrických metod.

Graf č. 1 – normalita proměnné počet symptomů poruch příjmu potravy



Jak vidíme, testovaná proměnná má kladné zešikmení a neodpovídá normálnímu rozložení, což je však samozřejmé, jelikož jde o poměrovou proměnnou a je velmi nepravděpodobné, že by množství symptomů na jedince bylo v populaci normálně rozložené. Abychom normalitu nehodnotili pouze podle oka, provedli jsme Kolmogorov-Smirnovův test.

Tabulka č. 14 – výsledky Kolmogorov-Smirnovova testu

	Kolmogorov-Smirnovův test		
	hodnota	df	P hodnota
Počet příznaků PPP	0,19	781	0,00

Výsledek testu nám ukazuje, že existuje statisticky významný rozdíl mezi rozložením naší proměnné *počet příznaků poruch příjmu potravy* a rozložením normálním. Vzhledem k tomu, že naše jediná testovaná metrická proměnná nemá normální rozložení, budeme muset použít neparametrických metod.

Pro výzkumné hypotézy 2, 4 a 6 použijeme test Chí-kvadrát a pro hypotézy 1, 3 a 5 Kruskal-Wallisův test. Výběr testů odpovídá naším hypotézám, druhům proměnných a nenormálnímu rozložení číselné proměnné.

H1: Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

Jak jsme výše zmiňovali, pro H1 použijeme test Kruskal-Wallisův, což je dle Dostála (2016) neparametrický protějšek ANOVy. Dostál popisuje, že podobně jako analýza rozptylu, nám výsledek Kruskal-Wallisova testu (dále jen K-W) neposkytne informaci, ve kterých dvojicích skupin byl signifikantní rozdíl zpozorován. Pro větší exaktnost budeme muset používat K-W po dvou skupinách, který se v takovém případě chová ekvivalentně k Mann-Whitney U testu pro dva nezávislé výběry. Pro kvalitnější analýzu výsledků si výsledky ukážeme taktéž z deskriptivního pohledu, a pokud si to bude situace vyžadovat, doplníme ho srovnáním skupin pomocí krabicového grafu. Tento postup aplikujeme u hypotéz 1, 3 a 5.

Abychom splňovali podmínky pro použití Kruskal-Wallisova testu (dále jen K-W), musíme si ohlídat, aby v každé skupině bylo alespoň 5 pozorování, jinak by byly naše výsledky zatíženy značnou chybou (Hendl, 2006). V tomto ohledu mají naše skupiny dostačující počty případů, avšak jak vidíme v tabulce č. 6 na straně 47, některé druhy vegetariánství jsou jen velice slabě zastoupeny, což by zvyšovalo šanci na chybnou interpretaci dat. Samozřejmě lze stěží srovnávat distribuci a mediány/průměry například veganů, kterých je 314 a frutariánů s počtem 5 jedinců. Sjednotíme skupiny s nízkým počtem respondentů (frutariánství – 5, lakto-vegetariánství – 32, semi-vegetariánství – 42, vitariánství – 7) se skupinou *ostatní*, ve které máme vegetariány, které nebylo možné zařadit do druhů vegetariánství dle Kunové (2011).

Tabulka č. 15 – výsledky K-W u H1 pro 4 nezávislé výběry

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	3	0,18
Chí-kvadrát	4,90	-	-

Získaná P hodnota (0,18) je vyšší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že pomocí testu K-W na hladině α 0,05 nemáme dostatek důkazů

k zamítnutí nulové hypotézy. SPSS nám navíc ukazuje hodnotu testu Chí-kvadrát (jenž je součástí výpočtu K-W), kterou vydělíme $n-1$ (počet případů – 1) a získáváme velikost účinku 0,01 ($=4,90 \div 780$), která nám říká, že 1 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah. Tento slabý vztah je většinou způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na vysoké počty případů, které se v některých našich skupinách vyskytují. Ač tedy Chí-kvadrát není ideálním nástrojem pro zjišťování effect size, v našem případě nemáme na výběr a tedy alespoň pro jistotu ho provedeme u každého měření pomocí K-W.

Tabulka č. 16 – popisná statistika počtu symptomů PPP u druhů vegetariánství

Druh vegetariánství	Počet	Průměr	Medián	Modus	SD
Lakto-ovo-vegetarián/ka	250	2,42	2	1	1,65
Ostatní	111	2,14	2	1	1,58
Ovo-vegetarián/ka	71	2,30	2	1	1,82
Vegan/ka	349	2,13	2	1	1,64
Celkem	781	2,24	2	1	1,65

V tabulce č. 16 vidíme, že ač se nám počty respondentů v daných druzích vegetariánství velmi liší, tak v ostatních aspektech jsou na tom v našem vzorku všechny druhy vegetariánství velmi podobně.

V dalším testování zkusíme, zdali nám K-W nevyjde výrazně jinak, pokud ponecháme skupiny lakto-vegetariánství a semi vegetariánství samostatně a do skupiny *ostatní* přidáme jen skupiny s nejnižšími počty vegetariánů (frutariánství – 5, vitariánství – 7).

Tabulka č. 17 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H1 pro 6 nezávislých výběrů

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	5	0,01
Chí-kvadrát	14,26	-	-

Při druhém měření nám vychází p hodnota 0,01, což na hladině významnosti 0,05 znamená zamítnutí nulové hypotézy. Pomocí hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,02, která nám říká, že 2 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah. Tento slabý vztah, jak jsme již psali výše, je

většinově způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na vysoké počty případů, které se v některých našich skupinách vyskytují.

Podíváme se na to, mezi kterými skupinami nalezl K-W signifikantní rozdíl, jelikož by však kontrolování všech skupin navzájem požadovalo 15 měření, podíváme se pouze na skupiny, jejichž průměrné pořadí se značně liší a současně je jejich rozdílnost důležitá pro náš výzkum, do obou těchto podmínek spadá semi-vegetariánství a veganství.

Tabulka č. 18 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H1 pro 2 nezávislé výběry (semi-vegetariánství a veganství)

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	1	0,02
Chí-kvadrát	5,54	-	-

Získaná P hodnota (0,02) je nižší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že jsme pomocí testu K-W na hladině α 0,05 objevili, že semi-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů PPP než vegani. Znovu si pomocí hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,01, která nám říká, že 1 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah. Tento slabý vztah je většinově způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na vysoký počet případů, který se vyskytuje u veganů (349).

Abychom zamítnutí H1 více podpořili, jelikož velikost účinku není příliš silná, uskutečnime ještě jedno měření, v kterém srovnáme počet veganských respondentů s počtem semi-vegetariánů (42). Randomizovaným náhodným výběrem z veganů vyčleníme 42 jedinců, na nichž znovu uskutečnime výpočet K-W a Chí-kvadrátu.

Tabulka č. 19 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H1 pro 2 nezávislé výběry (semi-vegetariánství a veganství) s dorovnaným počtem skupin

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	1	0,03
Chí-kvadrát	4,873	-	-

Jak můžeme vidět, výsledky jsou téměř shodné s předchozím měřením. Signifikance je téměř na stejné úrovni a velikost účinku, vypočtená z hodnoty Chí-kvadrátu, je nyní

přesvědčivější 0,06, tedy, že 6 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí slabý vztah. Můžeme však krásně vidět, kterak Chí-kvadrát pro zjištění těsnosti vztahu ukazuje vyšší effect size, ač má k dispozici nižší počet respondentů, což jde proti logice věci.

Druhým párem kategorií, na které se blíže podíváme je veganství s lakto-ovo-vegetariánstvím. Vzhledem k přibližně podobnému množství respondentů (viz tabulka č. 21 na straně 58), budou výsledky reprezentativnější.

Tabulka č. 20 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H1 pro 2 nezávislé výběry (lakto-ovo-vegetariánství a veganství)

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	1	0,03
Chí-kvadrát	4,60	-	-

Získaná P hodnota (0,03) je nižší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05) - můžeme tedy prohlásit, že jsme pomocí testu K-W na hladině α 0,05 objevili, že lakto-ovo-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů PPP než vegani. Znovu si pomocí hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,01, která nám říká, že 1 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah, který je většinově způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na vysoké počty případů, které se v obou skupinách vyskytují. Dále se podíváme na data z deskriptivního pohledu.

Tabulka č. 21 – popisná statistika počtu symptomů PPP u druhů vegetariánství

Druh vegetariánství	Počet	Průměr	Medián	Modus	SD
Lakto-ovo-vegetarián/ka	250	2,42	2	1	1,65
Ostatní	37	1,70	1	1	1,33
Ovo-vegetarián/ka	71	2,30	2	1	1,82
Vegan/ka	349	2,13	2	1	1,64
Lakto-vegetarián/ka	32	1,84	1	1	1,48
Semi-vegetarián/ka	42	2,76	3	4	1,68
Celkem	781	2,24	2	1	1,65

Bližší pohled na tabulku č. 21 nám poskytuje vysvětlení rozdílnosti výsledků u tabulek č. 15 a č. 17. Vzhledem k tomu, že jedinci kategorizovaní jakožto *ostatní* dosahovali

celkově nejnižšího počtu symptomů PPP, smíšením s lakto-vegetariány a semi-vegetariány, kteří mají v našem vzorku očividně nejvyšší průměr medián i modus, došlo, při měření znázorněném v tabulce č. 15 na straně 55, k vytvoření skupiny, která se statistickými znaky signifikantně nelišila od zbylých vegetariánských skupin. Z tabulky tedy dobře vidíme, že nejnižší průměr počtu symptomů PPP má skupina *ostatní* a lakto-vegetariánů, naopak nejvyšší průměr má skupina semi-vegetariánů a lakto-ovo-vegetariánů.

Na základě provedených měření můžeme prohlásit, že **máme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy na hladině α 0,05.**

Přijímáme alternativní hypotézu H1 - Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

H2: Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

Vzhledem k nominálním proměnným použijeme, jak jsme již zmiňovali, pro hypotézy 2, 4 a 6 test Chí-kvadrát a pro určení těsnosti vztahu Cramerovo V.

U některých druhů vegetariánství v našem vzorku je velmi nízký počet respondentů (frutariánství – 5, lakto-vegetariánství – 32, semi-vegetariánství – 42, vitariánství – 7) a to vede k narušení podmínek pro použití Chí-kvadrátu. „*Pokud totiž data poruší jeden z důležitých předpokladů Chí-kvadrátu, totiž že ne více než 20 % políček má očekávanou četnost menší než 5 a že minimální očekávaní četnost nesmí být menší než 1, je použití Chí-kvadrátu nekorektní* (Mareš, Rabušic, & Soukup, 2015, 255). Sjednotíme tedy výše uvedené skupiny s nízkým počtem respondentů se skupinou *ostatní*, ve které máme vegetariány, které nebylo možné zařadit do druhů vegetariánství dle Kunové (2011). Tímto krokem zvyšujeme šanci na to, že přehlédneme souvislost (Walker, 2013).

Tabulka č. 22 - výsledek Chí-kvadrátu u H2

	Hodnota	df	P hodnota
Chí-kvadrát	2,80 ^a	3	0,42
a. 0 buněk (0 %) má očekávanou hodnotu nižší než 5. Minimální očekávaná hodnota je 7.			

Získaná P hodnota (0,42) je vyšší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že pomocí testu Chí-kvadrát na hladině α 0,05 nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy.

Tabulka č. 23 – popisná statistika diagnózy PPP u druhů vegetariánství

			Diagnóza poruchy příjmu potravy		Celkem
			Ano	Ne	
Druh vegetariánství	Lakto-ovo-vegetarián/ka	Počet	20	230	250
		Očekávaný počet	24,6	225,4	250
		Relativní četnost	8 %	92 %	100 %
	Ostatní	Počet	15	96	111
		Očekávaný počet	10,9	100,1	111
		Relativní četnost	13,51 %	86,49 %	100 %
	Ovo-vegetarián/ka	Počet	8	63	71
		Očekávaný počet	7	64	71
		Relativní četnost	11,27 %	88,73 %	100 %
	Vegan/ka	Počet	34	315	349
		Očekávaný počet	34,4	314,6	349
		Relativní četnost	9,74 %	90,26 %	100 %
	Celkem	Počet	77	704	781
		Očekávaný počet	77	704	781
		Relativní četnost	9,86 %	90,14 %	100 %

Dále se podíváme na tabulku č. 23. Celkem 9,86 % našeho vzorku má/v minulosti mělo diagnózu PPP. V porovnání se studií Krcha (2010), v níž usuzuje, že v ČR má přibližně 4,5 % žen zkušenost s mentální anorexií a 6 % s mentální bulimií, máme v našem vzorku nadměrně velké množství jedinců s PPP. Studie Krcha navíc nemluví o diagnostikované PPP, jen o naplnění symptomů a vztahuje se jen na ženy. Když z našeho vzorku odfiltrujeme muže, dostaneme 641 žen, z nichž 75 má/mělo diagnostikovanou PPP (11,70 %). Jak nám však sdělil Chí-kvadrát, tyto výsledky nemůžeme usuzovat u běžné populace.

K testování těsnosti vztahu máme na výběr z několika koeficientů a to Koeficient f_i , Cramerovo V a Koeficient kontingence. Pro naše účely je nejvhodnější volbou Cramerovo V, to se používá v případě, že některá z proměnných má vyšší počet kategorií než dvě.

Tabulka č. 24 – výsledek Cramerova V u H2

	Hodnota	P hodnota
Cramerovo V	0,06	0,42

Cramerovo V nám vyšlo 0,06, což značí slabý vztah mezi proměnnými a nahrává platnosti nulové hypotézy.

Na základě provedených měření můžeme prohlásit, že **nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy na hladině α 0,05.**

H3: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem přechodu k vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

Jak jsme výše zmiňovali, pro ověření této hypotézy použijeme taktéž test Kruskal-Wallise a pro určení těsnosti vztahu test Chí-kvadrát.

Vrátíme se k tabulce č. 9 na straně 50, kde si prohlédneme *absolutní četnost hlavního důvodu přechodu k vegetariánství*. Abychom snížili šanci na chybnou interpretaci dat, sjednotíme motivace s nejnižšími počty respondentů (ekonomická – 2, *chtěl/a jsem zhubnout* – 15, náboženská – 6, potřeba odlišení – 5, sociální – 15) se skupinou *ostatní*, ve které máme vegetariány, které nebylo možné zařadit mezi námi stanovené druhy motivace.

Tabulka č. 25 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H3 pro 5 nezávislých výběrů

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	4	0,13
Chí-kvadrát	7,18	-	-

Získaná P hodnota (0,13) je vyšší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že pomocí testu K-W na hladině α 0,05 nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy. Znovu si s užitím hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,01, která nám říká, že 1 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah, který je způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na vysoké počty případů, které se u některých hlavních důvodů motivace vyskytují.

Tabulka č. 26 – popisná statistika počtu symptomů PPP u hlavních důvodů přechodu k vegetariánství

Hlavní důvod přechodu k vegetariánství	Počet	Průměr	Medián	Modus	SD
Ekologický	47	1,98	2	1	1,62
Etický	518	2,24	2	1	1,66
Maso mi nechutná	51	2,49	3	3	1,57
Ostatní	58	2,60	2	2	1,76
Zdravotní	107	2,03	2	1	1,60
Celkem	781	2,24	2	1	1,65

Z tabulky vyčteme, že absolutní četnosti jednotlivých hlavních důvodů přechodu k vegetariánství jsou velmi odlišné. Respondenti, kteří uvedli motivaci *maso mi nechutná* a *ostatní* mají nejvyšší průměr, nejnižší průměr příznaků PPP mají účastníci výzkumu, jejichž hlavním důvodem přechodu k vegetariánství byly ekologické a zdravotní důvody.

Na základě provedených měření můžeme prohlásit, že **nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy na hladině α 0,05.**

H4: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem přechodu k vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

Jak jsme výše zmiňovali, pro ověření této hypotézy použijeme taktéž test Chí-kvadrát a pro určení těsnosti vztahu Cramerovo V.

Některé druhy hlavní motivace k vegetariánství jsou slabě zastoupeny (ekologická – 47, ekonomická – 2, chtěl/a jsem zhubnout – 15, náboženská – 6, potřeba odlišení – 5, sociální – 15), abychom naplnili podmínky pro použití Chí-kvadrátu, bude zapotřebí tyto slabě zastoupené hlavní motivace k vegetariánství sjednotit do kategorie *ostatní*, ve které již máme jedince, kteří nebyli zařaditelní do dotazníkem nastavených kategorií motivace k vegetariánství. Tímto krokem zvyšujeme šanci na to, že přehlédneme souvislost (Walker, 2013).

Tabulka č. 27 - výsledek Chí-kvadrátu u H4

	Hodnota	df	P hodnota
Chí-kvadrát	4,01 ^a	3	0,26
a. 0 buněk (0 %) má očekávanou hodnotu nižší než 5. Minimální očekávaná hodnota je 5,03.			

Získaná P hodnota (0,26) je vyšší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že pomocí testu Chí-kvadrát na hladině α 0,05 nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy.

Tabulka č. 28 - popisná statistika diagnózy PPP u hlavních důvodů přechodu k vegetariánství

			Diagnóza poruchy příjmu potravy		Celkem
			Ano	Ne	
Hlavní důvod přechodu k vegetariánství	Etický	Počet	44,00	474,00	518
		Očekávaný počet	51,07	466,93	518
		Relativní četnost	8,49 %	91,51 %	100 %
	Maso mi nechutná	Počet	8,00	43,00	51
		Očekávaný počet	5,03	45,97	51
		Relativní četnost	15,69 %	84,31 %	100 %
	Ostatní	Počet	13,00	92,00	105
		Očekávaný počet	10,35	94,65	105
		Relativní četnost	12,38 %	87,62 %	100 %
	Zdravotní	Počet	12,00	95,00	107
		Očekávaný počet	10,55	96,45	107
		Relativní četnost	11,21 %	88,79 %	100 %
	Celkem	Počet	77,00	704,00	781
		Očekávaný počet	77,00	704,00	781
		Relativní četnost	9,86 %	90,14 %	100 %

Vzhledem k nesignifikantnosti vztahu mezi proměnnými nemůžeme data z tabulky generalizovat na běžnou populaci. Podíváme se tedy alespoň na relativní četnosti respondentů s diagnózou PPP u jednotlivých druhů vegetariánství.

15,69 % respondentů, jejichž hlavním důvodem k vegetariánství bylo nechutenství masa má/mělo diagnózu PPP, nejmenší relativní četnost vegetariánů s PPP vidíme u kategorie etické motivace a to 8,49%.

Tabulka č. 29 - výsledek Cramerova V u $H4$

	Hodnota	P hodnota
Cramerovo V	0,07	0,26

Cramerovo V nám vyšlo 0,07, což značí slabý vztah mezi proměnnými, potvrzuje výsledek měření Chí-kvadrátem a nahrává platnosti nulové hypotézy.

Na základě provedených měření můžeme prohlásit, že **nemáme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy na hladině α 0,05.**

H5: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

Jak jsme výše zmiňovali, pro ověření této hypotézy použijeme taktéž test Kruskal-Wallise a pro určení těsnosti vztahu test Chí-kvadrát.

Vrátíme se k tabulce č. 13 na straně 52, kde si prohlédneme *absolutní četnost hlavního důvodu setrvání u vegetariánství*. Abychom snížili šanci na chybnou interpretaci dat, sjednotíme motivace s nejnižšími počty respondentů (*na vegetariánské stravě méně tloustnu – 7, maso mi nechutná – 22, náboženská – 6, potřeba odlišení – 7, sociální – 2*) se skupinou *ostatní*, ve které máme vegetariány, které nebylo možné zařadit mezi námi stanovené druhy motivace.

Tabulka č. 30 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u $H5$ pro 4 nezávislé výběry

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	3	0,03
Chí-kvadrát	8,75	-	-

Získaná P hodnota (0,03) je nižší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že jsme pomocí testu K-W na hladině α 0,05 objevili, že existuje souvislost mezi hlavní motivací k setrvání u vegetariánství a počtem symptomů PPP. Znovu si pomocí hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,01, která nám říká, že 1 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah. Tento slabý vztah je většinou způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na

vysoký počet případů, který můžeme nalézt u etické motivace k setrvání u vegetariánství (575).

Tabulka č. 31 – popisná statistika počtu symptomů PPP u hlavních důvodů přechodu k vegetariánství

Hlavní důvod setrvání u vegetariánství	Počet	Průměr	Medián	Modus	SD
Ekologický	62	1,79	1	1	1,43
Etický	575	2,24	2	1	1,66
Ostatní	60	2,68	3	4	1,64
Zdravotní	84	2,27	2	1	1,74
Celkem	781	2,24	2	1	1,65

Tabulka č. 31 nám ukazuje podobné výsledky, jako tomu bylo v tabulce č. 26 na straně 62. Znovu je nejvyšší naměřený průměr počtu příznaků PPP u motivace *ostatní* a nejnižší u ekologické motivace.

Podíváme se na to, u kterých motivací našel K-W signifikantní rozdíl. Dle naměřeného průměrné pořadí by měl být statisticky významný rozdíl mezi ekologickým důvodem a kategorií *ostatní*.

Tabulka č. 32 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H5 pro 2 nezávislé výběry (ekologický a ostatní)

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	1	0,00
Chí-kvadrát	9,33	-	-

Získali jsme zatím nejpřesvědčivější signifikantní výsledek a to s P hodnotou 0,00, což je hodnota nižší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05). Můžeme tedy prohlásit, že jsme pomocí testu K-W na hladině α 0,05 objevili, že vegetariáni, které jsme zařadili do kategorie *ostatní*, dosahují průměrně vyššího počtu symptomů PPP než vegetariáni, jejichž hlavním důvodem k setrvání u vegetariánství je důvod ekologický. Znovu si pomocí hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,08, která nám říká, že 8 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí slabší až střední

vztah. Dále se podíváme, zdali je rozdíl v počtu PPP mezi etickým důvodem k setrvání u vegetariánství a kategorií motivace ostatní.

Tabulka č. 33 – výsledky K-W a Chí-kvadrátu u H5 pro 2 nezávislé výběry (etický a ostatní)

	hodnota	df	P hodnota
Kruskal-Wallisův test	-	1	0,05
Chí-kvadrát	4	-	-

Získaná P hodnota (0,05; před zaokrouhlením 0,046) je nižší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že jsme pomocí testu K-W na hladině α 0,05 objevili, že vegetariáni, které jsme zařadili do kategorie *ostatní*, dosahují průměrně vyššího počtu symptomů PPP než vegetariáni, jejichž hlavním důvodem k setrvání u vegetariánství je důvod etický. Znovu si pomocí hodnoty Chí-kvadrátu vypočítáme velikost účinku - 0,01, která nám říká, že 1 % variability v datech je způsobeno nezávislou proměnnou, tedy skupinou, což značí velmi slabý vztah. Tento slabý vztah je většinou způsoben přecitlivělostí Chí-kvadrátu na vysoký počet případů, jako je u etického důvodu k setrvání u vegetariánství (575).

Na základě provedených měření můžeme prohlásit, že **máme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy na hladině α 0,05.**

Přijímáme alternativní hypotézu H5 - Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.

H6: Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

Jak jsme výše zmiňovali, pro ověření této hypotézy použijeme, stejně jako u hypotéz 2 a 4, test Chí-kvadrát a pro určení těsnosti vztahu Cramerovo V.

Některé druhy hlavní motivace k setrvání u vegetariánství jsou slabě zastoupeny (*maso mi nechutná* – 22, *na vegetariánské stravě méně tloustnu* – 7, náboženská – 6, potřeba odlišení – 7 a sociální - 2), abychom, stejně jako u hypotéz 2 a 4, naplnili podmínky pro použití Chí-kvadrátu, bude zapotřebí tyto slabě zastoupené hlavní motivace k vegetariánství sjednotit do kategorie *ostatní*, ve které již máme jedince, kteří nebyli zařaditelní do

dotazníkem nastavených kategorií motivace k vegetariánství. Tímto krokem zvyšujeme šanci na to, že přehlédneme souvislost (Walker, 2013).

Tabulka č. 34 - výsledek Chí-kvadrátu u H6

	Hodnota	df	P hodnota
Chí-kvadrát	10,04 ^a	3	0,02
a. 0 buněk (0 %) má očekávanou hodnotu nižší než 5. Minimální očekávaná hodnota je 5,92.			

Získaná P hodnota (0,02) je nižší než naše stanovená hladina spolehlivosti (0,05), můžeme tedy prohlásit, že pomocí testu Chí-kvadrát na hladině α 0,05 máme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy.

Tabulka č. 35 - popisná statistika diagnózy PPP u hlavních důvodů setrvání u vegetariánství

			Diagnóza poruchy příjmu potravy		Celkem
			Ano	Ne	
Hlavní důvod setrvání u vegetariánství	Etický	Počet	55,00	520,00	575
		Očekávaný počet	56,69	518,31	575
		Relativní četnost	9,57 %	90,43 %	100 %
	Ekologický	Počet	1,00	61,00	62
		Očekávaný počet	6,11	55,89	62
		Relativní četnost	1,61 %	98,39 %	100 %
	Ostatní	Počet	11,00	49	60
		Očekávaný počet	5,92	54,08	60
		Relativní četnost	18,33 %	81,67 %	100 %
	Zdravotní	Počet	10,00	74,00	84
		Očekávaný počet	8,28	75,72	84
		Relativní četnost	11,90 %	88,10 %	100 %
	Celkem	Počet	77,00	704,00	781
		Očekávaný počet	77,00	704,00	781
		Relativní četnost	9,86 %	90,14 %	100 %

Pozorování z tabulky č. 35 můžeme generalizovat na běžnou vegetariánskou populaci. Vidíme, že nejvyšší relativní četnost jedinců s diagnózou PPP je už kategorie *ostatní* (18,33 %), nejnižší u ekologické motivace (1,61 %).

Pro lepší pochopení si ukážeme tabulku s adjustovanými rezidui, jež nám ukáže, v kterých políčkách tabulky č. 35 je rozdíl mezi očekávanou a napozorovanou četností statisticky

významný a že tedy nevznikl jako důsledek výběrové chyby. Z hlediska interpretace získáme informace s velikým významem, neboť nám adjustovaná rezidua umožní detailní vhled do vztahu mezi proměnnými (Mareš et al., 2015).

Tabulka č. 36 – adjustovaná rezidua diagnózy PPP u hlavních důvodů setrvání u vegetariánství

		Diagnóza poruchy příjmu potravy	
		Ano	Ne
Hlavní důvod setrvání u vegetariánství	Ekologický	-2,27	2,27
	Etický	-0,46	0,46
	Ostatní	2,29	-2,29
	Zdravotní	0,67	-0,67

Mareš et al. (2015) uvádí, že pokud je absolutní hodnota adjustovaného rezidua vyšší než 2,00, pak si můžeme být s 95 % pravděpodobností jisti, že v daném políčku jsme vyzorovali signifikantní data. V tabulce č. 36 nacházíme signifikantní rozdíl očekávaných a naměřených hodnot u ekologické motivace a u kategorie *ostatní*. Můžeme tedy říct, že ve vegetariánské populaci je u vegetariánů s ekologickou motivací nižší prevalence jedinců s diagnózou PPP, než je tomu u zbytku vegetariánské populace. Naopak u vegetariánů s motivací k setrvání u vegetariánství spadající do kategorie *ostatní (maso mi nechutná, na vegetariánské stravě méně tloustnu, potřeba odlišení, sociální a další, které byly mimo rámec námi zvolených kategorií)* je výrazně vyšší počet jedinců s diagnózou PPP.

Tabulka č. 37 - výsledek Cramerova V u H6

	Hodnota	P hodnota
Cramerovo V	0,11	0,02

Cramerovo V poukazuje na slabý až středně silný vztah mezi proměnnými, což však v našem případě neodporuje našim předchozím zjištěním, protože úzký vztah mezi proměnnými byl prokázán jen u kategorií *ostatní* a *ekologický*.

Na základě Chí-kvadrátu můžeme prohlásit, že **máme dostatek důkazů k zamítnutí nulové hypotézy na hladině α 0,05.**

Přijímáme alternativní hypotézu H6 - Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

Shrnutí analýzy dat

- Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.
- Semi-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů poruch příjmu potravy než vegani.
- Lakto-ovo-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů PPP než vegani.
- Lakto-vegetariáni mají nižší počet symptomů poruch příjmu potravy, než je tomu u jiných druhů vegetariánství.
- Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.
- U vegetariánů s ekologickou motivací k setrvání u vegetariánství je nižší prevalence jedinců s diagnózou PPP, než je tomu u zbytku vegetariánské populace.
- Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.

7. Diskuse

Na začátku této kapitoly se jen zkrátka podíváme na některé diskutovatelné jevy týkající se našeho vzorku a způsobu zpracování dat, které by při detailním čtení mohly vyvolat pochybnosti ohledně výsledků našeho výzkumu.

Ze 781 respondentů, kteří nám zůstali po nutné filtraci, je 140 (17,93 %) mužů a 641 žen (82,07 %). Většinové množství žen nikterak našim výzkumným zjištěním nevadí vzhledem k tomu, že největší část vegetariánů jsou ženy (Hormes et al., 2012; Byrd-Bredbenner & Quick, 2013; Vegetarian.cz, nedat.) a že tematika poruch příjmu potravy je mnohem aktuálnější u žen, než u mužů (Krch, 2010). Věkové rozmezí respondentů je 15-68 let (průměr = 26,69 let; medián = 25 let; SD = 8,80) a 35,72 % respondentů je vysokoškoláků. Jak průměrný věk, tak vyšší procento vysokoškolských studentů/absolventů, odpovídají zjištěním společnosti Stem/Mark z července roku 2003 na české populaci (Vegetarian.cz, nedat.). V testovaném vzorku je neobvykle vysoký počet veganských respondentů (44,68 %), což je však způsobeno zvoleným typem sběru dat, jelikož největší počet respondentů jsme nasbírali díky šíření na veganských facebookových skupinách. Toto množství veganů neodpovídá předpokládané reálné relativní četnosti veganů ve vegetariánské populaci (Davisová & Melinová, 2009; Kalců, 2015; Medřická, 2008).

Podobně jako ve výzkumu Byrd-Bredbenner a Quick (2013) jsme pro zjišťování souvislosti mezi motivací k vegetariánství/druhem vegetariánství a poruchami příjmu potravy rozhodli nesledovat pouze, zdali jedinec má či nemá (nebo měl či neměl) diagnostikovanou PPP, ale zaměřujeme se taktéž na samostatné symptomy PPP u vegetariánů. Zjišťovali jsme jen ty symptomy, které se nám jevily jako nejméně zkreslitelné a nejjednodušeji získatelné pomocí dotazníku. V našem výzkumu není důležité, abychom sledovali veškeré symptomy, protože se nesnažíme pomocí symptomů určit, zdali jedinec naplňuje či nenaplňuje kritéria poruch příjmu potravy, od toho máme v dotazníku otázku přímo zjišťující diagnózu PPP.

Nyní se již podíváme na naše výzkumná zjištění v porovnání se studii podobné či shodné tematiky:

Etická motivace se jevila jako hlavní důvod jak k přechodu, tak i k setrvání u vegetariánství. Podobných výsledků se dobraly i studie Baric et al. (2012), Hormes et al. (2012) a Donovan a Gibson (1996), současně Boyle (2011) předpokládá dominanci jedné motivace k vegetariánství, což jest taktéž v souladu s našimi výsledky. Na rozdíl od

motivace etické se motivace zdravotní, ekologická a nechutenství masa zdály být důvody sekundárními, málokdy uváděnými jako hlavní důvody k přechodu či setrvání u vegetariánství. Nejméně častými byly důvody ekonomické a sociální. Zajímavým poznatkem taktéž je, že po přechodu na vegetariánství měli respondenti průměrně o jeden motiv k vegetariánství více, což přičítáme lepší informovanosti jedince a hledání nových motivů k již zaběhlému způsobu chování.

Zjistili jsme, že existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána, tedy je rozdíl mezi jednotlivými druhy vegetariánství ve výskytu symptomů poruch příjmu potravy. K těmto výsledkům došly i studie Kropp et al. (2003, in Some vegetarians may be at risk of eating disorders, 2003) a Hormes et al. (2012). Toto zjištění nahrává našemu předpokladu, že poruchy příjmu potravy se týkají jen diferencovatelné části vegetariánské populace.

Dalším výzkumným zjištěním je, že existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána. Nepotvrdila se však souvislost mezi motivací vedoucí k vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy, tyto výsledky je zapotřebí nezaměňovat. Je nutné se zamyslet, čím je způsoben tento rozpor, jelikož jsme očekávali, že bude tato souvislost jak u motivace k přechodu k vegetariánství tak u motivace k setrvání u vegetariánství. Rozpor by mohl být způsoben nedostatečnou citlivostí testové metody či dotazníku, taktéž je možné, že si respondenti už plně nevybavují, jaká byla jejich původní motivace k vegetariánství a zkreslují. Další možností je, že jsou vegetariáni více vázáni na stravu, což z nich skutečně dělá skupinu rizikovou pro vznik poruch příjmu potravy a souvislost motivace a poruch příjmu potravy se objevuje až u motivace k setrvání u vegetariánství.

Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána. Toto zjištění v podstatě podtrhuje závěr předchozí, tedy, že jedinci s poruchami příjmu potravy či s některými jejími symptomy se liší svou motivací pro setrvání u vegetariánství od ostatních vegetariánů. Stejně jako u předchozího výzkumného zjištění vyvolává rozpor mezi výsledky motivace k přechodu a motivace k setrvání u vegetariánství v souvislosti s PPP otázky; úvahy k tomuto rozporu jsou shodné s předchozí diferencí.

Dále jsme přišli na to, že semi-vegetariáni a lakto-ovo-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů poruch příjmu potravy než vegani, což je v souladu se zjištěními Kropp et al. (2003, in Some vegetarians may be at risk of eating disorders, 2003) a Hormes et al.

(2012). Toto zjištění nahrává předpokladu, že vegetariánství může být pro některé jedince ochotné PPP útočištěm, jelikož jak semi-vegetariánství, tak lakto-ovo-vegetariánství jsou mezi ostatními druhy vegetariánství nejméně omezeny na konzumaci živočišných produktů, na rozdíl od nich lze veganství a jeho obměny považovat za nejpřísnější druhy vegetariánství. Jak zmiňují Kropp et al. (2003, in Some vegetarians may be at risk of eating disorders, 2003), potřeba získání kontroly nad jídlem a možnost zdůvodňovat snížení tělesné hmotnosti vegetariánstvím činí z vegetariánského způsobu života, a sebeidentifikace se s ním, výborný úkryt pro jedince s PPP. Lze však samozřejmě předpokládat, že k takovému užití vegetariánské sebeidentifikace by docházelo především ve formě, která nevyžaduje tak velkou přestavbu životního stylu, jako je semi-vegetariánství a lakto-ovo-vegetariánství.

Z pohledu PPP se jako nejzdravější jeví lakto-vegetariáni, tedy jedinci konzumující z živočišné říše pouze mléčné výrobky, u nichž je nižší počet symptomů poruch příjmu potravy, než je tomu u jiných druhů vegetariánství. Stejně tak u vegetariánů s ekologickou motivací k setrvání u vegetariánství je nižší prevalence jedinců s diagnózou poruchy příjmu potravy, než je tomu u zbytku vegetariánské populace, tzn. vegetariáni s ekologickou motivací k setrvání u vegetariánství se s ohledem na poruchy příjmu potravy zdají jako nejzdravější. Pro tyto poznatky nemáme uspokojivé interpretace a zajisté by bylo zajímavé se zaměřit na ekologické vegetariány a lakto-vegetariány v dalších výzkumech.

Slabým místem našeho výzkumu je malý počet méně častých druhů vegetariánství a stejně tak minoritních motivací k vegetariánství, kvůli čemuž jsme byli nuceni tyto slabě zastoupené druhy sesypávat do jedné skupiny. Další slabinou je nutnost využití neparametrických metod, kvůli nenormálnímu rozložení naší metrické proměnné, a neobvykle vysoký počet veganských respondentů (44,68 %). Vysoký počet veganů ve vzorku však zkresluje pouze deskriptivní část naší práce, nikoli výsledky statisticky ověřovaných hypotéz.

Další výzkumy by se dle nás měli zaměřit na sesbírání většího počtu vegetariánských respondentů, aby měly dostačující počet, v našem výzkumu málo zastoupených, minoritních druhů vegetariánství a stejně tak méně častých druhů motivace k vegetariánství. Výsledky by pak mohly lépe poukázat na rozdílnosti mezi jednotlivými druhy. V ideálním případě by tuto tematiku mohla rozseknout rozsáhlejší longitudinální studie zaměřená na vegetariány, která by sledovala, u jak velkého procenta vegetariánů se

objeví porucha příjmu potravy. Další možností by byla studie čistě zaměřená na přechod k vegetariánství u jedinců postižených PPP.

Vzhledem k detailnosti rozpracování a téměř čtyřnásobnému počtu vegetariánských respondentů, v porovnání s předchozími výzkumy, by naše práce měla nalézt své místo. Naše výzkumná zjištění napomáhají lepšímu poznání dané tematiky a současně otevírají prostor pro nové výzkumy, jež mohou být využity v klinické oblasti určení rizikivosti diagnózy PPP u hospitalizovaných jedinců.

8. Závěry

Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána, tedy je rozdíl mezi jednotlivými druhy vegetariánství ve výskytu symptomů poruch příjmu potravy.

Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána. Nepotvrdila se však souvislost mezi motivací vedoucí k vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy, tyto výsledky je zapotřebí nezaměňovat.

Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána. Toto zjištění v podstatě potvrzuje závěr předchozí, tedy, že jedinci s poruchami příjmu potravy či s některými jejími symptomy se liší svou motivací pro setrvání u vegetariánství od ostatních vegetariánů.

Semi-vegetariáni a lakto-ovo-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů poruch příjmu potravy než vegani. Na rozdíl od nich lakto-vegetariáni mají nižší počet symptomů poruch příjmu potravy, než je tomu u jiných druhů vegetariánství. S ohledem na počet symptomů poruch příjmu potravy se tedy zdají jako nejzdravější druh vegetariánů.

Stejně tak u vegetariánů s ekologickou motivací k setrvání u vegetariánství je nižší prevalence jedinců s diagnózou poruchy příjmu potravy, než je tomu u zbytku vegetariánské populace, tzn. vegetariáni s ekologickou motivací k setrvání u vegetariánství se s ohledem na poruchy příjmu potravy zdají jako nejzdravější.

V deskriptivní části diplomové práce zabývající se motivací k vegetariánství, jsme došli k následujícím poznatkům:

Etická motivace se jevila jako hlavní důvod jak k přechodu, tak i k setrvání u vegetariánství. Na rozdíl od ní se motivace zdravotní, ekologická a nechutenství masa zdály být důvody sekundárními, málokdy uváděné jako hlavní důvody k přechodu či setrvání u vegetariánství. Nejméně častými byly důvody ekonomické a sociální. Zajímavým poznatkem taktéž jest, že po přechodu na vegetariánství měli respondenti průměrně o jeden motiv k vegetariánství více.

9. Souhrn

Náš výzkum se zabývá souvislostí vegetariánství a poruch příjmu potravy, práci jsme však pojmenovali „*Motivace k vegetariánství a souvislost s poruchami příjmu potravy*“, jelikož hlavním tématem naší práce je právě ona motivace. Na motivaci se zaměřujeme především proto, že se nám jeví jakožto důvěryhodnější způsob kategorizace vegetariánů, než je tomu u dělení vegetariánů dle druhů, které se v jednotlivých pojetích značně liší. Na tento fakt nejednou upozorňovali naši respondenti, kteří byli pobouřeni užitým dělením dle Kunové (2011), která pobírá vegetariánství jakožto nadřazený termín a kupříkladu veganství jako jeho poddruh. Dělení vegetariánů skrze motivaci je tedy spolehlivější i více vypovídající o našem tématu.

První výzkumy zaměřené na tuto problematiku řeší souvislost mezi vegetariánstvím a poruchami příjmu potravy a poukazují na častější výskyt depresivních symptomů, držení diet, poruch příjmu potravy, symptomů poruch příjmu potravy a nižší životní spokojenost u vegetariánů, než je tomu u běžné populace (Lindeman, 2002; Byrd-Bredbenner & Quick, 2013; Aslanifar et al., 2014; Neumark-Sztainer et al., 1997; Worsley & Skrzypiec, 1997; Zuromski et al., 2015; Baines et al., 2007). V těchto výzkumech však obvykle měli respondenty z vysokoškolského prostředí, nevyrovnané počty respondentů obou pohlaví a především nerozdělovali vegetariány dle druhů. Na tyto výzkumy navazují další studie (Hormes et al., 2012; Some vegetarians may be at risk of eating disorders, 2003), které zjistily, že symptomy poruch příjmu potravy se častěji vyskytují u semi-vegetariánů, než u jiných druhů vegetariánů. Náš výzkum navazuje na dvě poslední zmíněné studie a pokouší se zjistit, zdali existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a poruchami příjmu potravy, a souvislost mezi druhem motivace k vegetariánství a poruchami příjmu potravy.

Cíle výzkumu byly definovány takto: explarovat motivaci k vegetariánství a zjistit, zdali se motivace u vegetariánů v čase mění a hledat souvislosti mezi motivací k vegetariánství a poruchami příjmu potravy. Vzhledem ke stanoveným cílům jsme se vydali cestou kvantitativního výzkumu, jehož designem je smíšení dotazníkového šetření s korelační studií.

Pro zjišťování souvislosti mezi motivací k vegetariánství/druhem vegetariánství a poruchami příjmu potravy jsme se rozhodli nesledovat pouze, zdali jedinec má či nemá (nebo měl či neměl) diagnostikovanou PPP, ale zaměřujeme se taktéž na samostatné symptomy PPP u vegetariánů. U respondentů jsme zjišťovali následující symptomy: BMI

pod 17,5, vyhýbání se jídlům „po kterých se tloustne“, nespokojenost s vlastní postavou, nespokojenost se svou tělesnou hmotností, užívání laxativ, diuretik, anorektik za účelem snížení hmotnosti a vyvolávání zvracení za účelem snížení hmotnosti, cvičení za účelem snížení tělesné hmotnosti a přejídání se. Jsme si plně vědomi toho, že jsme nezjišťovali všechny příznaky PPP. Zvolené symptomy se nám jevily jako nejméně zkreslitelné a nejjednodušeji získatelné pomocí dotazníku, současně není v našem výzkumu důležité, abychom sledovali veškeré symptomy. Předchozí výzkumy zjistily (Boyle, 2011; Hartung, 1999), že motivace k vegetariánství se v průběhu života jedinců mění. V důsledku toho rozlišujeme v naší studii motivaci k přechodu k vegetariánství a motivaci k setrvání u vegetariánství.

Před zahájením sběru dat probíhala mezi 6. 3. – 10. 3. 2016 pilotní studie s 10 participanty, 10. 3. 2016 byl zahájen sběr dat, který probíhal v několika vlnách až do 17. 9. 2016. Data jsme sbírali skrze internetový dotazník vedený na *Google docs* samovýběrem a metodou sněhové koule. Pozvánka k výzkumu byla publikovaná na internetových forech zabývajících se vegetariánstvím a především na Facebooku ve skupinách s obdobným zaměřením. Tímto způsobem se nám podařilo nasbírat 833 respondentů, z nichž muselo být 52 odfiltrováno. Pro analýzu nám tedy zůstalo 781 účastníků výzkumu, z nichž je 140 (17,93 %) mužů a 641 žen (82,07 %). Věkové rozmezí respondentů je 15-68 let (průměr = 26,69 let; medián = 25 let; SD = 8,80).

Kvůli nenormálnímu rozložení naší jediné metrické proměnné – počet příznaků PPP, jsme byli nuceni použít neparametrických metod a to konkrétně Chí-kvadrátu a Kruskal-Wallisova testu. Pro zjišťování effect size jsme používali Cramerovo V a Chí-kvadrát. Testování probíhalo za použití programů SPSS a Microsoft Excel 2010.

Nejdůležitější výsledky naší studie jsou:

- Existuje souvislost mezi druhem vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.
- Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a počtem symptomů poruch příjmu potravy u vegetariána.
- Existuje souvislost mezi hlavním důvodem setrvání u vegetariánství a výskytem diagnostikované poruchy příjmu potravy u vegetariána.
- Semi-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů poruch příjmu potravy než vegani.

- Lakto-ovo-vegetariáni mají signifikantně vyšší počet symptomů PPP než vegani.
- Lakto-vegetariáni mají nižší počet symptomů poruch příjmu potravy, než je tomu u jiných druhů vegetariánství.
- U vegetariánů s ekologickou motivací k setrvání u vegetariánství je nižší prevalence jedinců s diagnózou PPP, než je tomu u zbytku vegetariánské populace.

Výsledky deskriptivní části DP zabývající se motivací k vegetariánství:

- Etická motivace se jevila jako hlavní důvod jak k přechodu, tak i k setrvání u vegetariánství.
- Motivace zdravotní, ekologická a nechutenství masa se zdály být důvody sekundárními, málokdy uváděnými jako hlavní důvody k přechodu či setrvání u vegetariánství.
- Motivace ekonomická a sociální jsou nejméně časté.
- Po přechodu na vegetariánství měli respondenti průměrně o jeden motiv k vegetariánství více. Průměrné množství motivů k přechodu na vegetariánství bylo 2, k setrvání u vegetariánství 3.

Slabým místem našeho výzkumu je malý počet méně častých druhů vegetariánství a stejně tak minoritních motivací k vegetariánství, kvůli čemuž jsme byli nuceni tyto slabě zastoupené druhy seskupit. Další slabinou je nutnost využití neparametrických metod, kvůli nenormálnímu rozložení naší metrické proměnné, a neobvykle vysoký počet veganských respondentů (44,68 %). Vysoký počet veganů ve vzorku však zkresluje pouze deskriptivní část naší práce, nikoli výsledky statisticky ověřovaných hypotéz.

Díky vyššímu počtu respondentů (781), zaměření na motivaci, kvalitnímu očištění vzorku a důkladnému zpracování dat by naše práce měla být významným přínosem k tematice vegetariánství a jeho souvislosti s poruchami příjmu potravy. Naše výsledky jsou souladné se zjištěními Hormes et al. (2012) a Kropp et al. (2003, in Some vegetarians may be at risk of eating disorders, 2003) a ač samozřejmě pomocí našich výsledků nemůžeme dokazovat či prohlašovat kauzalitu, nahrávají předpokladu, že jedinci s poruchami příjmu potravy se nejednou skrývají za nálepku vegetariánství a taktéž jim vegetariánství dává částečný pocit kontroly nad jídlem, což je pro jedince s tímto onemocněním důležité. Současně je tu taktéž možnost, že vegetariáni, kteří konzumují větší množství živočišných výrobků (semi-vegetariáni a lakto-ovo-vegetariáni) jsou skutečně rizikovou skupinou pro vznik poruch příjmu potravy. Z našich výsledků však je možno s jistotou prohlásit, že existuje rozdíl

v příznacích PPP u jednotlivých druhů vegetariánství a motivací k setrvání u vegetariánství a že u semi-vegetariánů a lakto-ovo-vegetariánů se častěji objevují symptomy PPP.

Další výzkumy by se dle nás měli zaměřit na sesbírání většího počtu vegetariánských respondentů. Větší vzorek by mohl zajistit dostačující počet, v našem výzkumu málo zastoupených, minoritních druhů vegetariánství a stejně tak méně častých druhů motivace k vegetariánství. Výsledky by pak mohly lépe poukázat na rozdílnosti mezi jednotlivými druhy. V ideálním případě by tuto tematiku mohla rozseknout rozsáhlejší longitudinální studie zaměřená na vegetariány, která by sledovala, u jak velkého procenta vegetariánů se objeví porucha příjmu potravy. Další možností by byla studie čistě zaměřená na přechod k vegetariánství u jedinců postižených PPP.

Domníváme se, že naše práce by vzhledem k vyššímu počtu respondentů a detailnosti zpracování měla nalézt své místo v problematice vegetariánství a jeho souvislosti s poruchami příjmu potravy.

10. Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Aslanifar, E., Fakhri, M. K., Kafaki, H. B., & Mirzaian, B. (2014). *The Comparison of personality traits and happiness of vegetarians and non-vegetarians*. In Proceedings of SOCIOINT14 – International Conference on Social Sciences and Humanities (1031). Získáno 9. února 2015 z EBSCO database.
2. Baines, S., Brown, W. J., & Powers, J. (2007). How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? *Public Health Nutrition, 10* (5), 436-442.
3. Barić, I. C., Bobić, J., Cvijetić, S., & Šatalić, Z. (2012). Personality Traits, Motivation and Bone Health in Vegetarians. *Collegium Antropologicum, 36*(3), 795-800.
4. Beardová, Ch. H., & Yntemová, S. K. (2004). *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius.
5. Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1992). The vegetarian option: Varieties, conversions, motives and careers. *The Sociological Review, 253-293*.
6. Bio-info (28. srpna 2013). *Veganů a vegetariánů přibývá*. Získáno 11. listopadu 2015 z <http://www.vegspol.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=17>
7. Boyle, J. E. (2011) Becoming Vegetarian: The Eating Patterns and Accounts of Newly Practicing Vegetarians. *Food and Foodways, 19* (4), 314-333.
8. Brähler, E., Fahrenberg, J., Myrtek, M., & Schumacher, J. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
9. Byrd-Bredbenner, C., & Quick, V. (2013). Vegetarians and Vegans: Are They at Increased Risk for Disordered Eating and Poor Psychological Well-Being? *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics, 113*, 89.
10. Cooper, C. K., Mann, N. S., & Wise, T. N. (1985). Psychological and cognitive characteristics of vegetarians. *Psychosomatics, 26*, 521-527.
11. Cousins, G. (2000). *Conscious eating*. Berkeley: North Atlantic books.
12. Česká vegetariánská společnost (12. září 2005). *O Vegetarismu – text z r. 1884*. Získáno z <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005090002>
13. Česká vegetariánská společnost (7. října 2005). *Vegetariánství a náboženství*. Získáno z <http://www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2005100003>
14. Davisová, B., & Melinová, V. (2009). *Průvodce vegetariána (začínajícího)*. Praha: AK.
15. Donovan, U. M., & Gibson, R. S. (1996). Dietary Intakes of Adolescent Females Consuming Vegetarian, Semi-vegetarian, and Omnivorous Diets. *Journal of Adolescent health, 18* (4), 292-300.

16. Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii*. Nepublikovaná skripta. Olomouc: Univerzita Palackého.
17. Fuhrer, M. J., (1994). Subjective Well-Being: Implications for Medical Rehabilitation Outcomes and Models of Disablement. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 73 (5), 358-364.
18. Grogan, S. (2000). *Body image: Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada Publishing.
19. Hartinger, W. (2004). *Vegetariánství z lékařského hlediska*. Praha: Earth Save.
20. Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
21. Hartung, L. (1999). Going Vegetarian for the Day. *Journal of the American Dietetic Association*, 99 (9), 85.
22. Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.
23. Hill, J. L. (1996). The case for vegetarianism: philosophy for a small planet. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers
24. Hormes, J. M., Chubski, J., & Timko, C. A. (2012). Will the real vegetarian please stand up? An investigation of dietary restraint and eating disorder symptoms in vegetarians versus non-vegetarians. *Appetite*, 58 (3), 982-990.
25. Janda, S., & Trocchia, P. J. (2001). Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. *Psychology & Marketing*, 18(12), 1205-1240.
26. Kalců, K. (2015). *Vegetariánství a jeho vliv na zdraví člověka*. Bakalářská práce. Olomouc.
27. Kapleau, R. P. (1991). *Chránit vše živé*. Bratislava: Cad Press.
28. Krch, F. D (2010). *Mentální anorexie*. Praha: Portál.
29. Krch, F. D. & kol. (1999). *Poruchy příjmu potravy: Vymezení a terapie*. Praha: Grada Publishing.
30. Krch, F. D. & kol. (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing.
31. Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing.
32. Kunová, V. (2011). *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing.
33. Kupfer-Koberwitz, E. (2011). *Zvířata jsou naši bratři*. Havlíčkův Brod: Čintamani.
34. Lindeman, M. (2002). The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress? *Ecology of Food and Nutrition*, 41(1), 75-86.

35. Maloney, M., & Kranzová, R. (1997). *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
36. Mareš, P., Rabušic, L., & Soukup, P. (2015). *Analýza sociálněvědních dat (nejen) v SPSS*. Brno: Masarykova univerzita.
37. Mayton, J. (26. srpna 2010). Eating less meat is more Islamic. *The Guardian*. Získáno z <http://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2010/aug/26/meat-islam-vegetarianism-ramadan>
38. Medřická, J. (2008). *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*. Diplomová práce. Praha.
39. Mužík, V. (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido.
40. *Nejezte maso*. (2015). Praha: Univerzální život, spolek pro podporu prakřesťanského života.
41. Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick M. D., & Blum, R. W. (1997). Adolescent vegetarians: A behavioral profile of a school-based population in Minnesota. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 151(8), 833 - 838.
42. Novák, M. (2010). *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm.
43. Opitz, Ch. (2002) *Výživa pro člověka a Zemi*. Praha: Aviko Invest.
44. Orel, M. & kol. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada Publishing.
45. Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
46. Raboch, J., & Pavlovský, P. (2003). *Psychiatrie: minimum pro praxi*. Praha: Triton.
47. Risi, A., & Zürrer, R. (2007). *Vegetariánský život*. Praha: Earth Save.
48. Říčan, P. (2005). *Psychologie*. Praha: Portál.
49. Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 7.
50. Some vegetarians may be at risk of eating disorders (2003). *Eating disorders review*, 14 (4),7.
51. Spencer, C. (1995). *The Heretic Feast: A history of Vegetarianism*. Hannover: University Press of New England.
52. Svoboda, M., Češková, E., & Kučerová, H. (2006). *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál.
53. Talandová, V. (2009). *Sluneční živá strava*. Praha: IFP.

- 54.** Vandrovcová, T. (6. srpna 2013). *Co oči uvidí, žaludek nestráví: Jak se u nás propaguje veganství a vegetariánství* [Zpráva z blogu]. Získáno z <http://vandrovцова.blog.ihned.cz/c1-60383390-co-oci-uvidi-zaludek-nestravi>
- 55.** Vegetarian diet lightens mood (2010). *Nutrition Health Review: The consumer's Medical Journal*, 104 (4).
- 56.** Vegetarian.cz (nedat.). *Vegetariánství – Kvantitativní výzkum hodnocení výroků z oblasti vegetariánství*. Získáno 11. listopadu 2015 z <http://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>
- 57.** Vitariánství, živá strava, raw (1. července 2014). *Co je vitariánství? Díl 1*. Získáno 13. listopadu 2015 z <http://www.vitarianstvi.cz/co-je-vitarianstvi-dil-1-17/>
- 58.** Walker, I. (2013). *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada Publishing a.s.
- 59.** Wisniewska-Roszkowska, K. (1990). *Vegetariánství*. Brno: Print.
- 60.** Worsley, A., & Skrzypiec, G. (1997). Teenage vegetarianism: Beauty or the beast? *Nutrition research*, 17(3), 391-404.
- 61.** Záruba, M. (1996). *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar.
- 62.** Zuromski, K. L., Witte, T. K., Smith, A. R., Goodwin, N., Bodell, L. P., Bartlett, M., & Siegfried, N. (2015). Increased prevalence of vegetarianism among women with eating pathology. *Eating Behaviors*, 19, 24-27.

Seznam příloh diplomové práce

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Příloha č. 2: Abstrakt v ČJ

Příloha č. 3: Abstrakt v AJ

Příloha č. 4: Ukázka matice dat

Příloha č. 5: Ukázka dotazníku

Příloha č. 1: Formulář zadání magisterské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci

Studijní program: Psychologie

Filozofická fakulta

Forma: Prezenční

Akademický rok: 2014/2015

Obor/komb.: Psychologie (PCHN)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. TICHÝ Tomáš	Husova 215, Čáslav - Čáslav-Nové Město	F140846

TÉMA ČESKY:

Motivace k vegetariánství a její souvislost s poruchami příjmu potravy

TÉMA ANGLICKY:

Motivation leading to vegetarianism and its realltion to eating disorders

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1) Základem pro vypracování bude Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci (Kolařík, M. a kol., 2015). 2) Studium relevantní české a zahraniční literatury zabývající se danou problematikou. 3) Zpracování teoretické části, zaměřené na vegetariánství. 4) Příprava kvantitativního výzkumu. 5) Realizace výzkumu pomocí připraveného dotazníku. Cílovou skupinou budou vegetariáni včetně semi-vegetariánů, lakto-ovo-vegetariánů, lakto-vegetariánů, ovo-vegetariánů, veganů a frutariánů. 6) Analýza dotazníků a interpretace výsledků. 7) Závěr a souhrn.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Fox, M. A. (1999). Deep vegetarianism. Philadelphia: Temple University Press.; Hill, J. L. (1996). The case for vegetarianism: philosophy for a small planet. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.; Kubátová, H. (2010). Sociologie životního způsobu. Praha: Grada.; Aslanifar, E., Fakhri, M. K., Mirzaian, B., & Kafaki, H. B. (2014). The comparison of personality traits and happiness of vegetarians and non-vegetarians. Proceedings of SOCIOINT14.

Příloha č. 2: Abstrakt v ČJ

Název práce: Motivace k vegetariánství a její souvislost s poruchami příjmu potravy

Autor práce: Bc. Tomáš Tichý

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 76 stran, 136 332 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 62

Abstrakt (800–1200 zn.): Tématem magisterské diplomové práce je, v širším kontextu, souvislost vegetariánství a poruch příjmu potravy. Předchozí výzkumy, zaměřené na obdobnou problematiku, zjistily, že mezi jedinci s poruchami příjmu potravy je podezřele velké množství vegetariánů. Vzhledem ke stanoveným cílům výzkumu, které jsou: explorovat motivaci k vegetariánství a zjistit, zdali se motivace u vegetariánů v čase mění a hledat souvislosti mezi motivací k vegetariánství a poruchami příjmu potravy; se vydáváme cestou kvantitativního výzkumu, jehož designem je smíšení dotazníkového šetření s korelační studií. Studie je uskutečněna pomocí na míru sestaveného dotazníku šířeného pomocí internetu. Sběr dat byl veden skrze samovýběr a metodu sněhové koule. Bylo vyhodnoceno 781 odpovědí respondentů, z nichž je 140 (17,93 %) mužů a 641 žen (82,07 %) s věkovým rozmezím 15-68 let (průměr = 26,69 let; medián = 25 let; SD = 8,80). Data byla detailně zpracována jak deskriptivní cestou, tak testována pomocí Chí-kvadrátu a Kruskal-Wallisova testu.

Klíčová slova: vegetariánství, vegetarián, poruchy příjmu potravy, anorexie, bulimie, motivace

Příloha č. 3: Abstrakt v AJ

Title: Motivation leading to vegetarianism and its relation to eating disorders

Author: Bc. Tomáš Tichý

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 76 pages, 136 332 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 62

Abstract (800–1200 characters): The topic of this master thesis is, in a broader context, relation of vegetarianism and eating disorders. Previous researches, focused on the similar issues, found out that among individuals with eating disorders is suspiciously large number of vegetarians. Due to the objectives of research that are: explore motivation for vegetarianism and determine if the motivation for vegetarianism is changing in time and look for the relation between motivation for vegetarianism and eating disorders; we chose the way of quantitative research, whose design is mixed questionnaire survey with correlation studies. For the needs of our research, we compiled a questionnaire distributed through the internet. Data were collected through self-selection and the snowball method. 781 respondents replies consisting of 140 (17,93 %) men and 641 (82,07 %) women with age range 15-68 years (mean = 26,69 years; median = 25 years; SD = 8,80) were processed in descriptive way and analysed with Chi-square and Kruskal-Wallis test.

Key words: vegetarianism, vegetarian, eating disorders, anorexia, bulimia, motivation

Příloha č. 5: Ukázka dotazníku

Jaké důvody Vás vedly k vegetariánství? *

V případě výběru odpovědi "jiné" prosím stručně popište, co Vás k vegetariánství vedlo.

- Sociální (žijete v rodině/komunitě/zemi, kde se maso nekonzumuje)
- Zdravotní (je pro Vás zdravější maso nekonzumovat)
- Etické (nesouhlas se zabíjením zvířat a jejich konzumací)
- Ekonomické (nekonzumujete maso kvůli finančním důvodům)
- Potřeba odlišení (snaha diferencovat se od ostatních změnou stravovacích návyků)
- Ekologické (vadí Vám poškozování životního prostředí produkcí masa)
- Náboženské (z náboženského přesvědčení)
- Maso mi nechutná
- Chtěl/a jsem zhubnout
- Jiné:

Jaký důvod byl podle Vás zásadní při Vašem přechodu k vegetariánství? *

V případě výběru odpovědi "jiné" prosím stručně popište, jaký důvod byl podle Vás zásadní při Vašem přechodu k vegetariánství.

- Sociální (žijete v rodině/komunitě/zemi, kde se maso nekonzumuje)
- Zdravotní (je pro Vás zdravější maso nekonzumovat)
- Etický (nesouhlas se zabíjením zvířat a jejich konzumací)
- Ekonomický (nekonzumujete maso kvůli finančním důvodům)
- Potřeba odlišení (snaha diferencovat se od ostatních změnou stravovacích návyků)
- Ekologický (vadí Vám poškozování životního prostředí produkcí masa)
- Náboženský (z náboženského přesvědčení)
- Maso mi nechutná
- Chtěl/a jsem zhubnout
- Jiné:

Jaké důvody Vás drží u vegetariánství? *

V případě výběru odpovědi "jiné" prosím stručně popište, co Vás udržuje u vegetariánství.

- Sociální (žijete v rodině/komunitě/zemi, kde se maso nekonzumuje)
- Zdravotní (je pro Vás zdravější maso nekonzumovat)
- Etické (nesouhlas se zabíjením zvířat a jejich konzumací)
- Ekonomické (nekonzumujete maso kvůli finančním důvodům)
- Potřeba odlišení (snaha diferencovat se od ostatních změnou stravovacích návyků)
- Ekologické (vadí Vám poškozování životního prostředí produkcí masa)
- Náboženské (z náboženského přesvědčení)
- Jiné: