



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra biologie

Bakalářská práce

# DOBROVOLNÁ SKROMNOST VE VZTAHU K VEGANSTVÍ

Vypracovala: Mgr. Jitka Kyselová  
Vedoucí práce: RNDr. Božena Šerá, Ph.D.

České Budějovice 2017

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Mgr. Jitka Kyselová

## **ABSTRAKT**

KYSELOVÁ J., 2017: *Dobrovolná skromnost ve vztahu k veganství*. Bakalářská práce, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. 54 s.

V bakalářské práci jsou představeny dva životní styly/filosofie, dobrovolná skromnost a veganství. Cílem výzkumné části práce bylo zjistit, zdali lidé, kteří se cítí být vegany a ztotožňují se s filosofií veganství, znají termín dobrovolná skromnost, a zdali je jejich životní styl v souladu s vybranými charakteristikami této koncepce. Z výzkumného šetření, které bylo zpracováno metodou kvantitativního výzkumu (forma dotazníkového šetření), se ukázalo, že termín dobrovolná skromnost zná jedna třetina veganů. Většina však má představu, jakými hodnotami a postoji je dobrovolná skromnost charakterizována. Většina veganů se také domnívá, že žije skromněji než lidé v jejich okolí. U dvou třetin veganů nacházíme v každodenním životě proenvironmentální jednání. Vegani se často angažují v dobrovolnických organizacích a jejich jednání bývá také často ovlivněno zohledňováním znevýhodněných vrstev obyvatel.

### **Klíčová slova**

Dobrovolná skromnost, proenvironmentální jednání, veganství, životní styl.

## **ABSTRACT**

KYSELOVÁ J., 2017: *Voluntary Simplicity related to Veganism*. Bachelor thesis. Faculty of Education. University of South Bohemia in České Budějovice. 54 p.

The bachelor thesis presents two lifestyles/philosophies - voluntary simplicity and veganism. The aim of the research part was to find out whether people, who consider themselves vegans and agree with vegan philosophy, know the term of voluntary simplicity and whether their lifestyle is in accordance with the selected characteristics of this concept. A survey had been conducted and the results showed that one third of the vegans is familiar with the term of voluntary simplicity. However, most of the vegans are aware of its characteristics (values and attitudes). In addition, a majority of vegans find their lifestyle more modest in comparison with other people. Two thirds of vegans act pro-environmentally in their everyday life. Also, vegans are frequently involved in voluntary organizations and they often take disadvantaged groups into consideration.

### **Keywords**

Voluntary simplicity, pro-environmental behaviour, veganism, lifestyle.

Děkuji RNDr. Boženě Šeré, Ph.D. za cenné rady a připomínky během zpracovávání bakalářské práce a za milé rozhovory při konzultacích. Děkuji také prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc. za ochotu a věcné poznámky k připravovanému dotazníku. Poděkování patří i PhDr. Jan Krajhanzlovi, Ph.D. za přínosnou konzultaci.

Z celého srdce děkuji svým milovaným rodičům, sestře, babičce, drahému Šamanovi a přátelům za bezmeznou lásku a podporu.

S vděčností děkuji planetě Zemi, za každodenní dary a zázraky.

## OBSAH

ÚVOD.....	1
<b>1 LITERÁRNÍ PŘEHLED.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1 Dobrovolná skromnost.....</b>	<b>2</b>
1.1.1 Pojem dobrovolná skromnost.....	2
1.1.2 Historický pohled na vizi dobrovolné skromnosti.....	3
1.1.3 Život v dobrovolné skromnosti.....	5
1.1.4 Důvody pro dobrovolnou skromnost.....	7
1.1.5 Dobrovolná skromnost jako nástroj environmentální krize.....	8
<b>1.2 Veganství.....</b>	<b>9</b>
1.2.1 Definice pojmu veganství.....	9
1.2.2 Nástin historie vegetariánství a veganství.....	10
1.2.3 Motivace k veganství.....	11
1.2.3.1 Environmentální důvody.....	12
1.2.3.2 Etické důvody.....	12
1.2.3.3 Náboženské důvody.....	13
1.2.3.4 Zdravotní důvody.....	14
1.2.4 Veganství v současné době.....	14
1.2.4.1 Počet vegetariánů a veganů ve světě.....	14
1.2.4.2 Vegetariánství v České republice.....	15
1.2.4.3 Veganství v České republice.....	15
<b>2 METODIKA PRÁCE.....</b>	<b>16</b>
2.1 Výzkumný cíl.....	16
2.2 Okruhy výzkumných otázek.....	16
2.3 Sestavení otázek pro dotazník.....	16
2.4 Způsoby distribuce dotazníku.....	17
2.5 Charakteristika souboru respondentů.....	17
<b>3 VÝSLEDKY.....</b>	<b>18</b>
<b>4 DISKUZE.....</b>	<b>39</b>
<b>5 ZÁVĚR.....</b>	<b>47</b>
<b>6 SEZNAM LITERATURY.....</b>	<b>48</b>
<b>7 PŘÍLOHY.....</b>	<b>54</b>

## ÚVOD

*„Nikdo nedělá větší chybu než ten,  
kdo nedělá nic v domnění, že to  
málo, co udělat může, nemá smysl.“*

(Edmund Burke)

Jsme svědky mohutného a stále se zvyšujícího vlivu lidské civilizace na přírodní procesy v planetárním měřítku. Všechny dostupné ukazatele naznačují, že člověk svým jednáním drasticky narušuje schopnost biosféry vyrovnávat lidské zásahy a udržovat prostředí vhodné pro lidský druh života (Kohák, 2011). V současné době tak stojíme před výzvou globálního rozsahu. Někteří autoři upozorňují, že pro naplnění takové výzvy je zapotřebí především obrát v myšlení. Vzorce spotřeby, které jsou dány životním stylem, bývají označovány za nejdůležitější činitel, na kterém bude záležet osud planety (Moldan, 2003). Setkáváme se tak s názory, že člověk by neměl hledat řešení environmentálních problémů v „rafinovanějším působení na přírodu“, ale ve změně svých hodnot a potřeb, tedy v radikální změně svého životního působení (Librová, 1994). Dobrovolná skromnost i veganství jsou pak takovými životními styly, které v sobě nesou potenciál úspěšně se podílet na změně základního postoje lidstva k přírodě i k jiným druhům organismů.

V první části bakalářské práce je zpracována teoretická část, v níž jsou představeny koncepce dobrovolné skromnosti a veganství. Druhá, praktická část, je věnována výzkumnému šetření a prezentaci dosažených výsledků. Zjišťuje, zdali lidé vyznávající filosofii veganství, mají svým životním stylem blízko i k naplňování vybraných charakteristik života v dobrovolné skromnosti.

# 1 LITERÁRNÍ PŘEHLED

## 1.1 Dobrovolná skromnost

### 1.1.1 Pojem dobrovolná skromnost

Dobrovolnou skromnost<sup>1</sup> lze definovat jako záměrnou snahu o snížení vlastní spotřeby konkrétního člověka, jež vychází z environmentálního povědomí a empatii k ostatním lidem a všem živým organismům. Neodmyslitelným prvkem tohoto směřování je rozvoj vnitřní osobnosti (Elgin, 2013). Součástí života v dobrovolné skromnosti bývá kupování výrobků šetrných k životnímu prostředí a všemu živému, aktivní zapojení se do distribuce politické moci a do komunitní práce, či aktivní a smysluplné využívání volného času (Librová, 2003).

Librová, která se tématem dobrovolné skromnosti opakovaně zabývala v sociologickém výzkumu, jehož výsledky představuje ve svých třech knihách, *Pestří a zelení: kapitoly o dobrovolné skromnosti* (Librová, 1994), *Vlažní a váhaví: kapitoly o ekologickém luxusu* (Librová, 2003) a *Věrní a rozumní: kapitoly o ekologické zpozdilosti* (Librová, 2016), vysvětluje, že o skromnosti lze mluvit pouze tam, kde existuje možnost mít více. Sama o sobě tedy označuje dobrovolný stav. Pokud se jedná o skromnost v environmentálních souvislostech, přidává se ještě přídavné jméno „dobrovolná“. Tímto se má zabránit podezření, že by idea skromného života mohla mířit k omezení lidské svobody (Librová, 2003). Kohák (2011) upřednostňuje termín „výběrová náročnost“ a vysvětluje, že jde o vzdor konzumní morálce snobismu, v žádném případě však o zaostalost či „návrat na stromy“. „*Budme nároční, avšak vybírejme si v čem.*“ (Kohák, 2011). Zásadou je představa, že obecně prospěšnější je to, co je méně nákladné a náročné, co méně zatěžuje přírodu a lidskou pospolitost. „*Dobrovolná skromnost není o askezi. Je o výběrové náročnosti, o radosti ze života místo radosti z majetku.*“ (Kohák, 2011).

---

<sup>1</sup> Dobrovolná skromnost je nejčastěji používaným českým ekvivalentem k anglickému termínu „voluntary simplicity“ (v doslovném překladu „dobrovolná prostota“, „dobrovolná jednoduchost“). V literatuře se můžeme setkat i se slovními spojeními jako „dobrovolná střídmost“ či „výběrová náročnost“ (Mlynář, 2009). Elgin (2010) uvádí i další možná synonyma k termínu dobrovolná skromnost, např. „simple life“ („prostý život“), „conscious simplicity“ („vědomá jednoduchost“), „sustainable lifestyles“ („udržitelný životní styl“), „simple prosperity“ („jednoduchá prosperita“), atd.



V konceptu dobrovolné skromnosti hraje důležitou roli motivace. Librová (2003b) rozlišuje skromnost dobrovolnou a záměrnou. Dobrovolná skromnost<sup>2</sup> je sekundární povahy, kdy nezamýšleně vyplývá z orientace člověka k jiným než spotřebním hodnotám. Záměrná dobrovolnost je pak cílená, kdy lidé mění vzorce své spotřeby z environmentálních motivů s ohledem na stav a vývoj přírody. V zahraniční literatuře tuto nuanci nerozlišují a je používán pouze pojem „voluntary simplicity“ („dobrovolná jednoduchost“). Jednoduchost vychází z přesvědčení, že pouze velmi málo je potřeba ke spokojenému životu. Jde o stav mysli, který to umožňuje, nikoliv množství spotřebního zboží či spokojenost dosažená skrze něj (Kolářová, 2014). Elgin (2010) klade důraz na to, že dobrovolná skromnost je výsledkem uvědomělé vnitřní volby. Nejde jen o to, co děláme, ale jakým záměrem jsme k tomu vedeni. Librová (2016) naopak poukazuje na to, že život v dobrovolné skromnosti není věcí zásadového rozhodnutí. Takový životní styl připadá jeho nositeli příjemný a žádoucí (na rozdíl od plýtvavých životních způsobů většiny), a to i v případě, kdyby environmentální problémy neexistovaly.

Dobrovolná skromnost bývá chápána jako alternativa či jako vymezení se proti tzv. konzumerismu<sup>3</sup>. Kohák (2011) kriticky nahlíží na fakt, že se spotřeba stala smyslem a úkolem soudobé společnosti, kdy se očekává, že její neustálé stupňování vyřeší všechny problémy, jak osobního života, tak společenského soužití. Keller (2005) nahlíží na chování nenasytných konzumentů jako na přirozenou obrannou reakci, kdy mít pod kontrolou konzumní statky znamená mít pod kontrolou alespoň „něco“. Dokud bude mít lidská společnost takto centralizovanou a megalomanskou podobu, postavenou na moci vysoké politiky a velkých organizací, které nerespektují lidské potřeby, nelze očekávat změnu chování těchto lidí ve větším měřítku. Mnozí autoři upozorňují na neudržitelnost konzumní společnosti z environmentálního pohledu (Librová, 2003).

---

<sup>2</sup> Librová (2003a, 2003b) vysvětluje, že skromnost jako dobrovolný stav nehrozí upadnutím do bídy, k chudobě však může být blízko. Chudoba i skromnost však, dle jejího názoru, mohou být v určitém ohledu existencemi luxusními. Chudoba byla ve středověku pokládána za velkou hodnotu, podobně si jí váží i buddhisté.

<sup>3</sup> Pod pojmem konzumerismus si lze představit tendenci k nadměrné osobní spotřebě, k hromadění předmětů a požitků za účelem dosažení pocitu štěstí (Mlynář, 2009).

### 1.1.2 Historický pohled na vizi dobrovolné skromnosti

Podíváme-li se do minulosti, není koncept dobrovolné skromnosti ničím novým. Již starořecká škola kynická, navazující na Sokratovo učení, odmítala výdobytky civilizace a upřednostňovala skromnost a střídmost. Hlásala, že vystačit se dá s minimem věcí, a vyzývala k návratu k přirozenému životu (Sedláček, 2009). Jiným vzorem dobrovolné skromnosti a jednoduchosti je lidové náboženství taoismus, jehož představitelé nelpí na ničem hmotném, netouží na odiv ukazovat svou „dokonalost“ a jejichž záměrem je naprosté splynutí člověka s přírodou. Upřednostňování duševních kvalit před hmotnými statky nalezneme i v učení jiných světových náboženství (např. křesťanství či buddhismus) (Merhaut, 2002). V čínské kultuře ale i ve filmech a televizních seriálech s tematikou Kung-fu, dodnes přetrvává model mudrce, jež se útokům brání svým filosofickým nadhledem a humorem, necení si „těžko“ dostupného a nabádá ostatní, aby si uchovali svou prostotu (Merhaut, 2002).

Ve 30. letech 20. století sociální filosof Richard Bartlett Gregg (1885-1974) první formuloval „simple lifestyle“ („jednoduchý životní styl“) jako alternativu tehdejší moderní společnosti vedenou masovou produkcí a spotřebou (Bierhoff, 2013). Tlak společnosti na redukci skutečnosti na pouhý ekonomický výsek (a měření životní úrovně pouhým přepočtem produkce hrubého národního důchodu) vyvolaly sociální i environmentální protireakci, spojenou s odmítáním plýtvání konzumní společnosti. Od 60. let 20. století se tak začínají objevovat humanisticky a environmentálně zabarvené proklamace od „hnutí“ undergroundu, hippies, feminismu či New Age (Merhaut, 2002). Od 70. let 20. století je idea dobrovolné skromnosti rozvíjena akademikem Duane Elginem (\*1943), který tento fenomén poprvé analyzoval a konceptualizoval ze sociologického hlediska. Dobrovolná skromnost, tak jak ji Elgin představuje, má vzhledem k dobovým souvislostem a environmentálnímu ohledu výrazně biocentričtější vyznění, a snoubí v sobě argumentaci etickou, sociální a environmentální (Mlynář, 2009). V posledních desetiletích lze zaznamenat nárůst nejen autorů, zabývajících se koncepcí dobrovolné skromnosti, ale i jejich příznivců (Bierhoff, 2013). Peyer a kol. (2016) docházejí ve své studii k závěru, že téměř jedna šestina německé populace žije v současné době v souladu s konceptem života v dobrovolné skromnosti. V českém akademickém prostředí má téma dobrovolné skromnosti obdivuhodně dlouhou tradici díky

odbornému úsilí bioložky a socioložky Hany Librové (\*1943), ale i dalších: Erazima Koháka (\*1933), Bedřicha Moldana (\*1935), Josefa Vavrouška (1944-1995) či Jana Kellera (\*1955).

### 1.1.3 Život v dobrovolné skromnosti

Životní styl založený na vizi dobrovolné skromnosti usiluje o snížení osobní spotřeby<sup>4</sup> a oceňuje hodnoty jako nezávislost, soběstačnost a environmentální zodpovědnost (Bierhoff, 2013). Neexistuje všeobecný návod, jak „žít bohatý život za pomoci skromných prostředků“. Librová (1993) díky výsledkům svého sociologického výzkumu dokládá, že takový způsob života umožňuje velkou pestrost životních modů. Dle Merhauta (2002) je prvním krokem nutnost zbavit se iluzí o západní civilizaci, uvědomit si přílišnou komplikovanost našeho života a to, že se dá žít šťastně a snadno i bez neustálého hromadění dalších věcí. Dokáže-li člověk uvědomělými postoji a názory pozitivně koordinovat svůj život, začne zjišťovat, že si vytváří vlastní definici dobrovolné skromnosti. Ta pak není nehybným stavem, nýbrž neustále znovu nastolovanou dynamickou rovnováhou. Tento vnitřní proces vyžaduje nejen změnu vnitřních priorit a motivací, ale také nabytí nových znalostí a dovedností.

Librová (1993) předkládá konkrétní příklady, které vedou ke snížení osobní spotřeby. Typickým kandidátem na korekci v našem životním způsobu je vlastnění automobilu<sup>5</sup>. Předmětem změny by se měly stát také stravovací návyky. Jedná se především o omezení spotřeby masa či vegetariánství/veganství, omezení potravin dovážených ze vzdálených míst, podpora místních farmářů a pěstitelů, omezení nákupu průmyslově vyráběných produktů či preference výrobků s logem Fairtrade<sup>6</sup>. Dále je vystaveno kritickému pohledu rychlé a daleké cestování, móda v odívání a jiné oblasti lidského konzumu. Je polemizována nutnost vlastnění některých

---

<sup>4</sup> Způsob života postavený na vysoké spotřebě zatěžuje přírodu čerpáním přírodních zdrojů a energie, odpady z výroby i spotřeby (Librová, 1993).

<sup>5</sup> Podle Kellera (2003) je automobil „*symbolem prosperity v tom nejvlastnějším slova smyslu, neboť je k naprosté dokonalosti dovedeným výrazem jejího organizovaného parazitismu*“. Zahrnují jak spotřebu neobnovitelných zdrojů, stále rostoucí síť silniční infrastruktury, rostoucí zátěž hluku a zplodin, sníženou možnost alternativního pohybu či doprovodné riziko ohrožení životů a zdraví.

<sup>6</sup> Fairtrade, neboli spravedlivý či poctivý obchod. Je postaven na partnerském vztahu mezi prvovýrobcem a spotřebitelem. Pěstitelům je zaplácena podstatná část z hodnoty suroviny/výrobku. Cílem je snižování chudoby lidí v rozvojových zemích. Nejčastějším artiklem Fairtrade bývá káva, čaj, kakao, rýže či kosmetika (*What is Fairtrade?*, 2017).

spotřebičů či vyhazování starších věcí. Elgin (2010) uvádí typické charakteristiky způsobu života lidí, kteří se ztotožňují s koncepcí dobrovolné skromnosti, a předpokládá, že se budou dále rozvíjet v souvislosti s pokračující environmentální krizí:

- investovat čas získaný zjednodušením života do mezilidských vztahů, dobrovolnických či komunitních aktivit,
- pracovat na rozvoji celého spektra svého potenciálu (fyzického, emocionálního, duševního i duchovního),
- pociťovat intimní propojení se Zemí a starost o stav přírody,
- pociťovat soucitnou starost o lidi z rozvojových zemí,
- vědomě snižovat celkovou úroveň vlastní spotřeby (věnovat pozornost věcem s dlouhodobou spotřebou, méně pak kupovat šperky či kosmetické produkty, dbát na výběr místa dovolené),
- změnit své vzorce spotřeby (preferovat věci funkční, trvanlivé, opravitelné, snadno udržovatelné, energicky úsporné a estetické),
- změnit své stravovací návyky směrem od průmyslově zpracovaných potravin, masa a cukru,
- zbavit se zbytečností a složitostí ve svém životě (zřeknout se věcí, které používám jen zřídka),
- bojkotovat výrobky, které považuji za neetické,
- recyklovat kov, sklo a papír, vyhýbat se výrobkům, které plýtvají neobnovitelnými zdroji,
- zakládat si na způsobu života, který přispívá blahu světa a umožňuje naplňujícím způsobem rozvoji kreativních kapacit osobnosti,
- rozvíjet osobní schopnosti, které zvyšují vlastní samostatnost,
- preferovat věci vytvářené v menším měřítku, pracovní prostředí, které podporuje pospolitost a kontakty tváří v tvář,
- podílet se na vytváření nesexistických vzorců chování ve vztazích mezi pohlavími,
- oceňovat jednoduchost a funkčnost neverbálních forem komunikace,
- pečovat o své zdraví na základě holistické medicíny,
- účastnit se ochránářských aktivit,
- preferovat veřejnou hromadnou dopravu, kupovat menší a úspornější automobily a sdílet je, jezdit na kole, chodit pěšky, pracovat blízko bydliště.

Směřování lidí k dobrovolné skromnosti je součástí „revoluce“, která nemá žádného vůdce a která probíhá po celém světě. Je založena na principu udržitelné budoucnosti, harmonických vztahů mezi lidmi a posvátného přístupu k přírodě (Elgin, 2013).

#### **1.1.4 Důvody pro dobrovolnou skromnost**

Trainer (2015) uvádí hlavní dva důvody, proč bychom měli usilovat o skromnější životní styl. Prvním je, že pokud nebudeme žít mnohem skromněji než je spotřeba průměrného člověka ve vyspělých státech, nemůže být nastolena udržitelnost a spravedlnost v globálním měřítku. Druhým je, že takový způsob života přináší každému jeho osobní rozvoj. Elgin (2010) předkládá pro dobrovolnou skromnost tři druhy argumentů. První je z oblasti etiky. Touha chtít mít víc, než stačím užívat, oč se starat a co milovat, je nepřírozená, nesmyslná a trvale neudržitelná. Šťěstí postavené na dychtivosti mít stále víc, vede k věčné nespokojenosti, na níž nakonec doplácí i druzí. Další typ argumentu je sociální, vycházející z faktu, že konzumní životní styl lidí ve vyspělých státech vede k prohlubování chudoby a bídy zemí třetího světa. Třetí argument je environmentální. Vzestup spotřeby lidstva je nesmírně náročný pro přírodní ekosystémy. Není řešením snažit se vyrovnat ho environmentálně šetrnějšími technologiemi. Jedinou perspektivní strategií je změna vzorců spotřeby lidí (Elgin, 2010). K přesvědčení, že je potřeba hledat řešení v nikoliv „rafinovanějším působení na přírodu“, ale ve změně osobních hodnot a potřeb, tedy v radikální přeměně svého životního stylu, dospívá stále větší počet vědců (Librová, 1994).

Dle Diamonda (2008) nastane nezbytnost řešit světové environmentální problémy v rámci současné lidské generace. Jediná otázka je, zdali se tak stane vlastní volbou a rozhodnutím lidstva „schůdnějšími“ cestami, či nikoliv. V druhém případě pak lze očekávat válečné konflikty, hladomory, epidemie a kolapsy společností. To jediné, co si již lidstvo nemůže dovolit, je „bezmyšlenkovitost“, jež jej mohla dovézt na pokraj environmentální zhouby. Jediné co Kohákovi (2011) připadá jednoznačně jasné v kontextu dnešní naléhavé situace environmentální krize, je potřeba lidí, kteří přemýšlejí o svém pobývání na Zemi a snaží se na ní žít „lehce“. Vědomé hledání únosných způsobů soužití lidstva se Zemí, již není jen osobním zájmem či zálibou, ale posláním lidstva a smyslem jeho bytí. Librová dodává, že

dnes je snadné rozhodnout se co je dobré a co má smysl. Je to evidentní, protože důsledky převažujícího způsobu života lidské společnosti jsou obludné (Kouřil, 2007).

### **1.1.5 Dobrovolná skromnost jako nástroj řešení environmentální krize**

Ve 21. století, v době globálních změn klimatu, stojí lidstvo před výzvou globálního rozsahu. Životní prostředí je v mnoha regionech poškozeno či přímo devastováno. Nenávratně vlivem člověka mizí živočišné i rostlinné druhy. Zvyšuje se antropogenní tlak na ekosystémy a čerpání přírodních zdrojů (Nováček, 2011).

Setkáváme se s autory, kteří vnímají etiku dobrovolné skromnosti jako cestu vedoucí z environmentální krize (Elgin, Keller, Librová, Merhaut, Shrader-Frechetteová, Vavroušek, aj.), zdaleka ne všichni jsou však optimističtí v odhadu pravděpodobnosti prosazení se tohoto způsobu života v širším celospolečenském měřítku. Moldan (2010), stejně jako Librová (2010) a Keller (2005), sdílí skeptický postoj v tuto hodnotovou proměnu společnosti a říká, že trvalá změna je možná skutečně jenom tehdy, když lidé vezmou environmentální hledisko za své. Pokud se sami rozhodnou a sami pochopí, že věci jdou dělat jinak. Keller (2005) zdůrazňuje fakt, že je zapotřebí nejenom hledání nových hodnot, které by vedly mimo jiné ke skromnému způsobu života, ale upozorňuje také na nutnost změn i v oblasti techniky a tržních vztahů a legislativy. Nutnost změn legislativy zmiňuje i Bursík, podle kterého je úkolem politiků nastavit „pravidla hry“ tak, aby se environmentální chování vyplatilo, tedy aby bylo finančně výhodné (Papoušek, 2010). Důležitost politické podpory zmiňuje i Librová (2003), varuje však, že bez dobrovolné proměny lidí nemůže být nastolena, ostatně by ani nefungovala. S tímto postojem souhlasí i Březina (2009), dle kterého je dobrovolná skromnost odvozena z tzv. koncepce trvale udržitelného života, která často bývá kritizována za svoji nevědeckost. Upozorňuje, že pokud bychom se snažili ji prosadit v masovém měřítku, nevyhneme se násilí, protože většina lidí se dobrovolně skromnou nikdy nestane. Celá koncepce je, podle Březiny, sociální utopií. Podle Librové (2002) o žádném násilném prosazování nemůže být řeč, protože pokud mluvíme o životním způsobu lidí, o jiném principu než o dobrovolnosti se nedá uvažovat.

Dobrovolná skromnost omezená na individuální jednání nemůže znamenat řešení environmentálních problémů dnešního světa, pomáhá však změnit postoje.

„I malá úspora je úspora. I malá úspora ovlivňuje postoje veřejnosti. A hlavně je tu otázka svědomí. Myslet šetrně, ale žít snobsky, to je protiklad, který ničí lidskou totožnost. (...) Jistě, bylo by iluzí, kdybych si myslel, že osobní šetrností zachráním Zemi. Bylo by však pokrytecké hovořit o záchraně Země a nepřispět osobní dobrovolnou skromností.“ (Kohák, 2011).

## 1.2 Veganství

### 1.2.1 Definice pojmu veganství

Veganství je označováno za filosofii, přesvědčení nebo životní styl, který je veden úsilím o maximální míru vyloučení všech forem vykořisťování a týrání zvířat. V praktickém životě se veganství projevuje především ve vztahu ke stravě. Vegani přijímají pouze jídlo, které je výhradně rostlinného původu a vyhýbají se všem potravinám a produktům, které jsou zčásti či zcela získány ze zvířat (např. maso, mléko a mléčné výrobky, vejce a med). Zastánci veganství také odmítají nosit kožené výrobky, kožešiny ze zvířat a používat kosmetické produkty testované na zvířatech (*Definition of veganism*, 2017). Vegani z podstaty věci zastávají negativní postoje k velkochovům hospodářských zvířat, vivisekci, rituálním porážkám zvířat, k zábavnímu průmyslu využívajícímu zvířata (např. cirkusy, delfinária), ke komerčnímu obchodování s živými zvířaty, k rybaření a lovu zvířat (Leflerová, 2015).

Ve veganství lze najít vyjma aspektů etických, i aspekty environmentální a zdravotní.<sup>7</sup> K etickým patří úcta k živým tvorům a nesouhlas s utrpením zvířat. V environmentálních aspektech můžeme nalézat snahu o život v co největším souladu s přírodou nebo minimalizaci ekologické stopy. Zdravotní aspekty pak zohledňují zdravotní stav lidí i zvířat. Někteří vegani se orientují pouze na některé z těchto aspektů, jiní implementují do svého života všechny jmenované prvky filosofie veganství (*Pro zvířata, zdraví i planetu. Go vegan*, 2017).

Cherry (2006) uvádí, že veganství reprezentuje novou formu sociálního hnutí, které není ustanoveno legislativním rámcem ani politickou identitou, nýbrž každodenním praktikováním daného životního stylu. Takový alternativní životní styl je dán odlišnými zájmy, aktivitami a hodnotami jednotlivých lidí a liší se od životního stylu většinové společnosti.

---

<sup>7</sup> Některé zdroje uvádí i aspekty ekonomické a náboženské. Viz Kapitola 2.3 Motivace k veganství.

Veganství bývá označováno za jednu z kategorií vegetariánství<sup>8</sup>. Můžeme se setkat se synonymními termíny pro veganství, například striktní nebo radikální vegetariánství.

Mezi veganství se řadí i výživové směry frutariánství<sup>9</sup> a vitariánství<sup>10</sup>.

### 1.2.2 Nástin historie vegetariánství<sup>11</sup> a veganství

První zmínky o přijímání pravidelné bezmasé stravy se vyskytují z dob okolo poloviny prvního tisíciletí před naším letopočtem v Indii a ve východním Středomoří jako součást nového filosofického smýšlení. V Indii stoupenci buddhismu a džinismu odmítali zabíjení zvířat kvůli stravě, protože považovali za špatné způsobovat utrpení bytostem schopným cítit bolest (Šišimiš, 2014).

První a zároveň nejznámější myslitelé na evropské půdě, kteří jsou spojováni s vegetariánskou stravou, jsou Pythagorejci, žáci a následovníci řeckého filosofa Pythagora (570-541 př. n. l.) (Šišimiš, 2014). Pythagoras věřil v převtělování duší, které se po smrti zrodí v jiném člověku či zvířeti. Toto přesvědčení bylo důvodem vyloučení masité stravy z jídelníčku (Ricken, 2002). Z tohoto období jsou v souvislosti s vegetariánstvím zmiňováni i další myslitelé, např. Cicero (106-43 př. n. l.), Empedoklés (490-430 př. n. l.), Hérodotos (484-425 př. n. l.), Ovidius (43 př. n. l. -17 n. l.), Platón (427-347 př. n. l.) a Sokrates (469-399 př. n. l.) (Lapešová, 2012).

Z řad křesťanských myslitelů, kteří v minulosti ztělesňovali opravdovou lásku k bližnímu a jejichž soucit se vztahoval ve stejné míře na lidi i zvířata, patří k nejznámějším sv. František z Assisi (1181-1226) (Šišimiš, 2014).

V pozdější době lze najít vegetariány mezi známými osobnostmi z období renesance, např. Leonarda da Vinciho (1452-1519). Mezi sympatizanty

---

<sup>8</sup> Britská vegetariánská společnost definuje vegetariánství jako způsob stravování, který se skládá z obilovin, luštěnin, ořechů, semen, zeleniny, ovoce, hub, řas, droždí a dalších potravin, které neobsahují či nejsou vyrobeny z jakékoliv části těla živého či mrtvého zvířete (např. maso včetně ryb a mořských plodů, hmyz a vedlejší produkty z jatek). Vegetariánská strava může a nemusí obsahovat mléčné produkty, vejce a med (*What is a vegetarian?*, 2016).

<sup>9</sup> Frutariánství je výživový směr, kdy součástí jídelníčku je pouze ovoce a v menší míře ořechy (Kunová, 2004).

<sup>10</sup> Vitariánství představuje výživový směr založený na přijímání potravin rostlinného původu, které neprošly tepelnou úpravou nad 42°C. Důvodem je zachování enzymů, které jsou v syrové rostlinné stravě obsaženy (Dahlke, 2014).

<sup>11</sup> V této kapitole bude věnována pozornost i vegetariánství, neboť historie těchto dvou směrů je provázaná.



vegetariánství bývají uváděni René Descartes (1649 -1700), Francis Bacon (1561-1626), Voltaire (1694-1778), Benjamin Franklin (1706-1790) a George Gordon Byron (1788-1824), přestože sami striktními vegetariány nebyli. Naopak za praktikující vegetariány bývají považováni Arthur Schopenhauer (1788-1860), Thomas Alva Edison (1847-1931) a Albert Einstein (1879-1955) (Stepaniak, 2000). Jednou z nejvýznamnějších osobností spojenou s propagací vegetariánství byl indický myslitel Mahátma Gándhí (1869-1948), jehož přesvědčení bylo ovlivněno buddhismem (Šišmiš, 2014).

V roce 1847 vznikla ve Velké Británii první vegetariánská organizace The Vegetarian Society, která působí dodnes. Jejím cílem je provádět osvětovou činnost a poskytovat informační a poradenské služby (*About us*, 2017).

Mnoho jednotlivců experimentovalo s vyloučením veškerých produktů živočišného původu ze svého jídelníčku a svého života dlouho předtím než vznikl termín vegan/veganství. Slovo vegan zavedl anglický propagátor práv zvířat Donald Watson (1910-2005), který v roce 1944 založil ve Velké Británii Veganskou společnost, která působí dodnes (*Definition of veganism*, 2017). Mezi hlavní činnost Veganské společnosti tehdy patřila obhajoba a propagace veganské stravy, podpoření výroby a používání alternativ místo živočišných složek v potravinách a v jiných produktech. V roce 1957 dochází k založení Americké veganské společnosti (Stepaniak, 2000). V letech 1960-1990 jsou zakládány veganské společnosti i v dalších zemích. Ve 21. století dochází k masivnějšímu šíření veganství a vegetariánství v různých částech světa (Leflerová, 2015).

### **1.2.3 Motivace k veganství**

Nejčastějšími důvody, které vedou jednotlivce k rozhodnutí stát se veganem, bývají uváděny důvody environmentální, etické, náboženské a zdravotní. Můžeme se setkat i s důvody ekonomickými. Příklon k veganství může být také považován za módní záležitost či důsledek touhy patřit do určité sociální skupiny (Travencová, 2015).

### 1.2.3.1 Environmentální důvody

Chovy hospodářských zvířat vytváří v dnešní době enormní tlak na životní prostředí, přičemž celosvětová spotřeba masa a mléka stále roste.<sup>12</sup> Miliony hektarů plochy jsou využívány na pastviny či pěstování plodin, které později slouží jako krmivo pro zvířata.<sup>13</sup> S vysokým počtem hospodářských zvířat souvisí také velká spotřeba vody a její znečištění, spotřeba zdrojů a primární energie. Rovněž dochází v souvislosti s chovem hospodářských zvířat k vysoké produkci odpadů, skleníkových plynů<sup>14</sup> a degradaci půdy (*Pro zvířata, zdraví i planetu. Go vegan.*, 2017). Přítomnost hospodářských zvířat na rozsáhlých plochách země a jejich požadavky na krmivo také přispívají ke ztrátě celosvětové biodiverzity (Matthews, 2006).

### 1.2.3.2 Etické důvody

Téma lidstva ve vztahu ke zvířatům patří v rámci vývoje filosofických a etických teorií k nejstarší podobě pokusů o přesah původně ryziho antropocentrického vymezení kompetence a závaznosti morálky. Mimo oblast filosofické teorie dochází také k úsilí o právní ošetření této problematiky (Jemelka, 2008). Etické důvody vedoucí k rozhodnutí být veganem jsou nejčastěji založené na nesouhlasu s utrpením a zabíjením zvířat pro potřeby člověka (Medřická, 2008).

Odpůrci zneužívání, týrání a zabíjení zvířat obvykle používají následující argumenty:

- zabíjení či týrání kohokoliv, včetně zvířat, je jednání proti řádu světa a je chápáno jako zlo,
- zabíjení či týrání zvířat je pro člověka, který je ostatním živým tvorům nadřazen, nedůstojné,
- zabíjení či týrání zvířat je esteticky nepřijatelné,

---

<sup>12</sup> Předpokládá se, že globální produkce masa vzroste více než dvojnásobně, a to z 229 mil. t v roce 2001 na 465 mil. t v roce 2050. Předpoklad vzrůstu produkce mléka je z 580 mil. t (rok 2011) na 1043 mil. t v roce 2050 (Matthews, 2006).

<sup>13</sup> Živočišná výroba v současnosti využívá 30 % z celkové plochy pevnin. Větší část této plochy zabírají pastviny, ale toto číslo zahrnuje rovněž cca 33 % z celosvětové plochy orné půdy, která je využívána pro pěstování krmiva pro hospodářská zvířata (Matthews, 2006). Uvádí se, že 2 ha půdy poskytnou dostatek potravinových zdrojů pro jednoho člověka konzumujícího masitou stravu, 14 vegetariánů nebo 50 veganů (Ekologické důvody, 2017).

<sup>14</sup> Chovy hospodářských zvířat vytváří 37 % z celkového objemu emisí metanu (Matthews, 2006).

- zabíjení zvířat je přijatelné pouze v nejnútnejší míře (sebeobrana, získání potravy); v rámci rekreace (lov, rybolov) jde o nepřijatelné zneužití lidské moci (Jemelka, 2008).

Za nejzásadnější oblasti, které se dotýkají vztahu člověka ke zvířatům, jsou považovány následující: problematika velkochovů<sup>15</sup>, vivisekce, lov chráněných a ohrožených druhů, pytláctví, využívání zvířat pro zábavní průmysl, obchodování s ohroženými druhy zvířat, komercializace zájmového chovatelství a chov zvířat v zoologických zahradách (Müllerová, Stejskal, 2013).

### 1.2.3.3 Náboženské důvody

Náboženské důvody jsou častěji spojovány s vegetariánstvím nežli veganstvím. Odmítat masitou stravu v rámci víry může člověk jen v určitá období (půsty) nebo dlouhodobě (Stepaniak, 2000).

Některé zdroje uvádí, že ve všech světových náboženstvích se původně objevovalo doporučení vyhýbat se masité stravě. Vycházelo ze základních etických hodnot uznávaných všemi světovými náboženstvími, a to z důvodu milosrdenství a ze soucitu s bližními či slabšími (Lapešová, 2012).

V rámci východních náboženství lze říci, že ne všechna striktně odmítají zabíjení zvířat a konzumaci masa. S vegetariánstvím však bývá spojován buddhismus, džinismus, hinduismus (s výjimkou nižších kast) či Hnutí Hare Krišna (oficiální název International Society for Krishna Consciousness) (Dubnička, 2012).

Naopak v monoteistických náboženstvích (judaismus, křesťanství, islám) nacházíme úplně jiný vztah k masité stravě nežli ve východních náboženstvích. Dubnička (2012) popisuje tento vztah jako obecně kladný, který je dán mimo jiné důsledkem obsáhlých schémat zákazů a příkazů upravující konzumaci masa. V těchto náboženstvích se s vegetariánskou stravou setkáváme častěji ve spojení s postními obdobími.

---

<sup>15</sup> Kritika velkochovů bývá jedním z nejčastěji zmiňovaných etických témat ve vztahu člověka ke zvířatům. Za hlavní a nejpálčivější problémy současného převažujícího způsobu intenzivního chovu z hlediska welfare zvířat jsou označovány následující: nadměrná intenzita chovu, nevhodné a nepřírozené prostředí, nepřírozené uspořádání zvířat, rutinní bolestivé zákroky, šlechtění, genetické inženýrství a klonování v neprospěch zvířat, oddělování mláďat od matek, nadměrné přepravování živých zvířat a závažné nedostatky při porážení zvířat na jatkách (Müllerová, Stejskal, 2013).

#### 1.2.3.4 Zdravotní důvody

Za zdravotními důvody bývá očekávání vegansky stravujícího se jedince ve zlepšení celkového zdravotního stavu či nějakého zdravotního problému. Veganská strava bývá spojována s nižším výskytem obezity, onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku, cukrovky druhého typu a některých druhů rakoviny (Stepaniak, 2000).

Přestože je dnešní společnost rozdělená na dvě názorové skupiny, které se neshodují v tom, zdali je veganská strava pro zdraví člověka dlouhodobě bezpečná či prospěšná. Na mnoha veganských internetových serverech<sup>16</sup> lze najít ustanovení, že v současné západní medicíně panuje většinová shoda v názoru na zdravotní bezpečnost vyvážené rostlinné stravy. Soukromé i veřejné zdravotnické a dietetické organizace světového formátu<sup>17</sup> zastávají názor, že dobře sestavená rostlinná strava je bezpečná pro všechny věkové kategorie člověka (Vandrovcová, 2017).

### 1.2.4 Veganství v současné době

#### 1.2.4.1 Počet vegetariánů a veganů ve světě

Studie ukazují, že ve vyspělých státech dochází k nárůstu vegansky se stravujících lidí ve společnosti. Výzkum z roku 2008 dokládá, že ve Spojených státech amerických se 3,2 % (tj. 72 mil. lidí) dospělé populace hlásí k vegetariánství, z toho 0,5 % (tj. 1 mil. lidí) jsou vegani (*Vegetarianism in America*, 2017).

V zemích západní Evropy se počet vegetariánů pohybuje mezi 2-4 % populace. Ve Velké Británii jde dokonce o 6 % (Russel, 2010). Jiný výzkum ukazuje, že se počet veganů za posledních deset let ve Velké Británii zvýšil o 350 %. To znamená, že dnes je v této zemi půl milionu veganů (*Britain Now Has Half a Million Vegans*, 2016).

K nárůstu počtu vegansky se stravujících lidí dochází i v Číně. Odhady hovoří o 4-5 % populace (tj. cca 50 mil. lidí) (*I v Číně je veganství na vzestupu*, 2017).

---

<sup>16</sup> Např. <https://www.americanvegan.org>, <https://www.soucitne.cz>, <https://www.vegansociety.com>.

<sup>17</sup> Např. The American Dietetic Association (Americká dietetická asociace), Dietitians of Canada (Kanadští dietologové), The British National Health Service (Britská státní zdravotnická služba), The British Nutrition Foundation (Britská nadace pro výživu), The Dietitians Association of Australia (Australská dietetická asociace), The National Institutes of Health (Státní zdravotnický ústav, USA), The United States Department of Agriculture (Americké ministerstvo zemědělství) (Vandrovcová, 2017).

#### 1.2.4.2 Vegetariánství v České republice

V České republice podle výzkumu agentury STEM/MARK z roku 2007 žilo zhruba 153 000 vegetariánů, což představuje zhruba 1,5 % populace (Leflerová, 2015). Aktuálnější statistické údaje nejsou v současné době k dispozici. Za ukazatele rostoucího počtu veganů v České republice lze považovat nárůst tržní nabídky alternativ živočišných produktů, nárůst počtu prodejen zdravé výživy, veganských restaurací, bister a fastfoodů. Zvýšila se i dostupnost kosmetiky netestované na zvířatech. Od roku 2000 přibýlo v České republice devět webů věnující se výhradně tématu veganství (Leflerová, 2015). Zajímavé srovnání vychází z počtu provozovaných vegetariánských restaurací v dané zemi přepočtených na jeden milion obyvatel, které bylo provedeno v evropských státech v roce 2016. Zde patří Česká republika k evropskému nadprůměru s počtem 11,1 vegetariánských podniků (Marian, 2016).<sup>18</sup>

#### 1.2.4.3 Veganství v České republice

Z předchozí kapitoly vyplývá, že v současné době není znám aktuální počet veganů žijících v České republice. Nicméně, podle trendu vyspělých zemí, zvyšující se nabídky veganských produktů a služeb na českém trhu, a přibývajících internetových serverů o veganství, lze předpokládat stálý nárůst veganský se stravujících lidí.

V České republice působí od roku 2014 nezisková organizace Česká veganská společnost, která si klade za cíl usilovat o systémové změny směřující ke snadnějšímu životu veganů, informovat pediatry a lékaře o vědeckých poznatcích ohledně čistě rostlinného stravování, podílet se na tvorbě oficiálních výživových doporučení, prosazovat možnosti čistě rostlinného stravování ve školách a jiných zařízeních a připravovat kurzy pro profesionály v gastronomii (*Co děláme*, 2015).

Další organizací, která se zabývá veganskou problematikou, je Česká veganská asociace. Ta se od roku 2008 věnuje organizování aktivit propagující zdravý životní styl a ochranu zvířat (*O nás*, 2008).

---

<sup>18</sup> Největší počet vegetariánských restaurací na jeden milion obyvatel má Lucembursko s počtem 31,3. Druhé místo obsadilo Irsko s počtem 23,3. Nejnižší čísla vykazují země východní Evropy. Ukrajina, Bělorusko či Rusko nedosáhnou v přepočtu ani na jednu vegetariánskou restauraci (Marian, 2016).

## **2 METODIKA PRÁCE**

### **2.1 Výzkumný cíl**

Cílem výzkumu bakalářské práce bylo zjistit, zdali vegani znají termín dobrovolná skromnost, a zdali je jejich způsob života v souladu s určitými charakteristikami koncepce dobrovolné skromnosti. Za tímto účelem si autorka stanovila pět okruhů otázek, na které hledala odpovědi.

### **2.2 Okruhy výzkumných otázek**

- 1) Znají vegani termín dobrovolná skromnost?
- 2) Mají vegani představu jakými charakteristikami je naplňován životní styl v dobrovolné skromnosti?
- 3) Nacházíme u většiny veganů v jejich každodenním životě proenvironmentální jednání<sup>19</sup>?
- 4) Angažuje se více veganů v dobrovolných organizacích či ochránářských aktivitách ve srovnání se zbytkem populace?
- 5) Nalezneme v životním stylu veganů rozhodování/jednání, které je ovlivněno motivem snižovat sociální nerovnost?

### **2.3 Sestavení otázek pro dotazník**

Bakalářská práce byla zpracována metodou kvantitativního výzkumu, formou dotazníkového šetření. Ke zpracování výzkumu byl použit anonymní dotazník. Dotazník byl sestaven z otázek uzavřených, které řešily základní problematiku výzkumné práce a z otázek polouzavřených. Ty nabízely výběr z konkrétních odpovědí a zároveň možnost pro doplnění informací. Součástí dotazníku byla jedna otázka otevřená, která zjišťovala věk respondenta. Dotazník obsahoval 32 otázek.

Podkladem pro sestavení baterie dotazů se stal longitudinální výzkum Librové (Librová, 1994, 2003a, 2016) a kvantitativní výzkum k diplomové práci Kolářové (Kolářová, 2014). První část dotazníku tvořily otázky týkající se veganství. Druhá část byla sestavena z dotazů, které zjišťovaly povědomí o dobrovolné skromnosti a případný vztah k ní. Následovaly otázky zkoumající vybrané aspekty životního stylu respondentů a jejich případné proenvironmentální jednání. Poslední část

---

<sup>19</sup> Proenvironmentální jednání je takové proenvironmentální chování, které je záměrné a je motivované ochranou životního prostředí (Krajhanzl, 2015).

dotazníku zjišťovala demografické údaje. Všechny otázky, včetně jejich pořadí a formulací, byly konzultovány s prof. I. Stuchlíkovou (Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita). Finální verze tištěného dotazníku „Dobrovolná skromnost ve vztahu k veganství“ je prezentována v přílohách.

#### **2.4 Způsoby distribuce dotazníku**

Elektronický dotazník byl vytvořen pomocí online dostupné webové služby (<https://www.surveymonkey.com>) a byl zveřejněn na sociální síti <https://www.facebook.com> v pěti uzavřených či veřejných skupinách<sup>20</sup>. Dále byl umístěn na internetových stránkách <https://www.soucitate.cz>. Distribuce dotazníků probíhala od 2.2.2017 do 10.3.2017. Touto cestou bylo získáno dohromady 271 vyplněných elektronických dotazníků. Návratnost dotazníků nelze v tomto případě určit, protože není možné zjistit, kolik potenciálních respondentů se s internetovou verzí dotazníku setkalo, ale nevyplnilo jej.

V tištěné podobě byl dotazník umístěn na čtyřech místech, a to v Českých Budějovicích a v Praze. V prvně zmíněném městě bylo dotazník možno vyplnit ve vegetariánském bistro Vegetárna Impala, ve veganské Cukrárně a kavárně u Slunce a v BIO kavárně Fér Café. V Praze byl dotazník uložen ve veganském supermarketu Černá labuť. Dohromady se z těchto čtyř podniků vrátilo 31 vyplněných dotazníků (ze 120 uložených). Návratnost tištěných dotazníků činila 37,2 %.<sup>21</sup>

Celkový součet vyplněných dotazníků, v elektronické i v tištěné podobě, byl 302.

#### **2.5 Charakteristika souboru respondentů**

Výzkumný vzorek respondentů této bakalářské práce vytvořili anonymní lidé, kteří se pravděpodobně cítí být vegany a ztotožňují se s filosofií a životním stylem veganství. Navíc byli ochotni odpovědět na 32 otázek.

---

<sup>20</sup> Vegani České Budějovice, Veganství, Vegan CZ & SK, Veganská setkávání v Praze a Veganská seznamka.

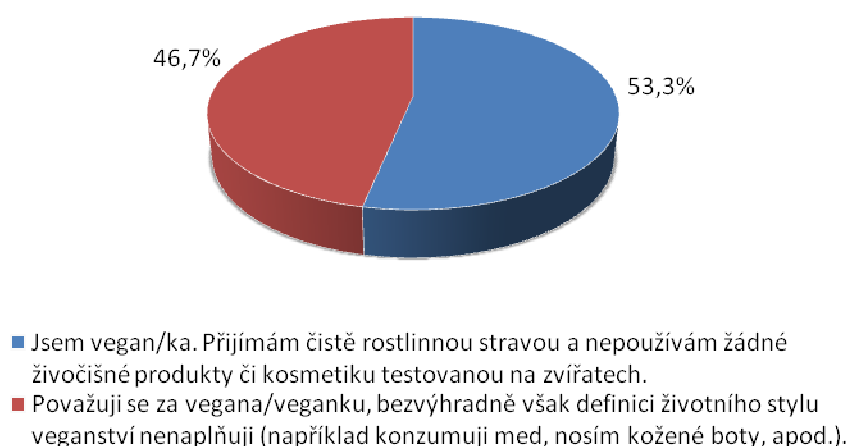
<sup>21</sup> Autorka si je vědoma, že způsoby šíření dotazníku mají vliv na reprezentativitu výzkumu. Vyplnit dotazník měli možnost pouze vegani, kteří navštěvují internetové stránky týkající se veganství (<https://www.soucitate.cz>) nebo ti, kteří jsou uživateli sociální sítě <https://www.facebook.com>. Dále pak vegani, kteří ve městech (České Budějovice, Praha) navštěvují stravovací zařízení s nabídkou veganských jídel.

### 3 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou prezentovány odpovědi na otázky ze všech vyplněných dotazníků (elektronických i tištěných).

#### 3.1 Tvrzení, které respondentů vystihuje

Z výzkumného souboru 302 respondentů je 53,3 % (161 dotazovaných)<sup>22</sup> tzv. „ortodoxních“ veganů. 46,7 % (141) respondentů se za vegany považuje, zároveň ale přiznávají, že nesplňují všechny aspekty životního stylu veganství (Obr. 1).



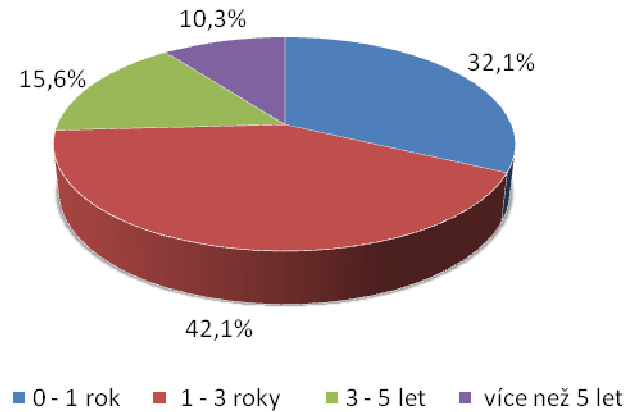
Obrázek 1: Tvrzení, které respondentů vystihuje

#### 3.2 Doba veganství

Z celkového počtu 42,1 % (127) dotazovaných uvedlo, že jsou vegany 1-3 roky. Variantu méně než jeden rok označilo 32,1 % (97) respondentů. Možnost 3-5 let odpovědělo 15,6 % (47) dotazovaných. 10,3 % (31) respondentů uvedlo, že jsou vegany déle než 5 let (Obr. 2).

<sup>22</sup> Dále bude autorka uvádět počet respondentů, kteří danou variantu odpovědi označili, pouze samotnou číslicí v uzavřené závorce.

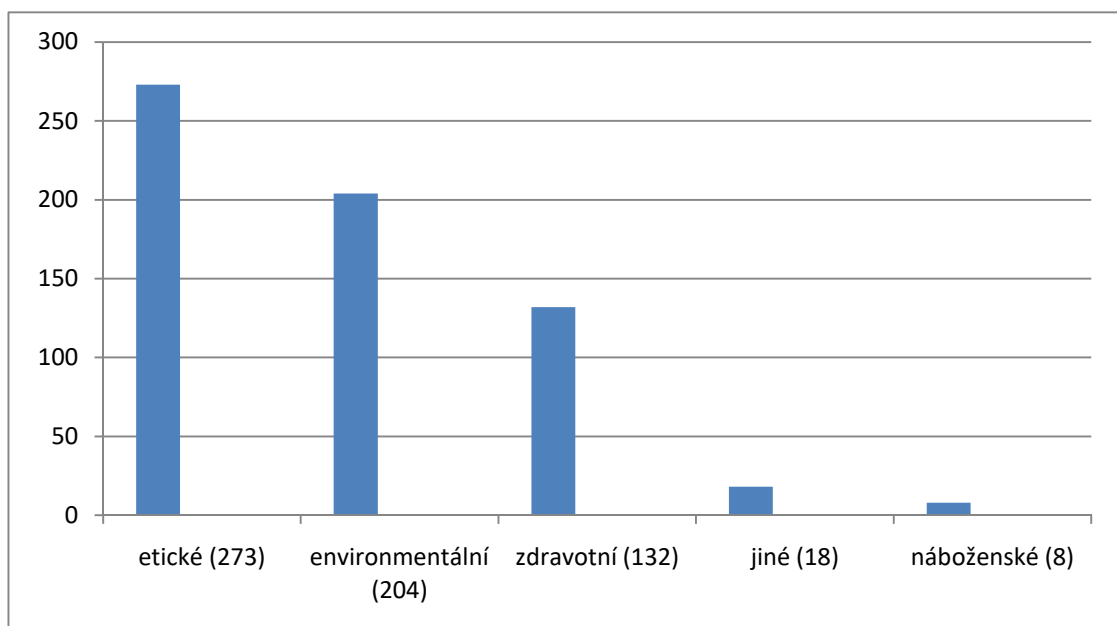




Obrázek 2: Doba veganství

### 3.3 Důvody vedoucí k veganství<sup>23</sup>

Nejčastějšími důvody, které stojí za rozhodnutím být veganem, byly uváděny důvody etické, a to 90,4 % (273) respondenty. Následovaly důvody environmentální, které byly označeny 67,5 % (204) dotazovaných. Zdravotní aspekty jsou důvodem k veganství pro 43,7 % (132) respondentů a náboženské pak pro 2,6 % (8) veganů. V možnosti „jiné“ bylo nejčastěji uvedeno veganství jako součást vlastního sebezvoje (Obr. 3).

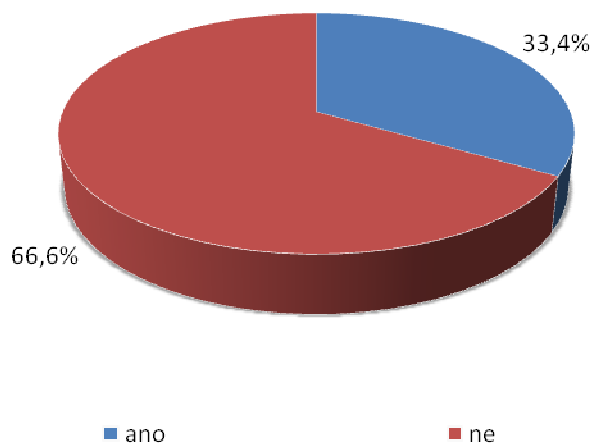


Obrázek 3: Důvody vedoucí k veganství

<sup>23</sup> V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí.

### 3.4 Znalost pojmu dobrovolná skromnost

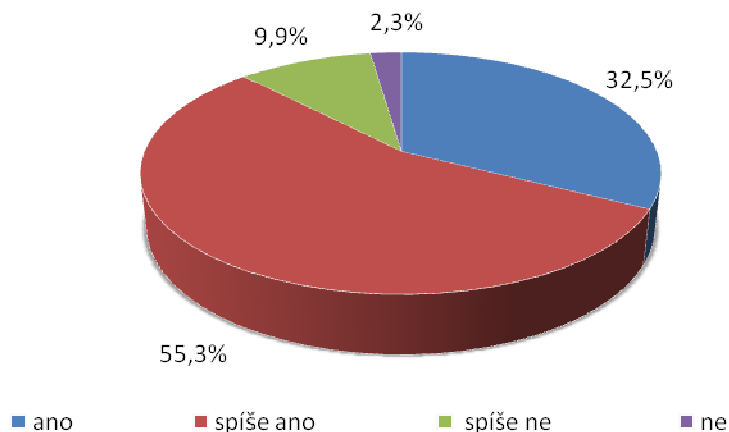
Dvě třetiny veganů, 66,6 % (201), uvedly, že nikdy neslyšely o dobrovolné skromnosti. Jedna třetina dotázaných, 33,4 % (101), se s pojmem dobrovolné skromnosti již setkala (Obr. 4).



Obrázek 4: Znalost pojmu dobrovolná skromnost

### 3.5 Představa o charakteristikách životního stylu v dobrovolné skromnosti

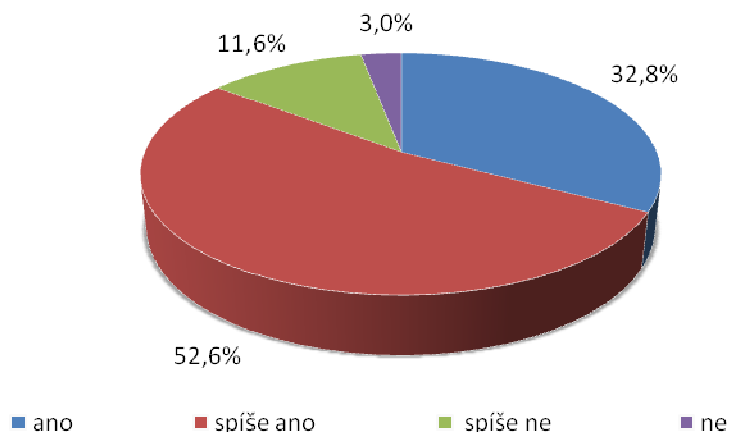
Více než polovina veganů, 55,3 % (167), odpověděla na otázku, zdali mají představu, jakými charakteristikami se vyznačuje životní styl lidí žijících v dobrovolné skromnosti, možností „spíše ano“. Necelá jedna třetina dotazovaných, 32,5 % (98), uvedla, že takovou představu má (odpověď „ano“). Žádnou představu pak nemá 2,3 % (7) respondentů. Variantu „spíše ne“ uvedlo 9,9 % (30) dotazovaných (Obr. 5).



Obrázek 5: Představa o charakteristikách životního stylu v dobrovolné skromnosti

### 3.6 Srovnání životního stylu z pohledu skromnosti s ostatními lidmi z okolí

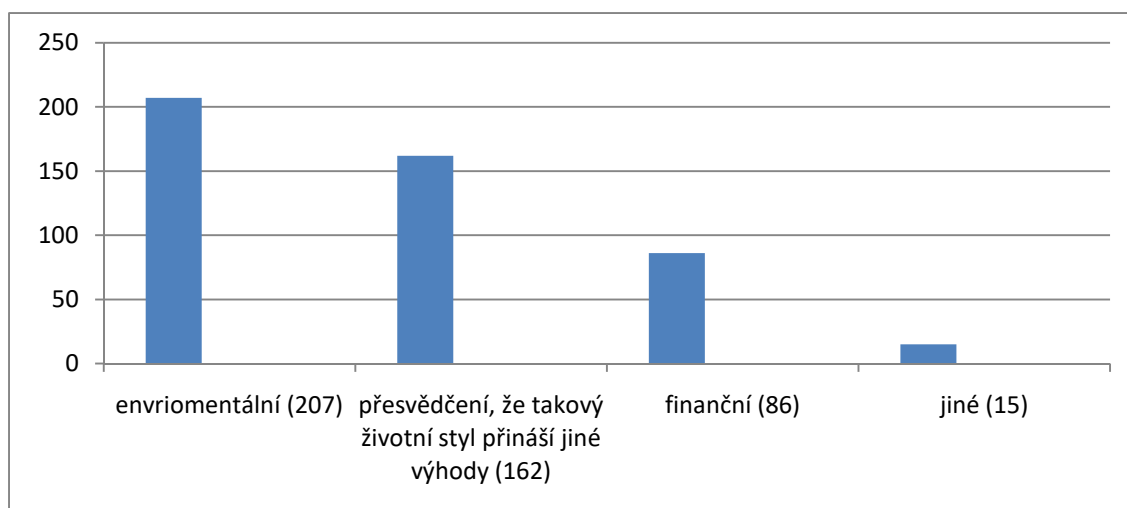
Na otázku, zdali si dotazovaní myslí, že žijí skromněji než většina lidí z jejich okolí, označila více než polovina respondentů, 52,6 % (159), odpověď „spíše ano“. Možnost „ano“ uvedla necelá jedna třetina veganů, 32,8 % (99). 3 % (9) respondentů jsou přesvědčeni, že nežijí skromněji než většina lidí z jejich okolí. 11,6 % (35) dotazovaných uvedlo variantu „spíše ne“ (Obr. 6).



Obrázek 6: Srovnání životního stylu z pohledu skromnosti s ostatními lidmi z okolí

### 3.7 Důvody vedoucí ke skromnějšímu životnímu stylu<sup>24</sup>

Nejčastější důvody, které vedou respondenty ke skromnějšímu životnímu stylu, jsou důvody environmentální. Byly uvedeny 68,5 % (207) dotazovaných. Následuje přesvědčení, že takový životní styl přináší jiné výhody, jež označilo 53,6 % (162) veganů. Finanční zdůvodnění je relevantní pro 28,5 % (86) dotazovaných a možnost „jiné“ byla označena 5% (15) respondentů (Obr. 7).

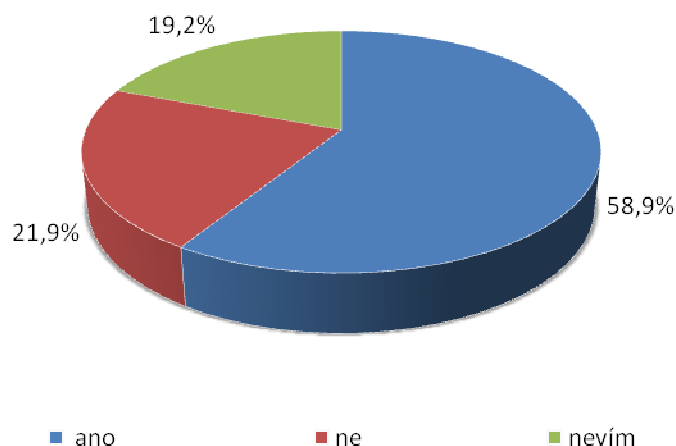


Obrázek 7: Důvody vedoucí ke skromnějšímu životnímu stylu

### 3.8 Přítomnost lidí v okolí respondentů, snažících se žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací

Z celkového počtu 58,9 % (178) dotazovaných nachází ve svém okolí lidi, kteří se snaží žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací. Více než pětina, 21,9 % (66), respondentů uvedla, že takto žijící lidi, ve svém okolí nemá. 19,2 % (58) veganů označilo variantu „nevím“ (Obr. 8).

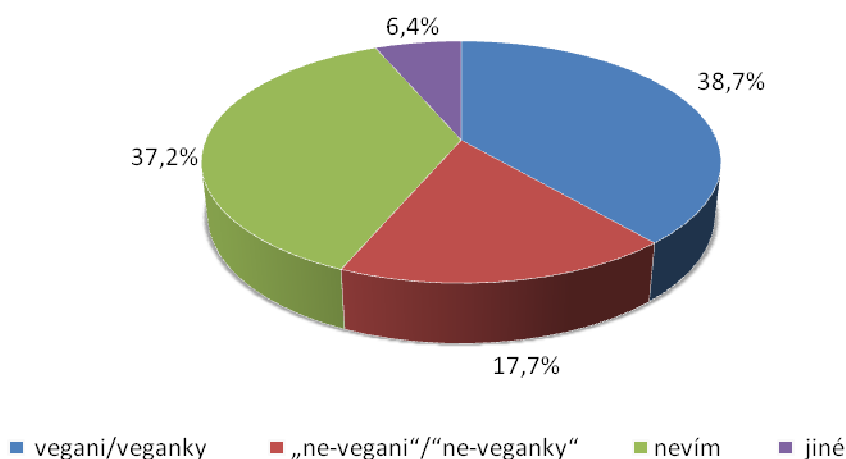
<sup>24</sup> V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí.



Obrázek 8: Přítomnost lidí v okolí respondentů, snažících se žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací

### 3.9 Příslušnost lidí v okolí respondentů, snažících se žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací

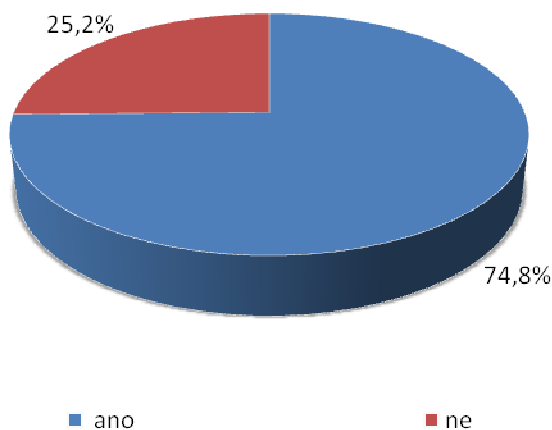
Více než jedna třetina respondentů, 38,7 % (109) uvedla, že ve svém okolí nachází lidi, kteří se snaží žít skromněji, a jsou to častěji vegani. 17,7 % (50) dotazovaných označilo, že lidé v jejich okolí snažící se žít skromněji, jsou častěji „ne-vegani“. Více než jedna třetina respondentů, 37,2 % (105), respondentů uvedlo odpověď „nevím“. 6,4 % (18) veganů označilo odpověď „jiné“ (Obr. 9).



Obrázek 9: Přítomnost lidí v okolí respondentů, snažících se žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací

### 3.10 Preference lokálních produktů při nákupu potravin

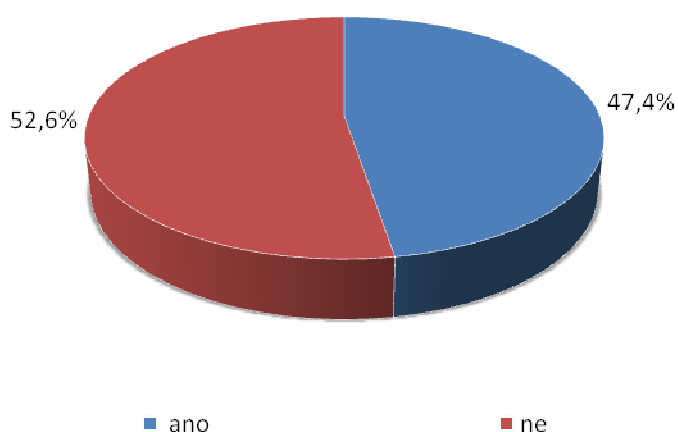
Téměř tři čtvrtiny dotazovaných, 74,8 % (226), preferují při nakupování potravin lokální produkty<sup>25</sup>, jedna čtvrtina, 25,2 % (76), nikoliv (Obr. 10).



Obrázek 10: Preference lokálních produktů při nákupu potravin

### 3.11 Snaha respondentů omezovat vlastní spotřebu exotického ovoce

Více než polovina dotazovaných, 52,6 % (159), uvedla, že neusiluje o omezování vlastní spotřeby exotického ovoce. 47,4 % (143) respondentů označilo odpověď „ano“, tedy, že se snaží konzumaci exotického ovoce snižovat (Obr. 11).

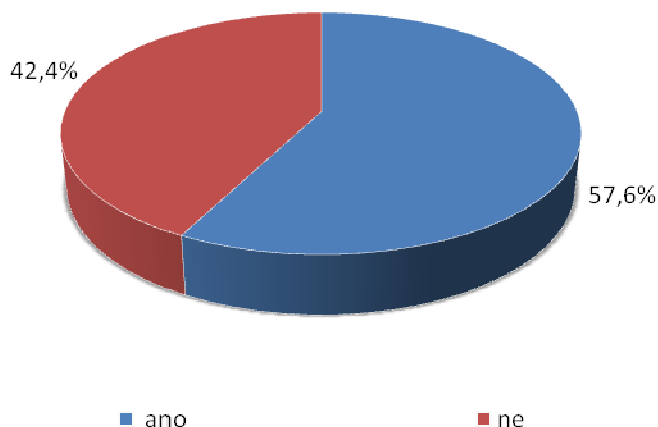


Obrázek 11: Snaha respondentů omezovat vlastní spotřebu exotického ovoce

<sup>25</sup> Tzn. produkty vypěstované/vyrobené co nejbližší místu bydliště.

### 3.12 Upřednostňování nákupu biopotravin<sup>26</sup>

Více než polovina respondentů, 57,6 % (174), preferuje při nakupování biopotraviny. 42,4 % (128) dotazovaných uvedlo opačnou variantu, tedy, že při nakupování biopotraviny neupřednostňují (Obr. 12).



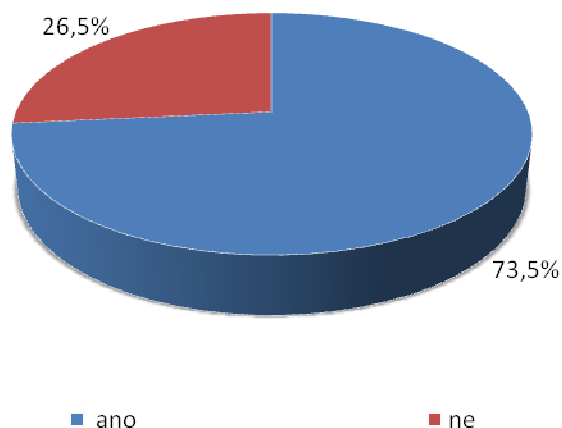
Obrázek 12: Upřednostňování nákupu biopotravin

### 3.13 Nákup produktů s certifikací Fairtrade<sup>27</sup>

Téměř tři čtvrtiny respondentů, 73,5 % (222), uvedlo, že mají-li možnost, dají při nákupu přednost produktu s certifikací Fairtrade. Zbývá část dotazovaných, 26,5 % (80), nákup produktů s certifikací Fairtrade nepreferuje (Obr. 13).

<sup>26</sup> Biopotravina je potravina vyrobená z produktů ekologického zemědělství za podmínek určených zákonem, která splňuje specifické požadavky na jakost a zdravotní nezávadnost (např. bez použití umělých hnojiv, škodlivých chemických postřiků či geneticky modifikovaných organismů a výrobků na jejich bázi) (*Zákon č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství a o změně zákona č. 368/1992 Sb., o správních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů*, 2000).

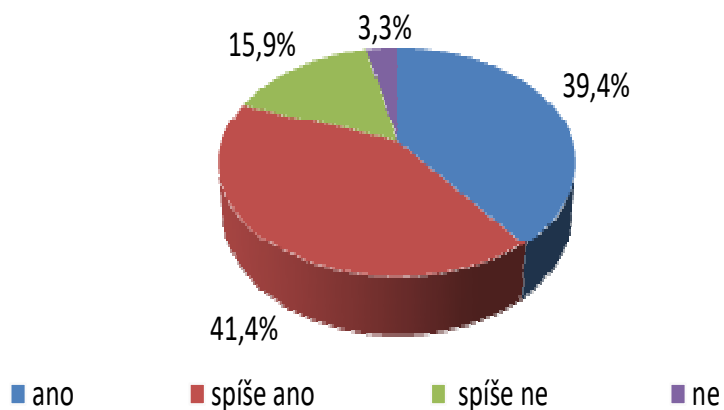
<sup>27</sup> Fairtrade, neboli spravedlivý či poctivý obchod, je postaven na partnerském vztahu mezi prvovýrobcem a spotřebitelem. Pěstitelům je zaplácena podstatná část z hodnoty suroviny/výrobku. Cílem je snižování chudoby lidí v rozvojových zemích. Nejčastějším artiklem Fairtrade bývá káva, čaj, kakao, rýže či kosmetika (*What is Fairtrade?*, 2016).



Obrázek 13: Nákup produktů s certifikací Fairtrade

### 3.14 Snaha o převahu jídel z tzv. nezpracovaných potravin v jídelníčku<sup>28</sup>

41,4 % (125) dotazovaných veganů odpovědělo, že se snaží, aby v jejich jídelníčku převládala jídla z tzv. nezpracovaných potravin. 39,4 % (119) respondentů uvedlo odpověď „spíše ano“, 15,9 % (48) pak variantu „spíše ne“. 3,3 % (10) dotazovaných neusiluje o to, aby jimi konzumovaná jídla byla vyrobená z tzv. nezpracovaných potravin (Obr. 14).



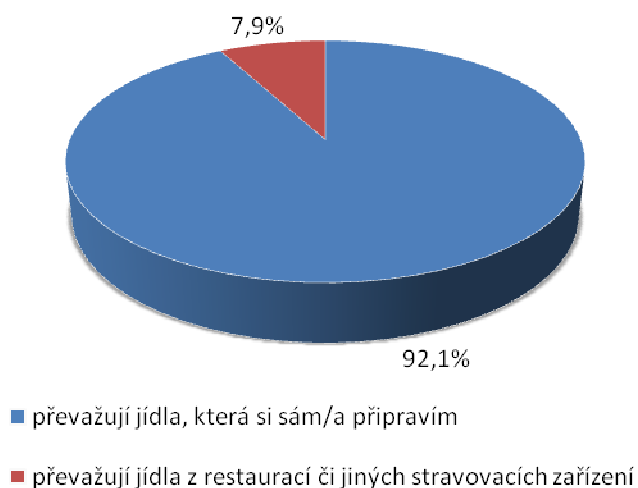
Obrázek 14: Snaha o převahu jídel z tzv. nezpracovaných potravin v jídelníčku

<sup>28</sup> Nezpracované potraviny jsou definovány jako potraviny, které neprošly žádným technologickým pochodem, který by způsobil podstatnou změnu jejich původního stavu. Mohou to být potraviny očištěné, dělené, loupané, zbavené skořápek, mleté, řezané, krájené, upravené, chlazené a zmrazené, bez ohledu na to, zda jsou nebalené, balené nebo potraviny v ochranné atmosféře (Vyhláška č. 304/2004 Sb., kterou se stanoví druhy a podmínky použití přídatných a pomocných látek při výrobě potravin, 2004).



### 3.15 Převaha jídel v jídelníčku, které si respondent sám připraví / které jsou ze stravovacích zařízení

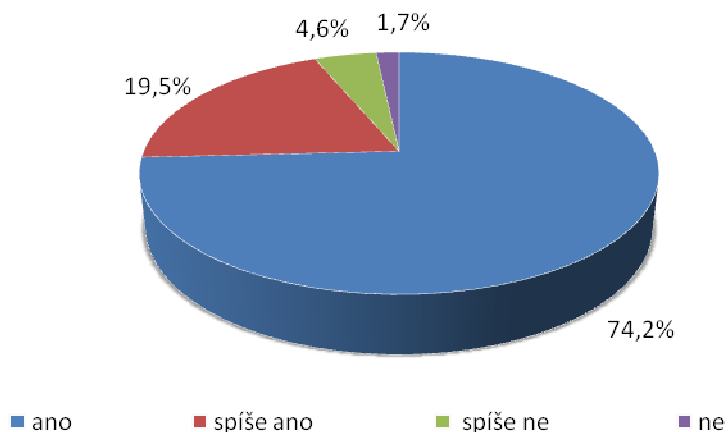
Většina dotazovaných veganů, 92,1 % (278), uvedla, že v jejich jídelníčku převládají jídla, která si sami připraví. U 7,9 % (24) respondentů jsou ve větší míře zastoupena jídla z restaurací a jiných stravovacích zařízení (Obr. 15).



Obrázek 15: Převaha jídel v jídelníčku, které si respondent sám připraví / které jsou ze stravovacích zařízení

### 3.16 Pravidelné třídění odpadu (papír, plast, sklo)

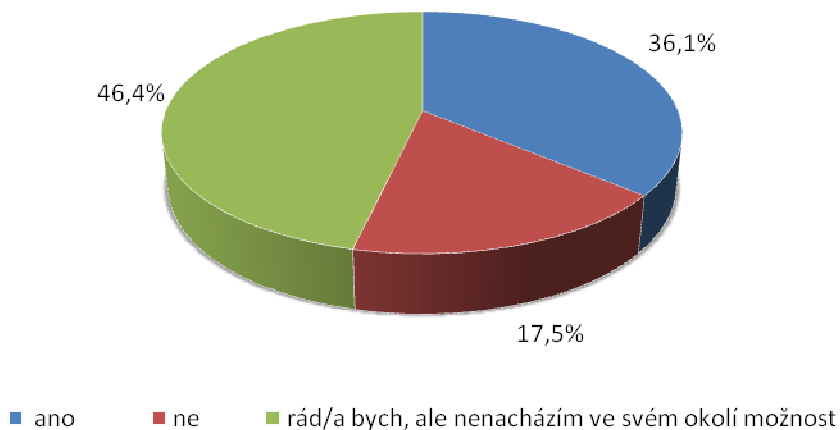
Téměř tři čtvrtiny respondentů, 74,2 % (224), uvedly, že pravidelně třídí odpad. 19,5 % (59) dotazovaných označilo variantu „spíše ano“. 4,6 % (14) odpovídajících uvedený odpad spíše netřídí a zbylých 1,7 % (5) veganů tento odpad netřídí nikdy (Obr. 16).



Obrázek 16: Pravidelné třídění odpadu (papír, plast, sklo)

### 3.17 Třídění bioodpadu/kompostu

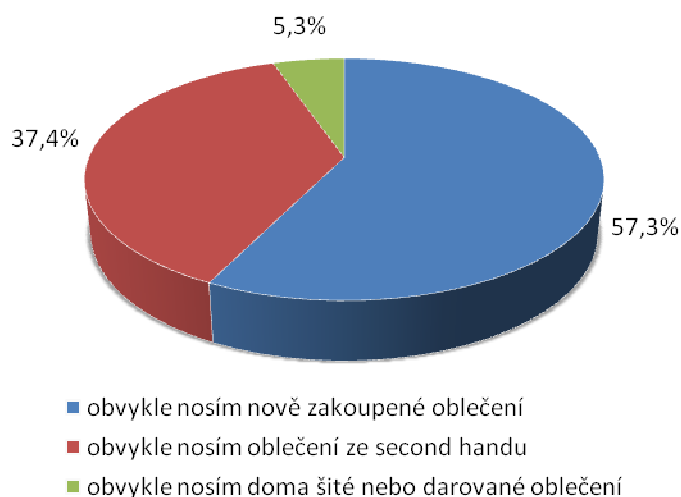
Z výzkumného souboru třídí bioodpad či kompostuje 36,1 % (109) dotazovaných, 17,5 % (53) respondentů pak nikoliv. Necelá polovina dotazovaných, 46,4 % (140) uvedla, že by bioodpad/kompost ráda třídila, pokud by měla možnost (Obr. 17).



Obrázek 17: Třídění bioodpadu/kompostu

### 3.18 Oblékání

Více než polovina dotazovaných, 57,3 % (173), uvedla, že obvykle nosí nově zakoupené oblečení. 37,4 % (113) respondentů nejčastěji nosí oblečení pořízené ze second handu a 5,3 % (16) dotazovaných veganů obvykle nosí doma šité či darované oblečení (Obr. 18).

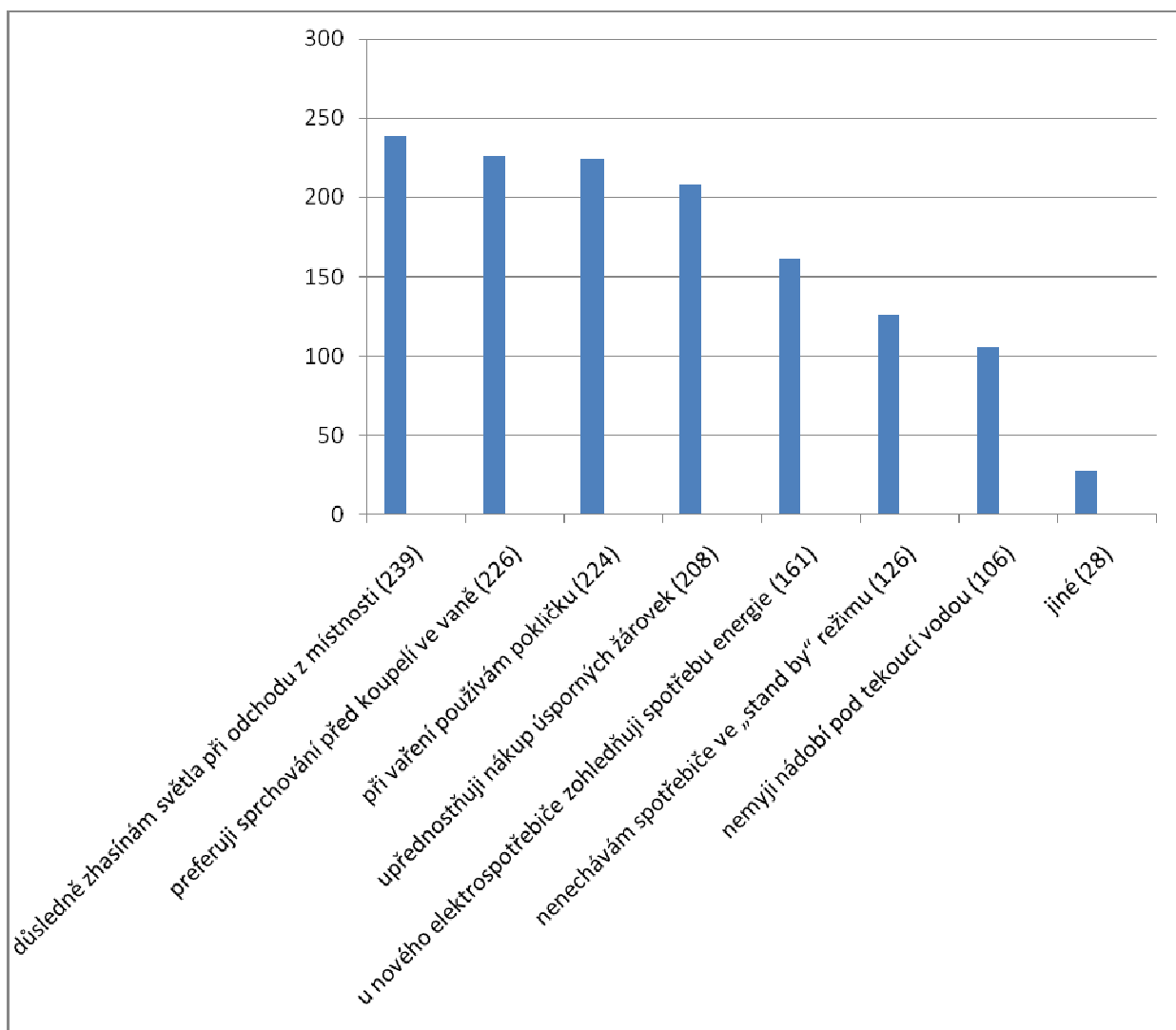


Obrázek 18: Oblékání

### 3.19 Kroky v domácnosti vedoucí ke snížení spotřeby energie<sup>29</sup>

Více než tři čtvrtiny respondentů uvedly, že důsledně zhasínají světla po odchodu z místnosti, 79,1 % (239). Téměř tři čtvrtiny veganů preferuje sprchování se před koupelí ve vaně, 74,9 % (226), používá při vaření pokličku, 74,2 % (224), a dává přednost nákupu úsporných žárovek, 68,8 % (208). Více než polovina respondentů, 53,3 % (161), uvedla, že při nákupu nového elektrospotřebiče zohledňuje jeho spotřebu energie. Více než jedna třetina dotázaných respondentů nemyje nádobí pod tekoucí vodou, 35,1 % (106). Ve variantě „jiné“ bylo nejčastěji uvedeno omezené vytápění (8), snaha vlastnit méně věcí a vytvářet co nejméně odpadů (10) a používání prostředků šetrnějších k životnímu prostředí (3) (Obr. 19).

<sup>29</sup> V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí.

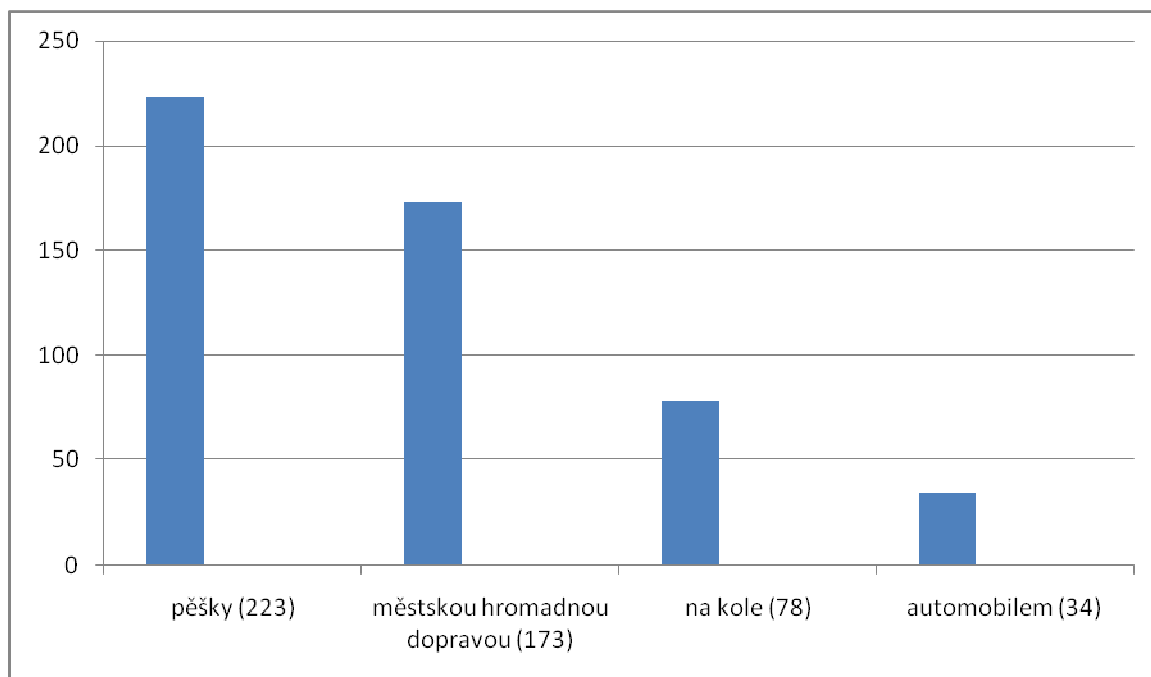


Obrázek 19: Kroky v domácnosti vedoucí ke snížení spotřeby energie

### 3.20 Způsob dopravy po okolí (do 5 km)<sup>30</sup>

Téměř tři čtvrtiny dotazovaných veganů, 73,8 % (223), uvedly, že se ve svém okolí obvykle pohybují pěšky. Více než polovina dotázaných, 57,3 % (173), jezdí městskou hromadnou dopravou. Jízdu na kole obvykle využívá jedna čtvrtina respondentů, 25,6 % (78). Cestování automobilem, jako obvyklý způsob cestování, uvedla více než desetina respondentů, 11,3 % (34) (Obr. 20).

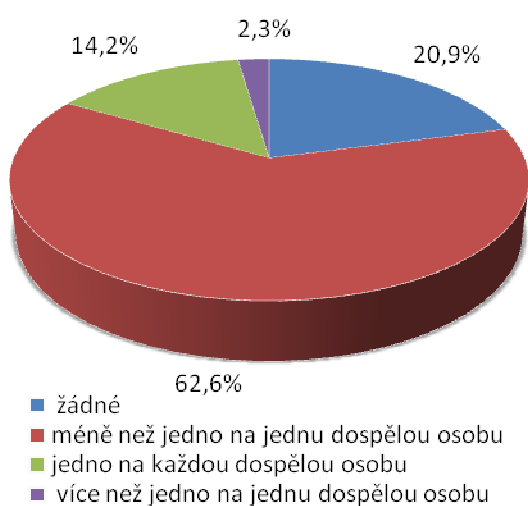
<sup>30</sup> V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí.



Obrázek 20: Způsob dopravy po okolí (do 5 km)

### 3.21 Počet automobilů v rodině

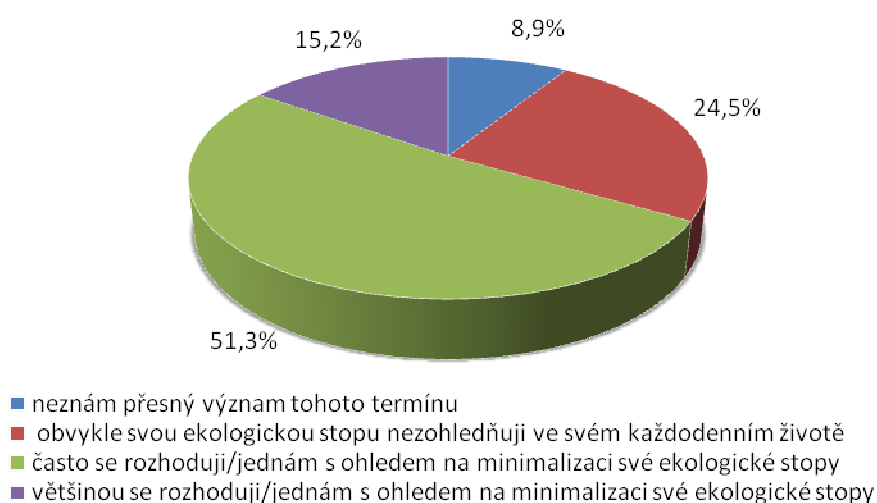
Největší počet dotazovaných veganů, 62,6 % (189), vlastní v rámci své rodiny méně než jedno auto na jednu dospělou osobu. 14,2 % (43) respondentů má jeden automobil na každou dospělou osobu ve své rodině. 2,3 % (7) dotázaných uvedlo, že jejich rodina vlastní více než jeden automobil na každou dospělou osobu. Více než jedna pětina respondentů, 20,9 % (63), nevlastní žádné auto (Obr. 21).



Obrázek 21: Počet automobilů v rodině

### 3.22 Zohledňování ekologické stopy ve svém každodenním životě

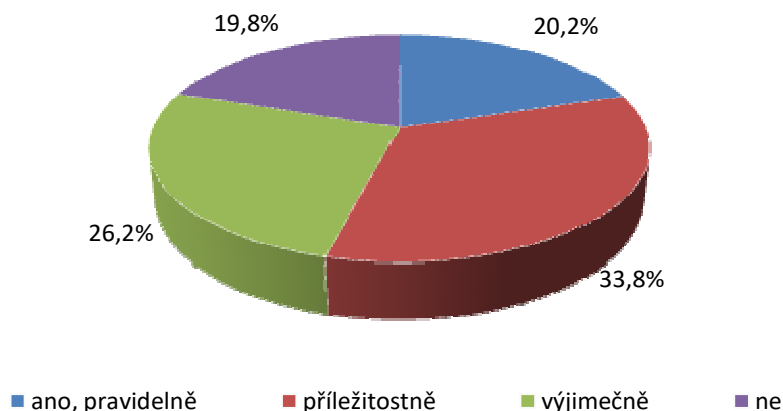
Více než polovina respondentů, 51,3 % (155), uvedla, že jejich rozhodnutí a jednání jsou často zohledněna snahou o minimalizaci vlastní ekologické stopy. Většinou pak svá rozhodnutí a jednání zohledňuje 15,2 % (46) dotazovaných. Téměř jedna čtvrtina respondentů, 24,5 % (74), obvykle svou ekologickou stopu nezohledňuje. 8,9 % (27) dotazovaných uvedlo, že nezná přesný význam termínu ekologická stopa (Obr. 22).



Obrázek 22: Zohledňování ekologické stopy ve svém každodenním životě

### 3.23 Angažování se v dobrovolnické činnosti

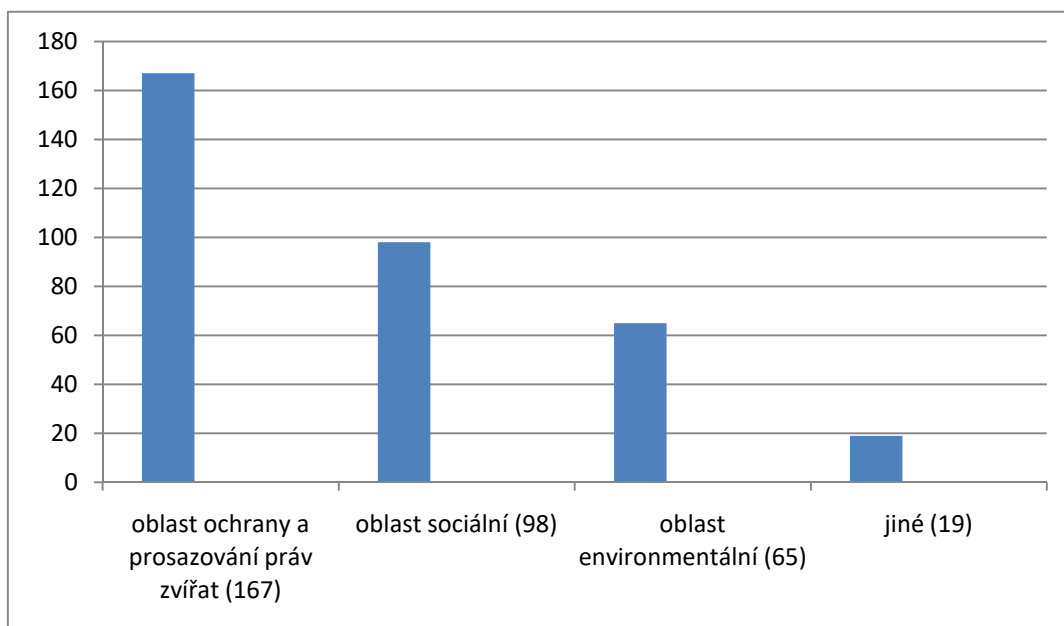
Více než jedna pětina dotazovaných veganů, 20,2 % (61), se pravidelně angažuje v dobrovolnické činnosti. Více než jedna třetina, 33,8 % (102), uvedla, že příležitostně. 26,2 % (79) se stává dobrovolníky výjimečně. Necelá jedna pětina respondentů, 19,8 % (60), se v dobrovolnické činnosti neangažuje nikdy (Obr. 23).



Obrázek 23: Angažování se v dobrovolnické činnosti

### 3.24 Oblast angažování se v dobrovolnické činnosti

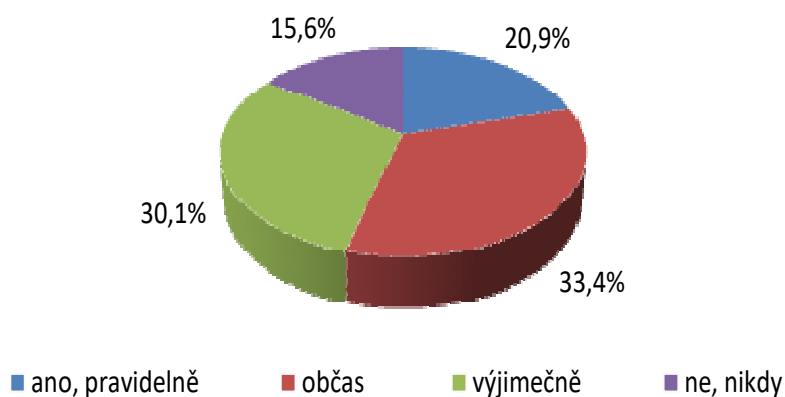
Více než polovina respondentů, 55,3 % (167), uvedla, že se v dobrovolnické činnosti angažuje v oblasti ochrany práv zvířat. Téměř třetina, 32,5 % (98), dotázaných se realizuje v oblasti sociální a více než jedna pětina respondentů, 21,5 % (65), uvedla oblast environmentální. 6,3 % (19) dotázaných respondentů označilo variantu „jiné“ (Obr. 24).



Obrázek 24: Oblast angažování se v dobrovolnické činnosti

### 3.25 Přispívání charitativním organizacím a projektům

Více než jedna pětina dotazovaných veganů, 20,9 % (63), pravidelně přispívá na charitativní účely. Jedna třetina, 33,4 % (101), se přihlásila k variantě občasného přispívání. 30,1 % (91) respondentů přispívá výjimečně a 15,6 % (47) nikdy (Obr. 25).



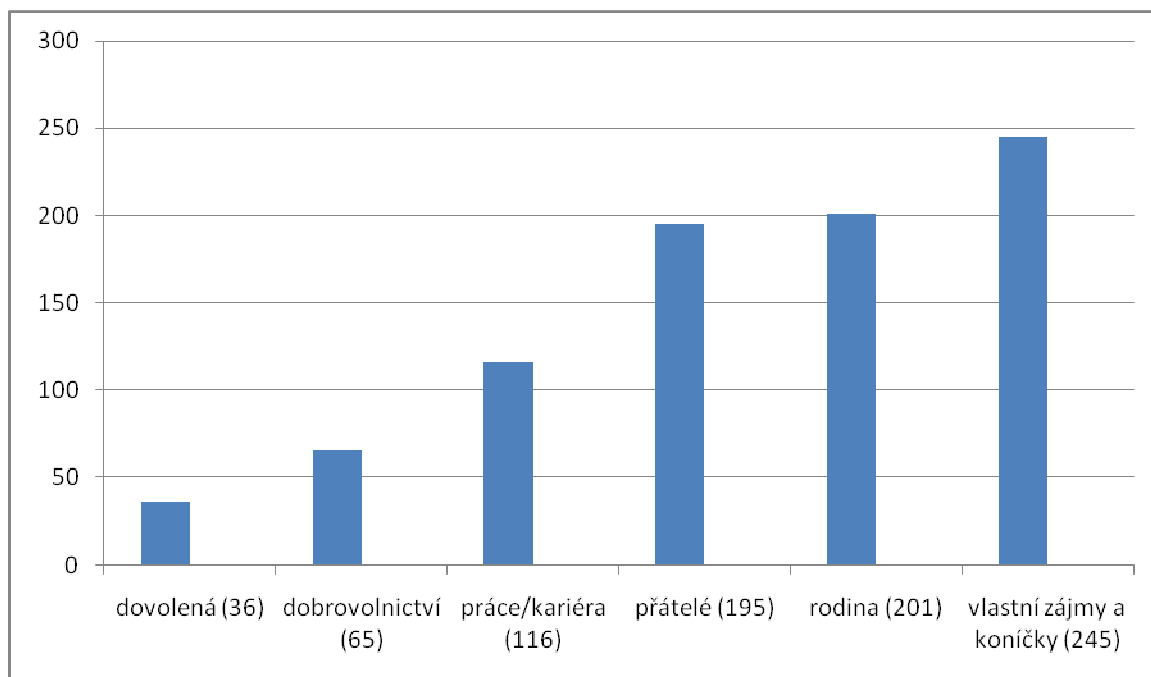
Obrázek 25: Přispívání charitativním organizacím a projektům

### 3.26 Možnosti, jimž se respondent nejvíce věnuje ve volném čase<sup>31</sup>

Tento graf znázorňuje výsledky odpovědí, kdy dotazovaní byli žádáni, aby uvedli tři z nabízených variant, kterým se nejvíce věnují ve svém volném čase. Nejvíce krát byly označeny vlastní zájmy a koníčky, a to 81 % (245) respondentů. Okolo dvou třetin dotazovaných veganů uvedlo rodinu, 66,6 % (201), a přátele, 64,5 % (195). 38,4 % (116) respondentů označilo jako jednu ze tří variant práci/kariéru. Dobrovolnictví bylo vybráno 21 % (65) dotázanými a dovolená 11 % (36) dotázanými (Obr. 26).

<sup>31</sup> V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí.

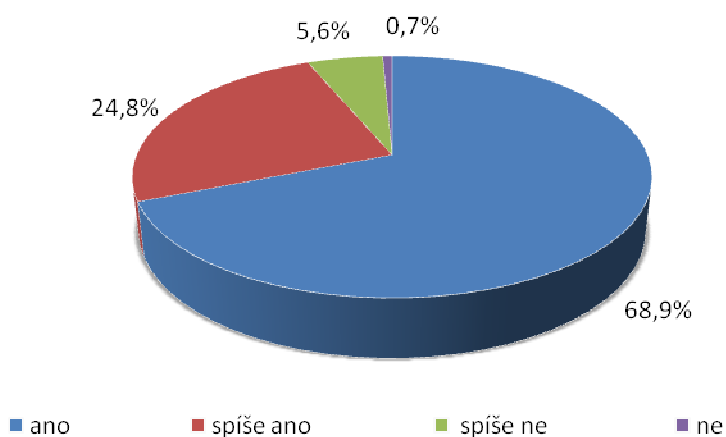




Obrázek 26: Možnosti, jimž se respondent nejvíce věnuje ve volném čase

### 3.27 Důležitost pravidelného kontaktu s přírodou

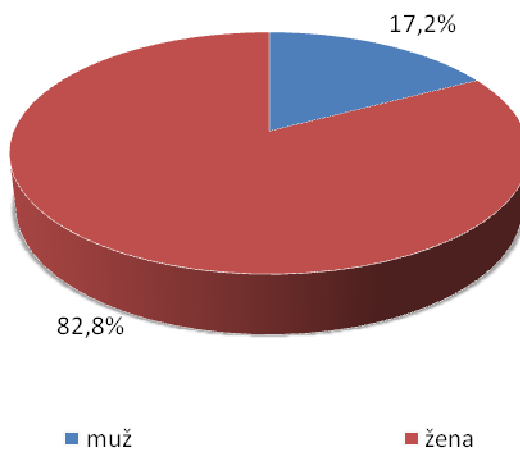
Více než dvě třetiny respondentů, 68,9 % (208), uvedly, že je pro ně důležitý pravidelný kontakt s přírodou. Téměř jedna čtvrtina, 24,8 % (75), označila možnost „spíše ano“. Pro 5,6 % (17) dotazovaných veganů spíše není důležitý pravidelný kontakt s přírodou a 2 vegani (0,7 %) uvedli, že pro ně není důležitý pravidelný kontakt s přírodou (Obr. 27).



Obrázek 27: Důležitost pravidelného kontaktu s přírodou

### 3.28 Pohlaví respondenta

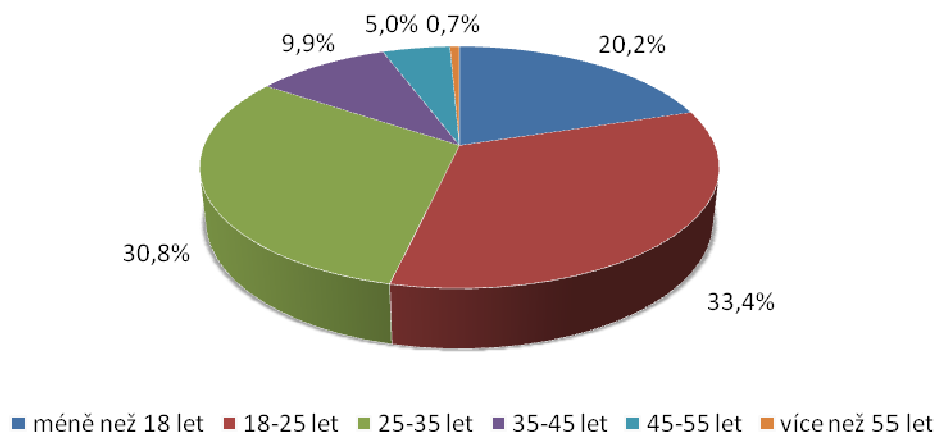
Z výzkumného souboru veganů bylo 82,8 % (250) žen a 17,2 % (52) mužů (Obr. 28).



Obrázek 28: Pohlaví respondenta

### 3.29 Věk respondentů

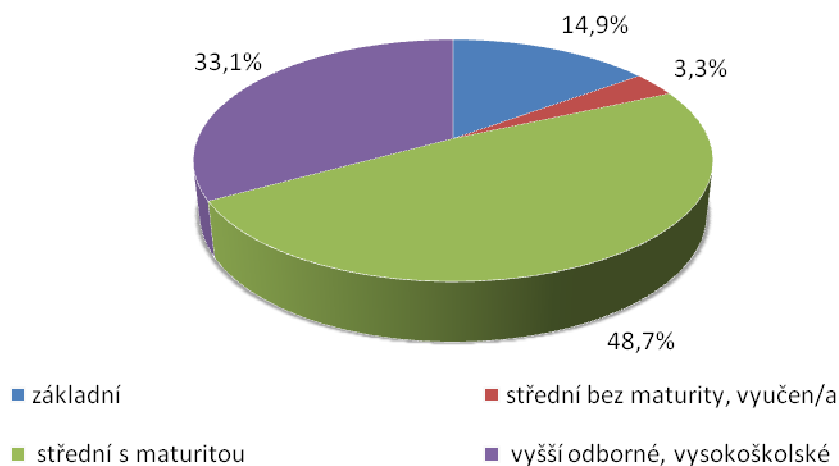
Jedné třetině, 33,4 % (101), odpovídajících respondentů bylo mezi 18-25 roky. 30 % (93) dotazovaných bylo ve věkovém rozmezí mezi 25-35 let. Jedna pětina výzkumného souboru, 20,2 % (61), byla mladší 18 let. Ve věkovém rozmezí 35-45 let odpovídalo 9,9 % (30) respondentů a ve věku 45-55 let 5 % (15). Dva odpovídající vegani (0,7 %) byli starší 55 let (Obr. 29). Průměrný věk respondentů činil 37,4 let, z toho nejmladšímu odpovídajícímu veganovi bylo 14 let a nejstaršímu 61 let.



Obrázek 29: Věk respondentů

### 3.30 Dosažené vzdělání respondentů

Necelá polovina respondentů, 48,7 % (147), dosáhla středního vzdělání s maturitou. Téměř jedna třetina dotazovaných veganů, 33,1 % (100), má vyšší odborné či vysokoškolské vzdělání. 14,9 % (45) má základní vzdělání a 3,3 % (10) dotazovaných jsou vyučení či vystudovali střední školu bez maturity (Obr. 30).

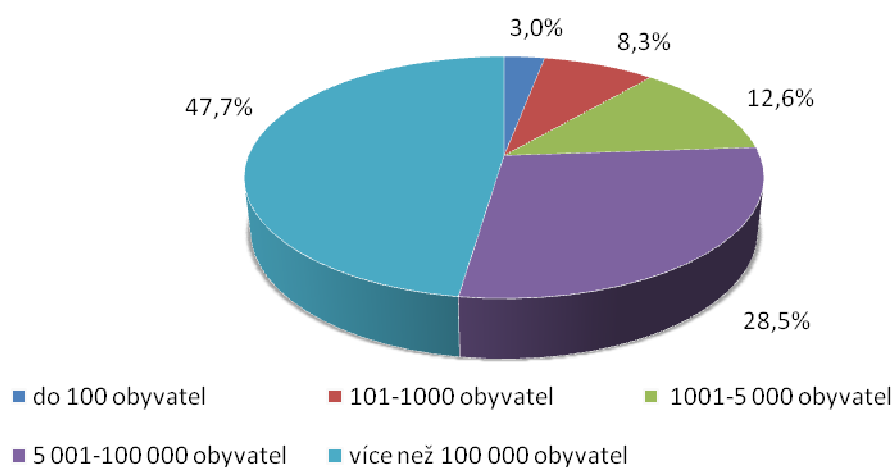


Obrázek 30: Dosažené vzdělání

### 3.31 Velikost obce, ve které respondent bydlí

Necelá polovina respondentů, 47,7 % (144), žije ve městě, které má více než 100 000 obyvatel. 28,5 % (86) dotazovaných veganů má bydliště v obci, která má 5001-100 000 obyvatel. 12,6 % (38) respondentů bydlí v obci, kde žije 1001-5000

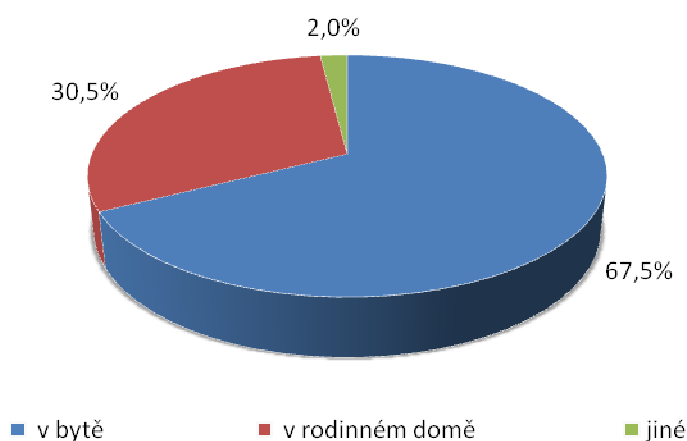
lidí. 8,3 % (25) žije v obci o velikosti 101-1000 obyvatel a 3 % (9) dotazovaných bydlí na vesnici s počtem do 100 obyvatel (Obr. 31).



Obrázek 31: Velikost obce, ve které respondent bydlí

### 3.32 Typ bydliště

Více než dvě třetiny respondentů, 67,5 % (204) uvedly, že bydlí v bytě. Necelá třetina dotazovaných, 30,5 % (92), žije v rodinném domě. 2 % (6) veganů z výzkumného souboru uvedlo možnost „jiné“, kde vypsali variantu chata (4) a maringotka (Obr. 32).



Obrázek 32: Typ bydliště

## 4 DISKUZE

Autorka si je vědoma, že způsoby šíření dotazníku mají vliv na reprezentativitu výzkumu. Téměř 90 % odpovídajících veganů vyplnilo dotazník prostřednictvím internetové stránky <https://www.soucitne.cz> nebo <http://www.facebook.com>. Lze se tedy domnívat, že větší pravděpodobnost vyplnění dotazníku byla vegany mladších věkových skupin. Vymazalová (2016) uvádí, že již dávno neplatí, že je Facebook výsadou mladé generace, stále však tvoří početnější skupinu uživatelů. Dá se však také předpokládat, že i větší procento veganů je zastoupeno v ročnících dříve narozených. Výzkum ve Velké Británii z roku 2016 přinesl zjištění, že tamní vegani, kterým je mezi 15-34 lety, tvoří 42 % všech veganů v zemi (*There are three and half times as many vegans as there were in 2006, making it the fastest growing lifestyle movement*, 2016).<sup>32</sup> V České republice podobné informace nejsou v současné době k dispozici. Analyzovaný vzorek získaných vyplněných dotazníků je autorkou chápán jako vhodný výběr pro zjištění kladených otázek.

Z celkového počtu respondentů našeho výzkumné šetření (302) tvořily větší část (82,6 %) ženy. Tento fakt odpovídá zjištění agentury STEM/MARK, že vegetariánství je více vyznáváno ženami (Čechová, 2017). Některé výzkumy provedené na toto téma uvádějí, že v populaci vegetariánů převládají ženy, a to zhruba v poměru 5:1 (Lourek, 2016). Tuto informaci potvrzuje i náš výzkumný vzorek. Následující text bude pojednávat o odpovědích na kladené výzkumné okruhy otázek (viz Kapitola 2.2)

Etické důvody, které jsou cestou k veganství, byly uváděny více než 90 % veganů. Následovaly důvody environmentální, které označily více než dvě třetiny veganů (67,5 %), a důvody zdravotní (43,7 %). Potvrdil se fakt, který uvádí Librová (2003), že výzkumy vegetariánských a veganských motivací shodně konstatují, že respondenti udávají více důvodů vedoucích k tomuto životního stylu. Ve výzkumu Dudkové (2016), uvedlo necelých 5 % dotazovaných veganů výhradně environmentální motivy a necelých 40 % uvedlo kombinaci více motivů. Lourek (2016) v rámci své bakalářské práce zjistil, že vegany vedou k bezmasé stravě environmentální důvody častěji než ostatní skupiny vegetariánů.<sup>33</sup> Librová (2003)

---

<sup>32</sup> Téměř dvě třetiny (64,2 %) našeho výzkumného souboru byl tvořen lidmi ve věku 18-35 let.

<sup>33</sup> Podle Lourkova výzkumu jsou pak nejčastějšími motivacemi k přechodu na vegetariánskou stravu důvody etické a zdravotní (Lourek, 2016).

konstatuje, že pokud je motivace vegetariánství založena na environmentální etice nebo na uvědomělém zmenšování ekologické stopy, pak je takové vegetariánství výrazem nemateriálních hodnot. Má nespornou stránku duchovní a estetickou, a je charakteristikou, která odpovídá definici tzv. ekologického luxusu<sup>34</sup>.

Z celkového počtu respondentů jedna třetina (33,4 %) uvedla, že v minulosti slyšela o dobrovolné skromnosti. **Na první výzkumnou otázku lze tedy odpovědět, že jedna třetina veganů se již setkala s termínem dobrovolná skromnost.** Skoro 90 % dotazovaných na další otázku udalo, že mají představu, jakými charakteristikami je naplňován životní styl dobrovolné skromnosti.<sup>35</sup> Bumba (2015) zjišťoval v rámci své diplomové práce znalost pojmu dobrovolná skromnost u 178 zaměstnanců jedné firmy. Na otevřenou otázku odpovědělo více než 80 % dotazovaných, z toho 40 % dokázalo úplné pochopení pojmu dobrovolná skromnost a více než 20 % pochopení částečné. Autorka se tedy domnívá, že se dá předpokládat, že většina z téměř 90 % respondentů jejího výzkumu, kteří uvedli, že mají představu o životním stylu v dobrovolné skromnosti, ji mají reálnou. **U druhé výzkumné otázky tedy nalézáme kladnou odpověď. Většina veganů má představu jakými charakteristikami je naplňován životní styl v dobrovolné skromnosti.**

Na otázku, zdali si dotazovaní myslí, že žijí skromněji než většina lidí v jejich okolí, odpovědělo kladně více než 85 % dotazovaných veganů (odpovědi „ano“ a „spíše ano“). Autorka polemizuje, zdali výsledek s takto vysokým číslem kladných odpovědí není zatížen vyšší mírou autostylizace respondentů. Na možnost úskalí tohoto fenoménu upozorňují také další autoři (např. Krajhanzl (2015), Librova (2003, 2016), a to v případech, kdy se zjišťují dotazníkovým šetřením obecné postoje, hodnoty nebo vztahy (nejen k přírodě).

Dotazovaní vegani dále uváděli, že lidé v jejich okolí snažící se žít skromněji, jsou častěji vegani (označeno 38,7 % respondenty), oproti „ne-veganům“ (17,7 %). I tento výsledek nahrává ukazujícímu se příklonu veganů k životnímu stylu

---

<sup>34</sup> Ekologický luxus je Librova (2003a) definován jako environmentálně příznivé chování, které uvědoměle snižuje ekologickou stopu, je v různé míře schopno sebeomezení a vztahuje se k nemateriálním, kulturou oceňovaným hodnotám.

<sup>35</sup> Téměř 90 % respondentů, kteří odpovídali prostřednictvím elektronického dotazníku, si mohli přečíst krátkou definici dobrovolné skromnosti, která byla jeho součástí. To mohlo mít vliv na jejich odpovědi.

inklinujícímu v určitých rysech k dobrovolné skromnosti, která je nejčastěji vedena environmentálním vědomím<sup>36</sup>.

Nejčastějšími důvody pro skromnější životní styl pak byly uváděny důvody environmentální, a to více než dvěma třetinami dotazovaných.<sup>37</sup> Více než polovina veganů (53,6 %) uvedla přesvědčení, že takový životní styl přináší jiné výhody. V této odpovědi si lze představit možné promítnutí se aspektů života v dobrovolné skromnosti. Formulace „Bohatý svět skromnými prostředky“, kterou najdeme snad ve všech kulturách, je i dnes uváděna a promyšlena mnohými autory (Librová, 2016). Prvenství environmentálního motivu jako důvodu ke skromnějšímu životnímu stylu přineslo i kvantitativní mezinárodní výzkumné šetření environmentálně příznivých způsobů života, provedené Alexandrem a Ussherem (2011), z australského Simplicity Institute, u kterého byl výzkumný soubor tvořen 2 268 lidmi. Environmentální vědomí zde označilo 80 % respondentů (Alexander, Ussher, 2011)<sup>38</sup>. Naopak, Librová (2016) konstatuje, že respondenti jejího výzkumu, tzv. „pestří“, neuvedli environmentální motiv ani jednou. O souvislostech svého života s environmentálními problémy však, dle jejích závěrů, uvažují.

Téměř tři čtvrtiny odpovídajících veganů (74,8 %) uvedly, že při nákupu preferují lokální produkty. Obdobný výsledek přinesl výzkum Peyera a kol. (2016), jehož výzkumný soubor tvořilo 1468 respondentů žijících v Německu, kteří inklinují k dobrovolné skromnosti.<sup>39</sup> Zjištěné údaje by tedy mohly odpovídat reálnému stavu a naznačovat, že lokální produkty preferují tři čtvrtiny veganů, stejně tak jako tři čtvrtiny lidí žijících životním stylem v dobrovolné skromnosti.

Na další dotaz, týkající se snahy vlastního omezení spotřeby exotického ovoce, odpověděla více než polovina veganů (52,6 %) záporně, tedy, že o takové omezení neusilují. Dalo by se polemizovat, zdali tento výsledek není v rozporu s předchozí otázkou, kdy se téměř tři čtvrtiny respondentů hlásily k preferování lokálních produktů. Librová (2003) upozorňuje na to, že vegetariánství v dnešní době může být

---

<sup>36</sup> Environmentální vědomí (environmental concern) se projevuje ochotou k proenvironmentálnímu jednání, které vychází z motivů chránit životní prostředí (Krajhanzl, 2015). U Librové (2016) se setkáme s překladem anglického termínu environmental concern „environmentální znepokojení“.

<sup>37</sup> Téměř stejný počet veganů uváděl environmentální důvody při otázce zjišťující motivy vedoucí k veganství.

<sup>38</sup> Z tohoto výzkumného šetření bylo 9 % „nedůsledných“ vegetariánů, kteří občas snědí rybu. 13 % respondentů tvořili vegetariáni a 4 % vegani (Alexandr, Ussher, 2011)

<sup>39</sup> Peyer a kol. (2016) používají pro lidi žijící v souladu s koncepcí dobrovolné skromnosti anglický termín „voluntary simplifiers“.

od příznivého životního způsobu naprosto odkloněno. Je to dáno globalizovaným trhem, který umožňuje nevázanost na sezónní plodiny. Takové vegetariánství je pak konzumentstvím, které významně zvětšuje ekologickou stopu. Librová vyslovuje obavy, že se touto cestou vydává nejvíce vegetariánů.

Více než polovina respondentů (57,6 %) uvedla, že při nákupu upřednostní biopotraviny. V již zmiňovaném výzkumu Alexandra a Usshera (2011), uvedly tři čtvrtiny dotázaných sympatizantů životního stylu dobrovolné skromnosti, že téměř vždy nebo často nakupují biopotraviny. Podle průzkumu veřejného mínění agentury STEM/MARK o biopotravinách z roku 2012 celkem 37 % českých spotřebitelů nakupuje biopotraviny (Valeška, 2012). Srovnáme-li uvedené výsledky výzkumných šetření, můžeme konstatovat, že biopotraviny nakupuje větší počet veganů oproti průměru českých spotřebitelů. Ve srovnání s „dobrovolně skromnými“ v Německu, je však výsledek opačný.

Téměř tři čtvrtiny dotazovaných veganů (73,5 %) uvedly, že při nákupu dávají přednost produktům s certifikací Fairtrade. Skoro shodný výsledek nalezneme i u respondentů naplňujících charakteristiky dobrovolné skromnosti (Alexandr, Ussher, 2011). Leflerová (2015) v rámci své bakalářské práce zjistila, že 65 % dotazovaných veganů se snaží nakupovat produkty Fairtrade. Na internetových stránkách <https://www.fairtrade.cz> se uvádí, že 52 % českých spotřebitelů se setkalo s pojmem fair trade. Autorka se tedy domnívá, že lze předpokládat, že vegani v České republice nakupují zboží s certifikací Fairtrade častěji, než je tomu u českých spotřebitelů, kteří vegany nejsou. Stejně nákupní tendence lze očekávat i u lidí sympatizujících s koncepcí dobrovolné skromnosti.

Více než 40 % respondentů z celkového počtu uvedlo, že se snaží, aby v jejich jídelníčku převládala jídla z tzv. nezpracovaných potravin. Dalších necelých 40 % odpovědělo na tuto otázku „spíše ano“. Podle výsledků výzkumného šetření diplomové práce Kolářové (2014) (*Dobrovolná skromnost: Druhá generace*), v které zjišťovala naplňování vybraných charakteristik dobrovolné skromnosti u lidí, kteří v duchu tohoto životního stylu vyrůstali, 50 % odpovídajících upřednostnilo čerstvé a nezpracované potraviny.<sup>40</sup> Již zmiňovaný celosvětový dotazníkový průzkum dobrovolné skromnosti (Alexander, Ussher, 2011) uvádí, že 63 % „dobrovolně

---

<sup>40</sup> Z výzkumného souboru diplomové práce Kolářové (2014), které čítalo 40 lidí, bylo 8 % (3) vegetariány a 8 % (3) vegany.



skromných“ klade důraz na používání čerstvých a nezpracovaných potravin. Z uvedených výsledků by mohlo vyplývat, že vegani ve větší míře upřednostňují tzv. nezpracované potraviny než lidé, kterým je blízká koncepce dobrovolné skromnosti. Autorka soudí, že by to mohlo být dáno tím, že pro vegany je jídlo a stravování tématem, jímž se zabírají každý den<sup>41</sup> a věnují mu, dle autorčina předpokladu, více času a pozornosti.<sup>42</sup> Příprava jídla a společné stolování je Librova (2003) považováno za ekologický luxus. Můžeme tedy přípravu jídla považovat za součást životního stylu dobrovolné skromnosti.

Z celkového počtu dotazovaných téměř 95 % veganů uvedlo, že třídí odpad (odpovědi „ano“ a „spíše ano“). Podobně vysoké hodnoty nalezneme i u výsledků výzkumných šetření Alexandra a Usshera (2011) a Kolářové (2014). Srovnatelná čísla přinesla na konci roku 2016 i agentura STEM/MARK, která zjišťovala míru třídění odpadů u české (internetové) populace (*Čechům chybí motivace k třídění odpadu*, 2016).<sup>43 44</sup>

Na otázku třídění a kompostování bioodpadu, více než třetina veganů našeho výzkumu (36,1 %) uvedla kladnou odpověď. Toto číslo je jen o málo vyšší, než je výsledek u celé české populace (33 %) (*Čechům chybí motivace k třídění odpadu*, 2016). Z respondentů „dobrovolně skromných“ pak třídí bioodpad/kompost více než tři čtvrtiny (77 %) (Alexandr, Ussher, 2011). Z výzkumu postojů potomků „dobrovolně skromných“ rodičů (Kolářová, 2014) vyplývá, že bioodpad třídí 65 % dotazovaných. Z těchto výsledků lze konstatovat, že lidé, jimž je blízký život v dobrovolné skromnosti, třídí bioodpad/kompost častěji, než je tomu u veganů.

V otázce oblečení více než polovina veganů našeho výzkumného souboru (57,3 %) uvedla, že nosí nejčastěji věci nově zakoupené, a více než třetina z nich (37,4 %) věci ze second handu. Z výsledků studií Alexandra a Usshera (2011) a Kolářové (2014) vyplývá, že více než polovina respondentů nakupuje oblečení

---

<sup>41</sup> Více než u 90 % veganů našeho výzkumného souboru převažují v jídelníčku jídla, která si sami připraví. Situace je nepochybně také dána omezeným počtem stravovacích zařízení, kde se vegani mohou najíst.

<sup>42</sup> Na trhu neustále přibývá nabídka veganských kuchařek, na internetu pak blogů o veganském vaření. Na sociálních sítích se lze přesvědčit, že se vegani rádi setkávají u jimi připraveného jídla (večeře, pikniky), nebo že o jídle často mluví, fotí si jimi připravené pokrmy, apod.

<sup>43</sup> Dle výsledků agentury STEM/MARK plasty třídí 93 %, papír 87 % a sklo 84 % obyvatel České republiky.

<sup>44</sup> Autorka zpětně lituje, že její dotazník nezjišťoval třídění i jiných typů odpadů a především nezkoumal případné snahy respondentů množství odpadu minimalizovat.

v second handech. Pořizování nového oblečení se pak nevyhýbá více než jedna třetina dotazovaných. Lze se tedy domnívat, že lidé, kteří naplňují aspekty života v dobrovolné skromnosti, či takový životní styl poznali prostřednictvím svých rodičů, si méně často pořizují nové oblečení.<sup>45</sup>

Z našeho výzkumného souboru veganů se téměř tři čtvrtiny ve vzdálenosti do pěti kilometrů obvykle pohybují pěšky. Za další obvyklý způsob dopravy bylo uvedeno cestování MHD, a to více než polovinou respondentů. Jedna čtvrtina pak uvedla jízdu na kole a více než desetina dotázaných obvykle volí také cestování autem. Podobné závěry lze najít u výzkumného šetření Kolářové (2014). Leflerová (2015) uvádí ve své bakalářské práci, že 90 % dotazovaných veganů na kratší vzdálenost (1-3 km) obvykle chodí pěšky či jezdí na kole. Můžeme se pouze domnívat, že častou motivací takovýchto způsobů dopravy je environmentální vědomí či součást zdravého životního stylu veganů. Autorka nedohledala žádné studie, kde by mohla způsoby dopravy srovnat s průměrem české populace.

Na otázku, kolik vlastní rodina dotazovaného automobilů, odpověděla pětina veganů (20,9 %), že žádné. Méně než jeden automobil na jednu dospělou osobu pak uvedly skoro dvě třetiny dotázaných (62,6 %). Zbylí respondenti vlastní se svými rodinami jedno nebo více aut. Z čísel Českého statistického úřadu vyplývá, že 66 % rodin v České republice používá osobní vůz (Vojíš, Janaeurová, 2017). Z těchto výsledků nemůžeme předpokládat, že by vegani v rámci svých rodin vlastnili méně automobilů ve srovnání se zbytkem obyvatel České republiky.

Většinou nebo často zohledňují ekologickou stopu ve svém každodenním životě dvě třetiny dotazovaných respondentů našeho výzkumu (66,5 %). Podobný počet veganů (67,5 %) uvedl i environmentální motivy vedoucí k veganskému stylu života. Podle autorky se tedy lze domnívat, že dvě třetiny dotazovaných veganů disponují určitým environmentálním vědomím, které ovlivňuje, více či méně, jejich každodenní rozhodování a jednání.

Podíváme-li se na výsledky předchozích otázek, které zjišťovaly u našich respondentů důvody vedoucí k veganství nebo k případnému skromnějšímu životnímu stylu, nakupování lokálních produktů, biopotravin, třídění odpadů, volbu

---

<sup>45</sup> Autorka si je vědoma, že otázka odívání v sobě zahrnuje další souvislosti, díky nimž se ukazuje, jak obtížně slučitelné mohou být otázky environmentální a sociální. Librová (2003a) například poukazuje na to, jak oblečení ze západní Evropy posílané do zemí východní Evropy a Afriky, pak v těchto zemích způsobuje útlum textilní výroby a s tím spojený úbytek desetitisíců pracovních míst.

dopravy na kratší vzdálenosti či zohledňování vlastní ekologické stopy, **můžeme, podle autorčina mínění, konstatovat, že u většiny veganů nacházíme v jejich každodenním životě proenvironmentální jednání (výzkumná otázka 3).**<sup>46</sup>

V dobrovolnické činnosti se uplatňuje pravidelně více než pětina respondentů (20,2 %)<sup>47</sup> a příležitostně pak další třetina dotazovaných (33,8 %).<sup>48</sup> Podle průzkumu společnosti STEM/MARK se v České republice věnuje dobrovolnické činnosti 16 % populace (*Jak jsme na tom s charitou a dobročinností*, 2014).<sup>49</sup> Výsledky by mohly potvrzovat slova Stepianiak (2000), podle které významná část veganů cítí potřebu pomáhat druhým a dobrovolnictví se stává nedílnou součástí jejich života. **Odpověď na výzkumnou otázku č. 4 je tedy kladná. Vegani se angažují v dobrovolných organizacích či ochránářských aktivitách více ve srovnání se zbytkem populace.** Tzv. „pestří“, respondenti výzkumů Librové (1994, 2003a, 2016), se také vyznačují rozmanitou škálou dobrovolnických aktivit.<sup>50</sup> Více než 40 % sympatizantů života v dobrovolné skromnosti ve výzkumném šetření Alexandra a Usshera (2011) uvedlo za jeden z motivů vedoucí k příklonu k tomuto životnímu stylu právě dobročinnost a otázky sociální rovnosti. Autorka se domnívá, že lze předpokládat, že vegani i lidé mající blízko k životnímu stylu dobrovolné skromnosti, se častěji než zbytek populace angažují v dobrovolnických aktivitách. Schultz a Zelezny (1999), konstatují, že hodnoty sebepřesahu (self-transcendence), které bývají vyjádřeny soucitem a zájmem o druhé, tolerancí a chutí pomáhat, jsou v příznivé korelaci s proenvironmentálním chováním.

Téměř třetina našich respondentů (32,5 %) udala, že pokud přispívá na charitativní účely, volí sociální oblast. Již bylo uvedeno, že téměř tři čtvrtiny (73,5 %) veganů z našeho výzkumného souboru preferuje při nakupování produkty

---

<sup>46</sup> Webové služba (<https://www.surveymonkey.com>), která umožnila zprostředkování elektronického dotazníku, bohužel nedovolila nahlédnout na celé vyplněné dotazníky, ale pouze na výsledky k jednotlivým otázkám. Autorka tak neměla možnost zjistit, zdali a případně kolik respondentů naplňovalo všechny zkoumané aspekty životního stylu dobrovolné skromnosti.

<sup>47</sup> Dá se předpokládat, že tato pětina respondentů v další části dotazníku označila dobrovolnickou činnost jako jednu ze tří oblastí, kterým se nejvíce věnuje ve svém čase.

<sup>48</sup> Téměř shodná čísla výsledků nalezneme v našem výzkumu i u otázky, zdali respondenti přispívají nějaké charitativní akci či projektu. Pětina veganů (20,9 %) uvedla, že pravidelně a třetina (33,4 %), že občas.

<sup>49</sup> Některé zdroje uvádí, že v Americe se dobrovolnictví pravidelně věnuje 20 % obyvatel, v Kanadě pak 25 % (Petrušková, 2016).

<sup>50</sup> Více než polovina „dobrovolně skromných“ ve studii Alexandra a Usshera (2011) se angažuje v komunitních organizacích. Otázku zjišťující angažovanost v komunitních organizacích bohužel náš dotazník nezahrnoval.

s certifikací Fairtrade. **Na základě těchto zjištění, lze konstatovat závěr k výzkumné otázce č. 5, že část veganů je při svém každodenním rozhodování/jednání ovlivňována motivem snižování sociální nerovnosti.**

Z možností, které respondenti nejvíce preferují pro svůj volný čas, byly nejčastěji uvedeny vlastní zájmy a koníčky (81 %), rodina (66,6 %) a přátelé (64,5 %). Tyto varianty se objevují na předních příčkách i ve výzkumném šetření, které zjišťovalo trávení volného času u české populace (*Češi tráví volný čas u televize, odpočinkem a s přáteli*, 2016). Další otázky věnující se oblasti trávení volného času náš dotazník bohužel neobsahoval.<sup>51</sup>

Z celkového souboru více než dvě třetiny respondentů (68,9 %) uvedly, že je pro ně důležitý pravidelný kontakt s přírodou<sup>52</sup>, další čtvrtina veganů (24,8 %) odpověděla „spíše ano“. Lze se tedy domnívat, že většina veganů cítí pravidelnou potřebu vyhledávat určitý kontakt s přírodou.<sup>53</sup> Elgin (2010) popisuje, že součástí života v dobrovolné skromnosti bývá pocit intimního propojení se Zemí a až posvátný vztah k přírodě. Všichni „pestří“ ve výzkumu Librové (1993) vyrůstali v intenzivním kontaktu s přírodou.

---

<sup>51</sup> Autorka si je vědoma, že určité aspekty života v dobrovolné skromnosti nebyly zahrnuty v jejím výzkumném šetření (např. otázka sebezvoje osobnosti, vztah ke spiritualitě, účast v komunitních organizacích, ...).

<sup>52</sup> „Potřeba kontaktu s přírodou je sklon vyhledávat určitou kvantitu a kvalitu kontaktu s přírodě blízkým prostředím v situacích, kdy jedinec pociťuje nedostatek kontaktu s přírodou. Motivy pro kontakt s přírodou mohou být různé“ (Krajhanzl, 2015).

<sup>53</sup> Dotaz zjišťující vztah k přírodě v našem dotazníku byl položen velmi obecně a vágně. Proto není možné dopátrat se bližších specifikací ve vztahu dotazovaných veganů k přírodě.

## 5 ZÁVĚR

Hlavním tématem bakalářské práce bylo představení životních stylů dobrovolné skromnosti a veganství, a zkoumání, zdali lidé vyznávající filosofii veganství mají předpoklady mít blízko i k životu v dobrovolné skromnosti.

Práce si kladla za cíl zjistit, zdali lidé, kteří se cítí být vegany, znají termín dobrovolná skromnost, a zdali je jejich způsob života v souladu s určitými charakteristikami této koncepce.

Z výzkumného šetření, jež probíhalo dotazníkovým šetřením, se ukázalo, že termín dobrovolná skromnost zná třetina dotazovaných veganů. Většina z nich však má představu jakými hodnotami a postoji je takový životní styl naplňován. Většina veganů je také přesvědčena, že žije skromněji ve srovnání s lidmi ve svém okolí.

Dvě třetiny veganů jsou k veganství vedeni environmentálními motivy. Ty jsou jimi nejčastěji uváděny i jako důvod pro případné uskromnění či určité „sebeomezení se“ ve svém životě, které by mohlo být blízké dobrovolné skromnosti, u které je environmentální motiv taktéž velmi významný. Dokladem uvedeného motivu jsou další výsledky výzkumu, které naznačují, že minimálně u již zmiňovaných dvou třetin veganů, nacházíme v jejich každodenním životě proenvironmentální jednání, které bývá také nedílnou součástí života v dobrovolné skromnosti.

Výzkumné šetření dále potvrdilo, že se vegani ve větší míře a častěji angažují v dobrovolnických organizacích či ochránářských aktivitách, a že jejich rozhodování a jednání bývá často ovlivněno zohledněním znevýhodněných vrstev obyvatel. Naznačené charakteristiky (seberealizování se v dobrovolnických aktivitách, potřeba pomáhat, usilování o snižování sociální nerovnosti ve společnosti) nacházíme i u životního stylu v dobrovolné skromnosti.

Další shodným aspektem, který je obsažen v obou životních stylech, je důležitost kontaktu s přírodou.

Rozsah bakalářské práce a možnosti kvantitativního výzkumu nám umožnili pouze získat představu o tom, jsou-li vybrané charakteristiky dobrovolné skromnosti naplňovány vegany, a v jaké míře. Oba životní styly, dobrovolná skromnost i veganství, mají v dnešním světě, který je spojován s globálními environmentálními problémy, sílící význam a vzrůstající počet stoupenců. Autorka je přesvědčena, že téma této práce by si zasloužilo více pozornosti a rozsáhlejší výzkumné šetření.

## 6 SEZNAM LITERATURY

ALEXANDR S., USSHER S., 2011: *The Voluntary Simplicity Movement: A Multinational Survey Analysis in Theoretical Context. Simplicity Institute Report.* 11(a). 1-22.

BIERHOFF B., 2013: *The Lifestyle Discourse in Consumer Capitalism.* Social Change Review, (11)1: 85-101.

BŘEZINA I., 2009: *Zelená apokalypsa.* Praha: CEP - Centrum pro ekonomiku a politiku, 435 s. ISBN 978-80-86547-76-3

BUMBA I., 2012: *Dobrovolná skromnost.* Diplomová práce. Fakulta humanitních studií. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. 77 s.

ELGIN D., 2013: *Voluntary simplicity – A Path to Sustainable Prosperity.* Social Change Review, 11(1): 69-84.

ELGIN D., 2010: *Voluntary Simplicity Second: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple.* New York: Harper Collins, 242 pages. ISBN 9780061779268

DAHLKE R., 2014: *Strava pro klid a duši. Jak strava bez masa a mléka léčí tělo i mysl.* Brno: CPress, 232 s. ISBN 978-80-264-0502-3

DIAMOND J., 2008: *Kolaps: proč společnosti zanikají a přežívají.* Praha: Academia, 751 s. ISBN 978-80-200-1589-1

DUBNIČKA I., 2012: *Misamäsa.* Karpaty – Indopress. Bratislava. 223 s. ISBN 978 80 968533-9-7

DUDKOVÁ V., 2016: *Subkultura veganů a její životní styl.* Bakalářská práce. Pedagogická fakulta. Univerzita Hradec Králové. 75 s.

CHERRY E., 2006: *Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach.* Social Movement Studies, 5(2): 155-170

JEMELKA P., 2008: *Bioetika.* Brno. Pedagogická fakulta. Masarykova univerzita. 68 s. ISBN 978-80-210-4626-9

KELLER J., 2005: *Až na dno blahobytu.* Praha: EarthSave. 132 s. ISBN 80-903085-7-0

KELLER J., 2003: *Abeceda prosperity.* Brno: Doplněk, 172 s. ISBN 80-7239-125-9

KOHÁK E., 2011: *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 204 s. ISBN 978-80-85850-86-4

KOLÁŘOVÁ M., 2014: *Dobrovolná skromnost: Druhá generace*. Diplomová práce. Pedagogická fakulta. Univerzita Karlova v Praze. 81 s.

KRAJHANZL J., 2015: *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí. Pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*. Brno: Lipka – školské zařízení pro environmentální výchovu, 198 s. ISBN 978-80-87604-67-0

KUNOVÁ V., 2011: *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 140 s. ISBN 9788024734330

LAPEŠOVÁ M., 2012: *Sociologie jídla – vegetariánství jako specifický fenomén*. Diplomová práce. Zdravotně sociální fakulta. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 101 s.

LEFLEROVÁ K., 2015: *Trh potravin pro specifický tržní segment*. Diplomová práce. Fakulta mezinárodních vztahů. Vysoká škola ekonomická v Praze. 63 s.

LIBROVÁ H., 1994: *Pestří a zelení: kapitoly o dobrovolné skromnosti*. Brno: Veronica. Hnutí Duha, 218 s. ISBN 80-85368-18-8

LIBROVÁ H., 2003: *Vlažní a váhaví: kapitoly o ekologickém luxusu*. Brno: nakladatelství Doplněk, 313 s. ISBN 80-7239-149-6

LIBROVÁ H. a žáci, 2016: *Věrní a rozumní: kapitoly o ekologické zpozdilosti*. Brno: Masarykova univerzita, 327 s. ISBN 978-80-210-8412-4

LOUREK J. 2016: *Vegetariánství a jeho sociální aspekty*. Bakalářská práce. Filozofická fakulta. Univerzita Hradec Králové. 61 s.

MEDŘICKÁ J., 2008: *Psychologické a sociální aspekty vegetariánství*. Diplomová práce. Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze. 81 s.

MOLDAN B., 2003: *(Ne)udržitelný rozvoj: ekologie hrozba i naděje*, 2 vyd. Praha: Karolinum. 141 s. ISBN 80-246-0769-7

MLYNÁŘ J., 2009: *Vědomí ekologické krize a jeho odraz v životním stylu*. Diplomová práce. Filozofická fakulta. Univerzita Karlova v Praze. 92 s.

MÜLLEROVÁ H., STEJSKAL V., 2013: *Ochrana zvířat v právu*. Praha: Academia. 490 s. ISBN 978-80-200-2317-9

NOVÁČEK P., 2011: *Udržitelný rozvoj*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 430 s. ISBN 978-80-224-2795-9

PAPOUŠEK J., 2000: *Hovory o ekologii*. Praha: Portál 2000. 184 s. ISBN 80-7178-483-4

PEYER M., BALDERJAHN I., SEEGBARTH B., KLEMM A., 2016: *The Role of Sustainability in Profiling Voluntary Simplifiers*. Journal of Business Research, 70: 37-43.

PETRUŠKOVÁ V., 2016: *Rozpravy o dobrovolnictví (soubor publicistických rozhovorů pro server iDNES.cz)*. Bakalářská práce. Fakulta sociálních studií. Masarykova univerzita v Brně. 127 s.

RICKEN F., 2002: *Antická filosofie*. Olomouc: Nakladatelství OLOMOUC, 229 s. ISBN 80-7182-134-9

SEDLÁČEK J., 2009: *Filosofie*. Praha: Svaz českých nakladatelů a knihkupců, 124 s. ISBN 9788085819724

SCHULTZ W., ZELEZNY L.: 1999: *Values of Predictors of Environmental Attitudes: Evidence for Consistency Across 14 Countries*. Journal of Environmental Psychology, 19: 255-266.

STEPANIAK J., 2000: *The vegan sourcebook*. 2nd ed. Los Angeles: NTC/Contemporary publishing group, 368 pages. ISBN 0-7373-0506-3

ŠIŠMIŠ M., 2014: *Kniha o súcite: tradície a osobnosti (nielen) slovenského vegetariánstva*. Martin: Slovenská národná knižnica, Národný biografický ústav, 221 s. ISBN 978-80-8149-027-9

TRAINER T., 2015: *The Case for Simplicity*. Simplicity Institute Report, 15c: 1-10.

TRAVENCOVÁ V., 2015: *Dopady veganství na životní prostředí*. Diplomová práce. Fakulta logistiky a krizového řízení. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. 66 s.

VYMAZALOVÁ B., 2016: *Nemám Facebook a světe div se, žiju aneb život studentů středních škol bez sociální sítě Facebook*. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta. Brno: Masarykova univerzita, 47 s.



### **Internetové zdroje:**

*About us.* The Vegetarian Society. [cit. 14. 1. 2017]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/aboutus>

*Britain Now Has Half a Million Vegans.* 2016. [cit. 14. 1. 2017]. Dostupné z: <http://catererlicensee.com/britain-now-has-half-a-million-vegans/>

*Co děláme.* 2015. Česká veganská společnost. [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.veganskaspolecnost.cz/o-nas/co-delame/>

ČECHOVÁ M. 2017. *Vegetariánství - Kvantitativní výzkum hodnocení výroků z oblasti vegetariánství.* [cit. 1. 4. 2017]. Dostupné z: <https://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>

*Čechům chybí motivace k třídění odpadu.* 2016. STEM/MARK. [cit. 31. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.stemmark.cz/cechum-chybi-motivace-k-trideni-odpadu/>

*Češi tráví volný čas u televize, odpočinkem a s přáteli.* 2016. Byznys & Marketing. [cit. 1. 4. 2017]. Dostupné z: <http://byzmark.cz/media/televize/cesi-travi-volny-cas-u-televize-odpocinkem-a-s-prateli/>

*Definition of veganism.* The Vegan Society. [cit. 14. 1. 2017]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

*Ekologické důvody.* Vegetarian.cz. [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <https://www.vegetarian.cz/ostatni/eko.html>

*I v Číně je veganství na vzestupu.* Vegan-fighter. [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.vegan-fighter.com/novinky/i-v-cine-je-veganstvi-na-vzestupu.html>

*Jak jsme na tom s charitou a dobročinností.* 2015. STEM/MARK. [cit. 1. 4. 2017]. Dostupné z: [http://www.stemmark.cz/charita\\_2015/](http://www.stemmark.cz/charita_2015/)

KOUŘIL V., 2011: *K přírodě přistupuji s hlubokou lítostí (Rozhovor s Hanou Librovou).* Sedmá generace (společensko-ekologický časopis). [cit. 20. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.sedmagenerace.cz/index.php?art=clanek&id=278>

KOUŘIL V., PELIKÁN V., 2010: *Politika není pro Boy Scouty (Rozhovor s Bedřichem Moldanem).* Sedmá generace (společensko-ekologický časopis). [cit. 22. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.sedmagenerace.cz/index.php?art=clanek&id=670>

LIBROVÁ H., 2003b: *Hledám důstojný životní styl (Rozhovor s Hanou Librovou)*. Sedmá generace. [cit. 20. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.sedmagerace.cz/text/detail/hledam-dustojny-zivotni-styl>

MARIAN J., 2016: *Map of 'vegetarian friendliness' (number of vegetarian restaurants) in Europe by country*. [cit. 16. 1. 2017]. Dostupné z: <https://www.jakubmarian.com/map-of-vegetarian-friendliness-number-of-vegetarian-restaurants-in-europe-by-country/>

MATTHEWS CH., 2006: *Chovy hospodářských zvířat jsou největším nebezpečím pro životní prostředí*. [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.vegspol.cz/view.php?cislocianku=2007060008>

MERHAUT B., 2002: *Dobrovolná skromnost*. Baraka, [cit. 20. 11. 2016]. Dostupné z: [http://www.baraka.cz/Baraka/b\\_0/b\\_0\\_dobrovolna\\_skromnost.html](http://www.baraka.cz/Baraka/b_0/b_0_dobrovolna_skromnost.html)

MOLDAN B., 2012: *Enviromentální globální správa (governance)*. [cit. 14. 4. 2017]. Dostupné z WWW: <http://www.moldan.cz/index.php/component/content/article/83-aktuality/191-globalni-environmentalni-sprava-governance>

*O nás*. 2008. Česká veganská asociace. [cit. 14. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.vegaskaasociace.cz/>

*Pro zvířata, zdraví i planetu. Go vegan*. Česká veganská asociace. [cit. 14. 1. 2017]. Dostupné z: [http://www.vegaskaasociace.cz/#av\\_section\\_1](http://www.vegaskaasociace.cz/#av_section_1)

RUSSELL E., 2010: *World Wide Populations of Vegetarians*. [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <http://ezinearticles.com/?World-Wide-Populations-of-Vegetarians&id=3515891>

*There are three and half times as many vegans as there were in 2006, making it the fastest growing lifestyle movement*. 2016. The Vegan Society. [cit. 27. 3. 2017]. Dostupné z: <https://www.vegansociety.com/whats-new/news/find-out-how-many-vegans-are-great-britain>

VALEŠKA J. 2012. *Průzkum postojů k bio I*. [cit. 28. 3. 2017]. Dostupné z: <http://biospotrebitel.cz/z-vyzkumu/pruzkum-postoju-k-bio-i>

VANDROVCOVÁ T., 2017: *Těchto 10 významných odborných institucí schvaluje veganství*. Soucitně (Váš průvodce veganstvím). [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.soucitne.cz/techto-10-vyznamnych-odbornych-instituci-schvaluje-veganstvi>

*Vegetarianism in America*. 2008. The Vegetarian Times. [cit. 15. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.vegetariantimes.com/article/vegetarianism-in-america>

VOJÍŘ A., JANA EUROVÁ B., 2017: *Kde se bez aut neobejdou? Nejvíce jich mají Středočeši, nejméně na Ústecku*. [cit. 1. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.dotyk.cz/publicistika/kde-se-bez-aut-neobejdou-nejvice-jich-maji-stredocesni-nejmene-jezdi-na-ustecku-20170307.html>

*What is a vegetarian?*. 2016. The Vegetarian Society. [cit. 16. 1. 2017]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/definition>

*What is Fairtrade?* [cit. 27. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.fairtrade.net/about-fairtrade/what-is-fairtrade.html>

*Vyhláška č. 304/2004 Sb., kterou se stanoví druhy a podmínky použití přídatných a pomocných látek při výrobě potravin*. [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-304?text=nezpracovan%C3%A9+potraviny>

*Zákon č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství a o změně zákona č. 368/1992 Sb., o správních poplatcích, ve znění pozdějších předpisů*. [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z: <https://zakonyprolidi.cz/cs/2000-242#cast1>

## 7 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

### **DOTAZNÍK: Dobrovolná skromnost ve vztahu k veganství**

Dobrý den,

v rámci svého studia na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích zpracovávám bakalářskou práci na téma *Dobrovolná skromnost ve vztahu k veganství*.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění následujícího anonymního dotazníku, který je určen těm, kteří se cítí být **vegany/vegankami** a ztotožňují se s filosofií a životním stylem veganství.

Vyplnění dotazníku Vám nezabere více než pár minut.

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Jitka Kyselová (Kyselova.J@email.cz)

#### **1. Označte, prosím, tvrzení, které Vás vystihuje:**

a) Jsem vegan/ka. Přijímám čistě rostlinnou stravu a nepoužívám žádné živočišné produkty či kosmetiku testovanou na zvířatech.

b) Považuji se za vegana/veganku, bezvýhradně však definici životního stylu veganství nenaplňuji (například konzumuji med, nosím kožené boty, apod.).

#### **2. Jak dlouho jste veganem/vegankou?**

a) 0-1 rok

c) 3-5 let

b) 1-3 roky

d) více než 5 let

#### **3. Jaké důvody Vás vedou k tomu být veganem/vegankou? Je možné uvést více variant.**

a) environmentální (ochrana životního prostředí)

d) zdravotní

b) etické

e) jiné: .....

c) náboženské

#### **4. Slyšel/a jste někdy o dobrovolné skromnosti?<sup>54</sup>**

a) ano

b) ne

#### **5. Máte představu, jaké charakteristiky má životní styl lidí žijících v tzv. dobrovolné skromnosti?**

a) ano

c) spíše ne

b) spíše ano

d) ne

#### **6. Myslíte si, že žijete skromněji než většina lidí, které znáte?**

a) ano

c) spíše ne

b) spíše ano

d) ne

---

<sup>54</sup> Následující stručná definice dobrovolné skromnosti byla součástí elektronického dotazníku: Dobrovolnou skromnost lze definovat jako záměrnou snahu o snížení vlastní spotřeby konkrétního člověka, jež vychází z environmentálního povědomí a empatii k ostatním lidem a živým organismům. Neodmyslitelným prvkem tohoto směřování je rozvoj vnitřní osobnosti. Součástí života v dobrovolné skromnosti bývá kupování výrobků šetrných k životnímu prostředí, aktivní zapojení se do distribuce politické moci a do komunitní práce, či aktivní a smysluplné využívání volného času.

- 7. Pokud se domníváte, že žijete skromněji než většina lidí, které znáte, jaké důvody Vás k tomu vedou? Je možné uvést více variant.**
- environmentální
  - finanční
  - přesvědčení, že takový životní styl přináší jiné výhody
  - jiné: .....
- 8. Jsou ve Vašem okolí lidé, kteří se snaží žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací?**
- ano
  - ne
  - nevím
- 9. Pokud jsou ve Vašem okolí lidé, kteří sesnaží žít skromněji, aniž by k tomu byli vedeni svou finanční situací, jsou to častěji:**
- vegani/veganky
  - „ne-vegani“/“ne-veganky“
  - nevím
  - jiné: .....
- 10. Preferujete při nákupu potravin produkty, které jsou lokální (tzn. vypěstované/vyrobené co nejbližší místu Vašeho bydliště)?**
- ano
  - ne
- 11. Snažíte se omezovat vlastní spotřebu exotického ovoce (např. banánů, pomerančů, avokád, atd.)?**
- ano
  - ne
- 12. Upřednostňujete při nakupování biopotraviny (tzv. produkty ekologického zemědělství)?**
- ano
  - ne
- 13. Máte-li možnost, dáváte při nákupu přednost produktu s certifikací Fairtrade<sup>55</sup>?**
- ano
  - ne
- 14. Snažíte se, aby ve Vašem jídelníčku převažovala jídla z tzv. nezpracovaných potravin (tzn. potraviny, které neprošly žádným technologickým pochodem, který by způsobil podstatnou změnu jejich původního stavu)?**
- ano
  - spíše ano
  - spíše ne
  - ne
- 15. Převládají ve Vašem jídelníčku jídla, která si sám/a připravíte, či jídla z restaurací a jiných stravovacích zařízení?**
- převažují jídla, která si sám/a připravím
  - převažují jídla z restaurací či jiných stravovacích zařízení

---

<sup>55</sup> Následující definice Fairtrade byla součástí elektronického dotazníku: Fairtrade, neboli spravedlivý či poctivý obchod. Je postaven na partnerském vztahu mezi prvovýrobcem a spotřebitelem. Pěstitelům je zaplácena podstatná část z hodnoty suroviny/výrobku. Cílem je snižování chudoby lidí v rozvojových zemích. Nejčastějším artiklem Fairtrade bývá káva, čaj, kakao, rýže či kosmetika.

**16. Třídíte pravidelně odpad (papír, plast, sklo)?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**17. Třídíte bioodpad či kompostujete?**

- a) ano
- b) ne
- c) rád/a bych, ale nenacházím ve svém okolí možnost

**18. Co se týká oblékání, jaké tvrzení Vás nejvíce vystihuje?**

- a) obvykle nosím nově zakoupené oblečení
- b) obvykle nosím oblečení ze second handu
- c) obvykle nosím doma šité nebo darované oblečení

**19. Uveďte, prosím, které z uvedených kroků podnikáte ve Vaší domácnosti:**

- a) důsledně zhasínám světla při odchodu z místnosti
- b) nemyji nádobí pod tekoucí vodou
- c) nenechávám spotřebiče ve „stand by“ režimu
- d) preferuji sprchování před koupelí ve vaně
- e) při nákupu nového elektrospotřebiče zohledňuji jeho spotřebu energie
- f) při vaření používám pokličku
- g) upřednostňuji nákup úsporných žárovek
- e) jiné: .....

**20. Jaký způsob dopravy obvykle volíte, když se pohybujete ve Vašem okolí (do 5 km)?**

- a) pěšky
- b) na kole
- c) městskou hromadnou dopravou
- d) automobilem

**21. Kolik vlastní Vaše rodina osobních automobilů?**

- a) žádné
- b) méně než jedno na jednu dospělou osobu
- c) jedno na každou dospělou osobu
- d) více než jedno na jednu dospělou osobu

**22. Jak nahlížíte na svou ekologickou stopu? Vyberte, prosím, tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje.**

- a) neznám přesný význam tohoto termínu
- b) obvykle svou ekologickou stopu nezohledňuji ve svém každodenním životě
- c) často se rozhoduji/jednám s ohledem na minimalizaci své ekologické stopy
- d) většinou se rozhoduji/jednám s ohledem na minimalizaci své ekologické stopy

**23. Angažujete se v nějaké dobrovolnické činnosti?**

- a) ano, pravidelně
- b) příležitostně
- c) výjimečně
- d) ne

**24. Pokud se angažujete v nějaké dobrovolnické činnosti, uveďte, prosím, v jaké oblasti:**

- a) oblast ochrany a prosazování práv zvířat
- b) oblast environmentální
- c) oblast sociální
- d) jiná: .....

**25. Přispíváte nějaké charitativní organizaci či projektu?**

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) výjimečně
- d) ne, nikdy

**26. Označte, prosím, tři z uvedených možností, kterým se nejvíce věnujete ve Vašem volném čase:**

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| a) dobrovolnictví | d) přátelé                 |
| b) dovolená       | e) rodina                  |
| c) práce/kariéra  | f) vlastní zájmy a koníčky |

**27. Je pro Vás důležitý pravidelný kontakt s přírodou?**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| a) ano       | c) spíše ne |
| b) spíše ano | d) ne       |

---

**28. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) muž
- b) žena

**29. Kolik je Vám let?.....**

**30. Uveďte, prosím, Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:**

- a) základní
- b) střední bez maturity, vyučen/a
- c) střední s maturitou
- d) vyšší odborné, vysokoškolské

**31. Uveďte, prosím, velikost obce, ve které bydlíte:**

- a) do 100 obyvatel
- b) 101-1000 obyvatel
- c) 1001-5 000 obyvatel
- d) 5 001-100 000 obyvatel
- e) více než 100 000 obyvatel

**32. Kde bydlíte?**

- a) v bytě
- b) v rodinném domě
- c) jiné: .....

**Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.**