Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

Vliv měsíční vegetariánské výzvy na změnu individuální konzumace masa

Bakalářská diplomová práce

Autor: Tobiáš Licek
Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc
2023

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval PhDr. Janu Šmahajovi Ph.D. za jeho trpělivost a cenné rady při psaní této práce. Opravdu si jich vážím a byly zásadní pro mou motivaci práci dokončit.

Taktéž mé mamince, pro kterou se stane výtisk této práce důležitým bodem výstavky po dlouhodobém očekávání.

Mému otci za podporu a naslouchání.

A v neposlední řadě mé přítelkyni za psychickou podporu, která byla nezřídka potřeba.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Vliv měsíční vegetariánské výzvy na změnu individuální konzumace masa“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V .....dne ..... Podpis .....

Obsah

OBSAH 7

ÚVOD 5

TEORETICKÁ ČÁST 7

1 OMEZOVÁNÍ ŽIVOČIŠNÉ STRAVY 7

1.1 DRUHY STRAVOVÁNÍ OMEZUJÍCÍ ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY 7

1.1.1 Veganství 7

1.1.2 Vegetariánství 8

1.1.3 Částečně bezmasá strava 8

1.2 DŮVODY PRO PŘECHOD NA BEZMASOU STRAVU 10

1.2.1 Etické důvody 11

1.2.2 Zdravotní důvody 11

1.2.3 Environmentální důvody 12

1.2.4 Duchovní, náboženské a sociální důvody 12

1.3 PŘÍNOSY A RIZIKA BEZMASÉ STRAVY 12

1.4 MOTIVY K VEGETARIÁNSTVÍ 14

1.5 POSTOJE K JEZENÍ MASA 14

2 AKTIVISMUS 15

2.1 EXTREMISMUS 15

2.2 SVĚDOMITÍ OMNIVOŘI 16

2.3 MOC VYTRVALÉ MENŠINY 16

2.4 VLIV MENŠINY NA VĚTŠINU – INOVACE 17

2.5 SKUPINOVÁ POLARIZACE 17

2.6 SKUPINOVÉ MYŠLENÍ 18

2.7 PŘEDSUDKY A STEREOTYPY 18

2.8 RŮST/KLESÁNÍ POČTU ČLENŮ 18

2.9 KONCEPT SOCIÁLNÍHO SROVNÁVÁNÍ, VALIDIZACE 19

2.10 PODPORA SKUPINY 19

3 KONZUMACE MASA 20

3.1 SPECIESISMUS 20

3.2 KARNISMUS 21

3.3 KOGNITIVNÍ DISONANCE 21

3.4 PARADOX MASA 21

3.5 TEORIE PLÁNOVANÉHO CHOVÁNÍ 22

3.6 VEGETARIÁNSTVÍ A VNÍMÁNÍ MASKULINITY 22

4 DOSAVADNÍ VÝZKUMY A PODOBNÉ VÝZVY 23

4.1 VEGANUARY 23

4.2 PROVEG 24

4.3 MEATFREE MONDAYS – BEZMASÉ PONDĚLKY 24

4.4 OMEZOVÁNÍ MASA 25

VÝZKUMNÁ ČÁST 7

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM 27

5.1 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ 27
5.2 FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A HYPOTÉZ 27

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY 28

6.1 SBĚR DAT 28
6.1.1 Škála speciesismu a karnistický inventář 29
6.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU 29
6.3 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT 30
6.3.1 Dotazník před započetím výzvy (130 respondentů) 30
6.3.2 Dotazník po skončení výzvy (56 respondentů) 35
6.4 ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A HYPOTÉZ 41

DISKUZE 47

ZÁVĚR 50

SOUHRN 51

SEZNAM LITERATURY 53

PŘÍLOHY 62

Úvod

Konzumace masa představuje pro většinu světové populace něco, co je přirozené, normální a správné. Stravovací návyky zpravidla nejprve přebíráme po rodičích, kteří v tomto směru výrazně ovlivňují značnou část života svých dětí. Až později jsme díky dostatku zkušeností a informací schopni vědomě se rozhodnout, jakým způsobem se do budoucna chceme stravovat.

Předkládaná bakalářská práce se zabývá tématem bezmasé stravy. Jejím hlavním cílem je zkoumat vliv měsíční vegetariánské výzvy na změnu individuální konzumace masa. Vedlejším cílem je pak rozšíření povědomí o možnostech stravování bez konzumace masa a motivovat veřejnost k tomu, aby bezmasou stravu vyzkoušela.

Samotný text bude rozdělen na teoretickou a praktickou část. V rámci teoretické části bude v jednotlivých kapitolách pozornost zaměřena nejprve na možnosti omezování živočišné stravy, kdy budou popsány jednotlivé druhy stravování, různé motivace lidí k přechodu na bezmasou stravu, stejně jako přínosy a rizika bezmasé stravy. Poté bude pozornost zaměřena více na psychologii, přičemž bude zmíněno množství témat, jako například aktivismus a extremismus, skupinová polarizace, nebo to, jak jsou navzájem ovlivňovány menšiny a většiny. Následná kapitola bude pozornost zaměřovat na téma konzumace masa a s ní spojené teorie, například speciesismus, paradox masa či kognitivní disonanci. Poslední kapitola teoretické části práce pak představí dosavadní výzkumy na téma bezmasé stravy, stejně jako iniciativy a výzvy podobné té, která bude v práci dále realizována.

Praktická část práce se pak zaměřuje na vlastní výzkumné šetření, jehož základem bude měsíční bezmasá výzva. Nejprve budou formulovány výzkumné cíle, metodologie výzkumného šetření, a s ní související výzkumné otázky a hypotézy. Poté bude pozornost zaměřena popsání dotazníků, které byly využity za účelem shromáždění dat od respondentů, a bude představen také výzkumný vzorek. Zásadní pozornost pak bude soustředěna na samotnou analýzu získaných dat, zodpovězení výzkumných otázek a ověření hypotéz.

Teoretická část

1 Omezování živočišné stravy

1.1 Druhy stravování omezující živočišné produkty

Tato kapitola slouží k vytyčení a sjednocení vnímání základních pojmů používaných k popisu jednotlivých druhů stravování omezujících živočišné produkty.

Vegetariánství je souhrnné označení pro různé způsoby stravování omezující zvířecí produkty. Zavržení těchto produktů může být částečné či absolutní. Podle toho, do jaké míry jsou zvířecí produkty ze stravy vyloučeny, a o jaké konkrétní produkty se jedná, se dále vegetariánství rozděluje na několik typů. Výčty těchto typů se často různí ve své hloubce, do jaké rozlišují vyloučení určitých produktů. Můžeme se setkat s více specifickými pojmy pro přesné označení, co konkrétní typ vegetariána vylučuje ze stravy, či naopak se snahou zamezit přílišné složitosti specifičtějšího dělení, kdy jsou podobné stravovací styly sjednoceny do jednoho pojmu nadřazeného (Mathieu & Dorard, 2016).

Z hlavních typů jmenujme flexitariánství, vegetariánství, pescetariánství, lakto-ovo-vegetariánství, lakto-vegetariánství, ovo-vegetariánství, veganství, raw strava a frutariánství. U posledních tří jmenovaných se může v běžné řeči upustit od konkrétnější specifikace a lze je zařadit pod zastřešující pojem veganství (Mathieu & Dorard, 2016).

Zmapovat všechny typy omezování živočišné stravy na dalších stránkách by bylo nadbytečné a spíše zmatečné. Pro dostatečnou orientaci v nadcházejících částech práce bude dostatečné uvažovat ve třech hlavních kategoriích: částečně bezmasá strava, vegetariánství a veganství.

1.1.1 Veganství

Veganství je všeobecně prezentováno jako možnost, jak co nejvíce minimalizovat násilí, které je páchané na zvířatech. Z toho pak logicky vyplývá, že vegané konzumují pouze stravu rostlinného původu (Soucitně.cz).

Výhradně rostlinná strava může znamenat to, že pro některé vegany je nezbytné užívat vitamíny jako suplementy. Nejnovější vědecké výzkumy potvrzují, že nedostatkem vitamínu B12 trpí nejen většina veganů, ale také mnoho vegetariánů. Aby byl eliminován stav nedostatku potřebných vitamínů, a s tím spjatá zdravotní rizika, je vhodné určité vitamíny doplňovat (Dahlke, 2014).

Teoretická znalost zdravé výživy, stejně jako dobře naplánovaný výběr surovin, jsou pak nezbytnými předpoklady k tomu, aby byl člověk schopen vytvořit vyvážené,

hodnotné a zdravotně vhodné kombinace jídel na dennodenní bázi. Pouze tak může efektivně zabraňovat hrozícím výživovým deficitům (Grosshauser, 2015).

1.1.2 Vegetariánství

Jak již bylo zmíněno výše, vegetariánství nevypovídá striktně o jednotném způsobu stravování, nýbrž zastřešuje poměrně velké množství různých způsobů stravování, které částečně či úplně omezují zvířecí produkty. Mezi nejvýraznější skupinu vyznavačů vegetariánského způsobu stravování patří vegané. Dále semi-vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni, lakto-vegetariáni, ovo-vegetariáni, nebo příznivci raw stravy (Grosshauser, 2015).

Svačina a Bretšnajderová (2008) také uvádí, že u vegetariánů lze obvykle vidět celkově odlišný přístup k životu, například nekouří a často sportují. Výhody stravy i celkového životního stylu se tak často spojují a často odráží pozitivně na zdravotním stavu, kdy je u vegetariánů menší výskyt diabetu 2. typu, mají nižší cholesterol, méně častý výskyt hypertenze, ale bývají i celkově štíhlejší

1.1.3 Částečně bezmasá strava

a. Flexitariánství

Po zvířecích produktech stále roste poptávka. Stoupá produkce hospodářských zvířat. Celková produkce masa se od roku 1960 více než ztrojnásobila, produkce mléka se zdvojnásobila a vajec zčtyřnásobila (Speedy, 2003). Vysoký příjem masa má za následek negativní zdravotní, ekonomické a environmentální dopady. Lze je zmírnit omezením konzumace masa (Smil, 2002).

Někdy se též namísto označení flexitariáni používá termín flexibilní vegetariáni, reduktariáni nebo semi-vegetariáni. Nejedná se o jedince splňující striktně definici vegetariánského stravování, přestože je spojuje snaha o redukci živočišných produktů. Tento způsob je označován jako nejmírnější forma vegetariánství. Flexitariáni mohou konzumovat vejce, mléčné výrobky, drůbež, ryby či mořské plody. Tím, že cílí na redukci nadměrné konzumace masa, avšak není striktní, se jedná o mírnou formu vegetariánství, která může být považována mnoho lidmi za zvládnutelný kompromis. Pravděpodobněji zde nebude problém s nedostatkem vitamínu B12 a dalších důležitých vitamínů a minerálů (Kunová, 2011). Studie často jmenují flexitariánství jako zdravý kompromis mezi

omezováním masa, avšak nenáročnou na hlídání zdravotních aspektů (Clarys et al., 2014; Haider et al., 2018; Tonstad et al., 2009).

Někteří lidé omezují živočišnou stravu postupně. Nejdříve vyřadí maso, ale stále jedí vejce a mléčné výrobky. Postupem času začnou vyřazovat i tyto produkty a přechází na stravu veganskou (Melina & Davis, 2008). Podobný vzorec shledáváme i některých omnivorů. Předtím, než ze svého jídelníčku vyřadí maso kompletně, se mohou uchýlit k některým strategiím, jak maso omezit. Například limitovat konzumaci masa na jedno masité jídlo denně, vyhnout se masu konkrétní den – známé jsou ve světě tzv. bezmasé pondělky (*Meatfree Mondays*) a podobné strategie (Kaye, 2021).

b. Pescetariáni

Konzumují ryby, mořské plody a další živočišné produkty – mléko, vejce, med. Ostatním druhům masa se vyhýbají. Vynechání většiny typů masa má některé pozitivní dopady jako bezmasá strava. Tento aspekt je doplněn otevřeností ke konzumaci ryb a mořských produktů z důvodů zdravotních. Zkoumané byly jmenovitě způsoby stravování národů žijících na pobřeží Středozemního moře (též středomořská strava) nebo v Japonsku. Výsledky poukazují na menší risk vzniku kardiovaskulárních onemocnění (Estruch et al., 2021).

Pro některé pescetariány se jedná o mezikrok mezi jezením masa a striktním vegetariánstvím, pro jiné zase o etický kompromis (Sandler, 2014). Způsob, jak si zaručit příjem některých živin, které je náročnější získat na převážně rostlinné stravě (Rohrer, 2009). Jako negativum tohoto stravování se někdy zmiňuje to, že některé ryby mohou obsahovat toxiny jako například měď, rtuť nebo polychlorované bifenyly (Sandler, 2014).

c. Pollotariáni

Jako pollotariáni jsou označeni lidé, kteří sice konzumují drůbeží maso a další živočišné produkty, ale současně se vyhýbají rybám a masu savců (Ferrarová, 2021). Pollotariáni tak nemají problém pochutnat si například na kuřeti nebo krůtě, ale červenému masu, stejně jako rybám a mořským plodům, se vyhýbají.

Stravovací styl pollotariánů je často označován jako dobrá volba částečně bezmasé stravy, protože lze velmi snadno získat dostatek lehce stravitelných bílkovin bez toho, aby se masové výrobky staly středobodem každého denního jídla (Reno, 2012).

Díky tomu se vyrovnává hladina cholesterolu v těle a současně klesá riziko některých zdravotních problémů, třeba cukrovky nebo srdečních onemocnění. Nevýhodou naopak může být riziko nedostatku některých potřebných živin (železa, zinku) nebo

nedostatek vitamínů, což je často potřebné kompenzovat vhodnými doplňky stravy (Korn, 2016).

d. Pescopollovegetariáni

Detailněji je také vhodné se podívat na pescopollovegetariány, pro které je typické, že sice nejí maso savců, ale konzumují například maso ryb a drůbeže (Puskar-Pasewicz, 2010).

Rovněž zde výzkumy prokazují, že lidé stravující se podle pravidel pescopollovegetariánství mají menší riziko srdečních onemocnění, stejně jako určitých typů rakoviny. Vedle toho mají také méně často problémy s udržováním přiměřené tělesné hmotnosti (Turley & Thompson, 2016). Také zpravidla nemívají problém s dosáhnutím dostatečného množství bílkovin, železa nebo zinku, protože kuřecí maso i ryby jsou na tyto živiny bohaté, když se vhodně doplňují (Applegate, 2002).

e. Další

Anglický jazyk rozlišuje ještě další typy vegetariánů. Tato část slouží pro demonstraci toho, jak je dělení diskutovaného pojmu rozsáhlé a proč došlo k omezení na práci s dříve jmenovanými kapitolami. Můžeme se kupříkladu setkat i s pojmem *„kangatarian“* – člověk, který jí pouze maso klokanů. Jedná se o environmentálně motivovaný čin, jelikož divocí klokani v Austrálii nepotřebují další půdu vyčleněnou pro jejich chov, jakožto volně žijící zvířata, také produkují málo metanu; na rozdíl od hospodářských zvířat (Maxwell, 2012).

Ekonomický vegetarián nejí maso, protože je přesvědčený, že dokáže přijmout potřebné živiny levněji než z masa. V některých rozvojových zemích je část lidí, kteří nemají problém maso jíst ani z etických, ani z jiných důvodů, avšak nemohou si dovolit kupovat maso. Dalším typem je environmentální vegetarián. Jeho cílem je vyhnout se masu, které má negativní vliv na životní prostředí. Místo masa z velkokapacitních industriálních chovů (neboli velkochovů) zvolí maso z ekologických chovů či od malých farmářů (Landes, 2012).

Toto dělení již plynule přechází v důvody pro přechod na vegetariánskou stravu.

1.2 Důvody pro přechod na bezmasou stravu

Dříve, než bude pozornost zaměřena na přínosy a rizika, je vhodné zmínit důvody, které jedince mohou vést k rozhodnutí přejít na bezmasou stravu.

1.2.1 Etické důvody

Jedním z nejčastěji zmiňovaných důvodů k omezování konzumace masa jsou etické. Tedy obavy o zvířata a soucit s nimi (Rosenfeld, 2019). Etika je vnímána jako rozdíl mezi dobrem a zlem. Tedy mezi konáním dobrých a špatných věcí. Všeobecně má společnost tendenci čím dál více zbrojit proti využívání zvířat, způsobu jejich chovu, industrializaci mléka či například produkci vajec. Zvířata prožívají některé pocity jako lidé. Ať už se jedná o strach, smutek nebo třeba vnímání fyzické bolesti. Tyto pocity jsou schopny cítit i ryby, a tedy také ryby a mořské plody jsou v rámci stravování u vegetariánů vyřazovány (Donovan & Adams, 2007).

K tomuto tématu lze jako zajímavost uvést, že někteří vegané obviňují vegetariány z nedůslednosti. Především pak kvůli tomu, že pokud je pojídání zvířat neetické, tak logicky musí být nesprávná také konzumace vajec a mléčných výrobků, jakožto systematické vykořisťování zvířat. To nakonec slouží jako argument pro označení vegetariánství jako pouhého mezikroku tím správným směrem, který však není dostačující (Zamir, 2007).

1.2.2 Zdravotní důvody

Dalšími často zmiňovanými důvody jsou ty zdravotní. Odborná literatura uvádí, že lidé přecházející na vegetariánství kvůli zdravotním důvodům jsou často mnohem méně navázáni na samotnou ideologii vegetariánství než lidé, kteří nekonzumují maso z etických důvodů (Brunk & Coward, 2009).

Výsledky výzkumů poukazují na množství zdravotních výhod i nevýhod vegetariánství. V souhrnu lze uvést jako zdraví prospěšné změny menší riziko obezity, snížené riziko některých druhů rakoviny, zlepšení stavu cévního řečiště a s tím souvisejícího poklesu výskytu hypertenze nebo pokles rizika vzniku kardiovaskulárních problémů a problémů s cholesterolem. Naopak za změny s negativním dopadem na zdraví lze označit primárně podvýživu a riziko nedostatku některých potřebných minerálů či vitaminů (Itsiopoulos et al., 2020). Především pak za účelem doplnění těchto minerálů a vitamínů musí vegetariáni cíleně vybírat o ně obohacené potraviny, nebo volit denní doplňky stravy (DeBruyne & Pinna, 2022).

1.2.3 Environmentální důvody

Tyto důvody jsou spojeny především s vnímáním zátěže, která je kladena na životní prostředí při produkci masa v porovnání s produkcí rostlinné stravy. Příkladem takových negativních dopadů je ku příkladu zvýšená spotřeba vody, nebo emise metanu z chovu hospodářských zvířat. Podle odborné literatury uvádí tuto motivaci pro eliminaci masa ze stravy až 11 % vegetariánů (Mariotti, 2017).

Mnoho výzkumných šetření se v minulosti otázkou zvýšené spotřeby vody zabývalo, jelikož ta představuje 41-46 % celkového dopadu masité stravy na životní prostředí. Pokud bude srovnána vegetariánská a masitá strava, tak masitá strava spotřebuje 2,9krát více vody, 2,5krát více energie, 13krát více hnojiva a 1,4krát více pesticidů než strava vegetariánská (Francis, 2015).

Co se týče zmíněného dopadu emise metanu z chovu hospodářských zvířat, o něm se vedou poměrně časté diskuse. V tomto směru provedl relativně nedávný výzkum doktor Glatzle (2018), přičemž jeho výsledky poukazují na zanedbatelný dopad emise metanu z chovu zvířat na klimatické změny a celkově na environmentální prostředí.

1.2.4 Duchovní, náboženské a sociální důvody

V neposlední řadě nutno zmínit také duchovní, náboženské a sociální důvody, které mohou jedince k přechodu na bezmasou stravu vést taktéž. Rovněž tyto důvody souvisí s určitým osobním přesvědčením či rozhodnutím. V případě náboženských důvodů často také se specifickými znaky určitých kulturních oblastí. Je však nutno uvést, že náboženství jako důvod bezmasé stravy je zastoupen v populaci vegetariánů pouze cirka 3,5 % (Mariotti, 2017).

Vegetariánství je spojeno především s hinduismem a také s džinismem, jakožto filozofickým směrem vycházejícím z hinduismu. S tím souvisí také skutečnost, že co do zemí je vegetariánství z náboženských důvodů praktikováno nejčastěji v Indii, kde je hinduismus hlavním náboženstvím. Často se také vegetariánství spojuje s buddhismem, nutno však uvést, že ten konzumaci masa přímo nezakazuje, a tedy vegetariánská strava je pro budhisty zpravidla dobrovolným rozhodnutím (Stewart, 2016).

1.3 Přínosy a rizika bezmasé stravy

Jedním z nejobsáhlejších zdrojů k tomuto tématu jsou série experimentů známé jako *Adventist Health Studies* (AHS). Jedná se o sérii zdravotních výzkumů provedených na

adventistech sedmého dne. Ti patří mezi jednu z nejrozšířenějších a zároveň nejrychleji rostoucích církví světa. Vyznačuje se harmonickým životním stylem a zdravou životosprávou, čehož součástí je i vegetariánská strava (Hunt, 2016).

Z tohoto důvodu se můžeme setkat s některými studiemi zkoumající účinky redukce masité stravy právě na adventistech sedmého dne. Čím více omezují lidé maso ve své stravě, tím méně pravděpodobný je u nich výskyt obezity a cukrovky 2. typu. Prevalence k cukrovce druhého typu byla u veganů 2.9 %, u nevegetariánů pak dokonce 7,6%. Je zde patrná narůstající šance na výskyt tohoto onemocnění ve vztahu ke konzumaci masa. U lacto-ovo-vegetariánů byla prevalence 3,2 %, u pescetariánů 4,8 %, u semi-vegetariánů 6,1 % (Tonstad et al., 2009).

BMI index následoval tento trend. Nejnižší byl u veganů (23,6 kg/m2) a znovu se zvyšoval s rostoucí konzumací masa, beze změny pořadí, nevegetariáni měli index nejvyšší – konkrétně (28,8 kg/m2) (Tonstad et al., 2009).

Beezhold et al. (2015) provedli studii, ve které zkoumali 283 veganů, 109 vegetariánů a 228 omnivorů. Přechodem na kompletně veganskou stravu může dojít ke snížení rizika některých onemocnění jako například cukrovka 2. typu, obezity nebo kardiovaskulární onemocnění. K tomuto závěru došli také Mishra et al. (2013) nebo Le & Sabaté (2014).

Dle belgické studie měli vegané také nejlepší kvalitu stravování. Omnivoři oproti tomu nejhorší. Data byla měřena dle Healthy Eting Index-201 (Clarys et al., 2014). Německá studie zjistila, že vegané cvičí častěji než omnivoři. Také, že konzumují až 5x více ovoce a zeleniny, než je populační průměr (Waldman et al., 2003).

Přesto však nedochází k rozsáhlému doporučení k přechodu na rostlinnou stravu, jelikož ve vědecké komunitě panují obavy z toho, že špatným poskládáním veganské stravy může dojít k nedostatku některých živin, což může mít za následek obavy z dlouhodobých následků (McEvoy et al., 2012). Těmi mohou být například nedostatečný příjem vápníku, který může vést k řídnutí kostí. Dle belgické studie měli vegani, kteří se jí účastnili příjem vápníku dosahující 60 % toho, kolik ho ze stravy získali vegetariáni konzumující mléčné produkty a 75% stravy omnivorů. Téměř 70 % veganů měli hodnoty pod doporučovanou normou příjmu vápníku (Clarys et al., 2014).

Vegetariáni jsou též náchylnější k nedostatku železa. U semi-vegetariánů tomu tak není. Vysoké zásoby železa jsou však riskantní faktor ke vzniku některých onemocnění jako například zmíněné cukrovky 2. typu. Proto se nedá jednoznačně interpretovat vyšší

příjem železa jako pouze pozitivní. Je důležité se hlídat stravu a hodnoty železa pravidelně (Heider et al., 2018).

Další rizika jsou poměrně všeobecně známá, jedná se o možný nedostatek vitamínu B12, vitamínu D a omega-3 mastných kyselin. Tyto prvky jsou zodpovědné za správný chod mozkových funkcí. Ačkoliv se zmíněná studie nezabývala primárně mentálním zdraví, z výsledků vzešlo, že vegetariáni a vegané hlásili, že trpí úzkostmi a depresemi častěji, než omnivoři (Craig et al., 2009). Lze tedy najít kauzalitu mezi nedostatkem omega-3 mastných kyselin a depresemi. A u nedostatečného množství vitamínu B12 taktéž. Nebylo však prokázáno, že by byla přímá kauzalita mezi vegetariánskou stravou a vznikem duševních poruch (Michalak et al., 2012).

Celkově se ukázalo, že vegetariáni jsou v dobré fyzické kondici v porovnání s národními průměry. Výsledky bývají podobné jako u nevegetariánů, kteří vedou podobný životní styl. Zjistili však, že vegetariáni častěji tíhnou k zdravému životnímu stylu a hlídají si příjem tuků a vlákniny ve svém jídelníčku (Craig et al., 2009).

1.4 Motivy k vegetariánství

Většina lidí je od dětství v oblasti stravování vedena způsobem, který je typický buď pro jejich národní kulturu, nebo pro jejich rodinu. V rámci dospívání pak lidé přirozeně dochází k tomu, že automaticky převzaté vzorce chování či postojů přehodnocují, a díky schopnosti získávat nové informace a vytvářet si vlastní názory je také mění.

Motivací ke změně může být množství faktorů, na které bylo poukázáno již v předchozích kapitolách. Vhodné by ale bylo vymezit ještě samotnou motivaci jako pojem. Motivace představuje nějakou vnitřní pohnutku, která jedince nutí nějak činit, čímž postupně dochází k dobrovolnému zaměření se člověka určitým směrem. Motivace v mnoha ohledech závisí na osobnosti jedince, stejně jako na jeho vytvořených hodnotách, výchově, vzdělání, skupině, ve které se pohybuje, nebo na jeho postavení (Šnýdrová, 2019).

1.5 Postoje k jezení masa

Co se týče postojů k jezení masa, ve společnosti jich lze zpravidla vidět hned několik. Postoje jsou do značné míry dány kulturou, stejně jako prostředím, ve které jedinec vyrůstá, protože dochází k jejich předávání z generace na generaci (Langmeier & Krejčířová, 2006). Až od určitého věku je pak člověk schopen sám získávat

a vyhodnocovat potřebné informace tak, aby si mohl své postoje a názory zhodnotit, a popřípadě změnit. Vedle kulturních rozdílů je pak možné pozorovat také rozdílnost v konzumaci ovlivněnou genderem nebo věkem (Bureš et al., 2020).

Množství lidí konzumaci masa obhajuje tím, že jde o něco přirozeného, normálního a nezbytného (Hanková, 2021). Pokud by to byla pravda, neexistovalo by zde tolik různých způsobů stravování, která do jisté míry nebo kompletně vylučují konzumaci některých či všech živočišných produktů. To, zda je konzumace masa správná, si však každý jedinec musí rozhodnout sám, na základě vlastních přesvědčení, postojů, a nejen morálních standardů.

2 Aktivismus

Aktivismus lze vymezit jakožto záměrnou činnost, která je vykonávána s cílem vytvoření pozitivní změny v rámci společnosti. Aktivismus je tedy úspěšný v případě, že se tyto pozitivní změny stanou novou společenskou normou a společnost jako celek je začne vnímat jako něco přirozené a samozřejmé (Dunne & Goleman, 2020). V kontextu tématu předkládané bakalářské práce se tedy může jednat o aktivity zaměřené na prosazování rostlinné stravy před tou živočišnou, stejně jako o aktivity cílené na společenskou odpovědnost vůči zvířatům a jejich ochraně (vyhnutí se ubližování zvířatům).

Pokud bude pozornost zaměřena přímo na veganský aktivismus, ze studie zabývající se jeho klasifikací vyplývá, že lze vymezit dvě základní kategorie veganského aktivismu. Tu první představují konfrontační strategie. Ty jsou viditelnější, často mediálně známé a lidé jsou při této strategii aktivnější. Druhou kategorii představují strategie přijetí přisouzené sociální role, kdy lidé cíleně neprosazují veganství tak, aby se nestali společenskými vyvrheli (Grestenbergerová, 2020).

2.1 Extremismus

Pojem extremismus vyvolává ve společností všeobecně poměrně negativní pocity, přestože je obtížně definovatelný. Ve své podstatě jde o politologický pojem, který je spojován s negativním počínáním určité, myšlenkově extrémně polarizované skupiny osob (Černý, 2008). Extremismus lze vnímat jako vyostřený aktivismus, a rovněž je spojován s aktivitami cílenými na společenskou odpovědnost vůči zvířatům a životnímu prostředí, nebo na ochranu a zamezení ubližování zvířatům ze strany lidí.

Zajímavé v tomto směru je, že zatímco aktivismus je často vnímán jako něco stále přijatelného, extremismus je odsuzován. Někteří autoři přirovnávají aktivity zaměřené na práva zvířat k dřívějším bojům za práva homosexuální komunity nebo žen ve společnosti. V tomto směru nutno podotknout, že zmíněné iniciativy měly velmi dobře propracované separatistické ideologie, ale aktivity za práva zvířat zůstávají ve společnosti často vnímána stále jako extremistická. To pak způsobuje, že lidé, kteří zarputile obhajují svůj postoj k nekonzumaci masa a propagují veganství, často vedou společnost k ještě většímu odmítání myšlenky veganství, namísto toho, aby těmito jedinci byla obohacována a přemýšlela nad danou problematikou (Holmberg, 2012).

2.2 Svědomití omnivoři

Svědomití omnivoři představují jeden z možných překladů anglického označení „Conscientious Omnivores“, přičemž jej lze dále přeložit také jako svědomití všežravci. Jedná se o označení používané pro osoby, které sice konzumují maso, ale cíleně se vyhýbají například velkochovům kvůli vlastním, nastaveným morálním standardům. Svědomití omnivoři zastávají názor, že zabití zvířete i samotná konzumace masa je něčím akceptovatelným a je to v pořádku, za předpokladu, že zvíře bylo chováno v humánních podmínkách a zabito bezbolestně (Rothgerber, 2015).

Svědomití omnivoři jsou předmětem studií a výzkumů pouze v posledních letech, a to především s ohledem na koncept kognitivní disonance, který bude ještě vysvětlen v následujících kapitolách. Do jisté míry problematické pro dnešní společnost zůstává identifikace masa, které pochází z opravdu humánních chovů tak, aby mohli svědomití omnivoři dostát svým nastaveným morálním standardům (Singer & Mason, 2006).

2.3 Moc vytrvalé menšiny

S ohledem na to, že většinová společnost maso konzumuje, nebude překvapením, že být veganem či vegetariánem není pouze o postoji a vlastním přesvědčení, ale také o vyrovnávání se s tlakem, který společnost jako celek na jedince klade. Zde je potřeba zmínit vliv konformity, kdy dochází ke změně názoru jedince na základě vlivu většiny společnosti (Kolařík, 2019).

V praxi jsou rozlišovány dva druhy konformity. Prvním je osobní konformita, kdy u jedince dochází k přizpůsobení a názor většiny přijímá plně za svůj. Druhou je

konformita deklarativní, kdy jedinec zastává i nadále svůj vlastní názor, ale před druhými se vyjadřuje tak, že sdílí onen většinový názor (Helus, 2018).

Asch prostřednictvím svých výzkumných šetření zjistil, že konformita se projevuje pouze zřídka v případě, kdy má jedinec proti sobě pouze jednu osobu jiného názoru nebo postoje. Pokud však stojí sám proti dvěma a více lidem, mnohem častěji podlehne tlaku, přičemž míra podlehnutí tlaku a změny názoru či postoje jedince (konformita) dosahuje vrcholu u skupiny 4-5 jedinců a dále se s počtem osob výrazně nezvyšuje (Výrost et al., 2019). Nižší míra konformity je pak bezesporu vidět u jedinců, kteří jsou motivováni nesobeckými, morálními důvody (Bolderdijk & Jans, 2021).

2.4 Vliv menšiny na většinu – inovace

Množství lidí ve společnosti zastává všeobecný názor, že jeden člověk nemůže změnit svět. Otázkou je, zda je tomu opravdu tak. Společenské změny jsou totiž často podněcovány menšinami, které ukazují zbytku společnosti možnosti, alternativy, nové směry. Skrze zpochybňování statusu quo pak ve své podstatě vnukují i lidem ve svém okolí myšlenku, že je možné smýšlet či konat jinak, a vytvořit tak novou společenskou normu (Bolderdijk & Jans, 2021).

2.5 Skupinová polarizace

Skupinová polarizace spadá do oblasti sociální psychologie. Pojem samotný lze z teoretického hlediska definovat jako jev, kdy výsledek diskuse skupiny osob je v porovnání s původními názory či postoji jednotlivých členů této skupiny extrémnější, tedy více polarizován (Kolařík, 2019). V praxi to znamená, že pokud člověk vstupuje do diskuse ve skupině s určitým pozitivním přesvědčením (například konzumace masa není přirozená, ani morálně správná), tak po diskusi má ještě pozitivnější stanovisko než na začátku, které dokáže mnohem lépe argumentovat.

V rámci skupinové polarizace je patrný vliv sociálního srovnávání, kdy se účastníci diskuse snaží přirozeně vyniknout a překonat ostatní zúčastněné (Kučera, 2013). Samotná polarizace pak probíhá zpravidla ve svém původním směru, a tedy pozitivní názory se během diskuse stávají ještě pozitivnějšími, a naopak negativní názory jsou po diskusi ještě negativnějšími. Tato skutečnost umožňuje předvídat směr polarizace z distribuce názorů již před samotnou diskusí, což má bezesporu také svůj praktický význam (Výrost et al., 2019).

2.6 Skupinové myšlení

Skupinové myšlení ve své podstatě představuje vyšší formu již zmíněné skupinové polarizace. K takovému stavu dochází především v případě vysoce soudržných skupin podobně smýšlejících jedinců, kteří se tolik soustředí na dosažení konsenzu, až je oslabeno jejich porozumění realitě a její objektivní hodnocení. Díky tomuto stavu jsou pak skupinou jako celkem často přijata nebo podpořena rozhodnutí, která jsou nesprávná, nemoudrá, či v extrémních případech i katastrofální (Kolařík, 2019).

Nutno současně podotknout, že v porovnání se skupinovou polarizací, k syndromu skupinového myšlení dochází pouze za určitých podmínek – například pokud je skupina v izolaci, vyznačuje se silnou homogenitou smýšlení, nebo je v ní přítomen vůdce (Kučer, 2013).

2.7 Předsudky a stereotypy

S bezmasou stravou se pojí rovněž množství předsudků a zarytých stereotypů, na které je vhodné se blíže podívat. Jedním z předsudků je, že bezmasá či částečně bezmasá strava nedokáže člověku zajistit všechny potřebné živiny pro lidské zdraví. Není pochyb, že bezmasá strava je na některé živiny chudší. Na druhou stranu nutno zmínit, že strava běžných lidí zahrnující maso nemusí být nutně nutričně lépe vyvážená či zdravější. Z často chybějících živin je nejlépe nahraditelné železo, které je zpravidla vhodné nahrazovat vitamíny (Bean, 2021). Dalším častým předsudkem je, že bezmasá či částečně bezmasá strava je nudná, jednotvárná, a kazí samotný požitek z jídla. Prostřednictvím rostlinné stravy lze dnes vykouzlit na talíři nespočet variací, které vynikají svojí barvou, vůní, ale i chutí, přičemž ve správné kombinaci a se správnou přípravou mohou dokonce připomínat chuť masa. Navíc, množství lidí, kteří však připravená bezmasá jídla vyzkoušeli potvrzují, že jsou chutná (Leenaert, 2017).

Vedle již zmíněných lze také uvést předsudek, že bezmasou stravou nelze zajistit dostatečný příjem bílkovin díky chybějícímu masu jako jeho zásadnímu zdroji, že lidé nekonzumující maso často nemají dostatek energie, nebo že jsou tito lidé díky rostlinné stravě celkově náchylnější k nemocem (Bean, 2021).

2.8 Růst/klesání počtu členů

Skutečnost, že lidé na bezmasé či částečně bezmasé stravě představují ve společnosti menšinu, nebude překvapením. Odborná literatura uvádí, že v Evropě představují

vegetariáni přibližně 3 % populace, kdežto například v Indii jde o 300 milionů osob, tedy cirka 30 % populace (Mareike, 2015). Obdobně lze sledovat také populaci veganů, v Anglii za posledních 10 let vzrostl jejich počet o 350 %, ve Spojených státech Amerických dokonce 600 % za poslední tři roky. Pokud bude pozornost zaměřena na Českou republiku, tak alespoň částečně vyřazuje maso ze svého jídelníčku každý desátý Čech (Rifkin, 2022). Počet veganů a vegetariánů v průběhu posledních několika desítek let výrazně vzrostl. Dle znalostí z výzkumů Stroebeho, Moscoviciho a dalších může být zásadním důvodem rostoucího počtu nejen dostupnost informací a dosah sociálních sítí, ale také samotná konfrontace s přesvědčením, názory a postoji lidí, kteří již vegany nebo vegetariány jsou. Dochází tak k již dříve zmíněnému vlivu menšiny na názor většiny, tedy k inovaci (Kolařík, 2019).

Nárůst počtu veganů a vegetariánů se samozřejmě odráží také v nabídce, která je dostupná jak v obchodech s potravinami, tak v restauracích, ve firemních jídelnách nebo dokonce ve školách, nemocnicích či jiných institucích.

2.9 Koncept sociálního srovnávání, validizace

Koncept sociálního srovnávání do značné míry souvisí s již dříve zmíněnou skupinovou polarizací. Hlavním předpokladem je, že lidé jsou permanentně motivováni k tomu, aby sami sebe vnímali a i před ostatními prezentovali v sociálně pozitivním světle. Aby toho člověk mohl dosáhnout, musí neustále zpracovávat informace o tom, jakým způsobem se prezentují ostatní lidé v jejich okolí a svoji prezentaci tomu přizpůsobovat. Tím dochází k aktivizaci tendence prezentovat sám sebe v lepším světle ve srovnání s ostatními lidmi. Pokud se tento koncept ve skupině projeví u více členů, dochází pak ke snaze převyšovat ostatní, což může v samotném důsledku zapříčinit posun stanoviska skupiny jako celku (Výrost et al., 2019).

K posunu stanoviska může dojít v různých směrech, protože studie zaměřené na neurofyziologické reakce prokázaly, že sociální srovnávání vyvolává jak pozitivní, tak i negativní pocity (Mau, 2017).

2.10 Podpora skupiny

Pokud se člověk svými názory, postoji nebo životním stylem odlišuje od většinové společnosti, může být pro něj komplikované vyjadřovat, či dokonce dodržet své nastavené standardy. V tomto směru hraje velmi podstatnou roli, jaké podstaty (jakého druhu) je jeho

motivace, a také jak je tato motivace silná. Výzkumy prokazují, že pokud většina skupiny nesdílela stejné názory a postoje ke konzumaci masa, tak až polovina těch, kteří nekonzumovali maso měli dilema, zda se mají pod svá přesvědčení podepsat a stát si za nimi. Současně, pokud ve skupině byli lidé, kteří sdíleli stejné hodnoty, názory a postoje, mnohem snáze se jim samotným veřejně diskutovalo a hájilo morální přesvědčení o nesprávnosti konzumace masa (Bolderdijk & Cornelissen, 2022).

Pokud vegetariáni nebo vegané ve svém prostředí a okolí nemají zastání či někoho, kdo by je podporoval, u některých z nich hrozí, že se k masové stravě opět navrátí (Fuhrman, 2018). V takovém případě se hovoří o projevu vlivu skupiny na jednotlivce v oblasti konformity, díky kterým se názor jednotlivce změní (Kolařík, 2019).

3 Konzumace masa

Konzumace masa byla po staletí něčím tak přirozeným, že se nad ní člověk příliš nezamýšlel. Společnost a všeobecné vnímání toho, co je přirozené a morální se však mění. Stejně tak je dobré podotknout, že s rozmachem rostlinné stravy a s ohledem na její možnost a schopnost kvalitně a dostatečně kompenzovat maso, jak do kvality či pestrosti stravy, její vyváženosti, výživové hodnoty, ale i chuti, se postupně mění názory lidí na přirozenost a vhodnost konzumace masa. Díky zmíněným možnostem rostlinné stravy nahrazovat živočišnou stravu, vzniká poměrně velký prostor pro realizaci jednotlivých motivů, které člověka mohou vést k přechodu na bezmasou stravu, ať už se jedná o motivy etické, zdravotní, environmentální či jiné. Tyto motivy tak získávají na významu. Výhody rostlinné bezmasé stravy pak jen podtrhují význam, který získává v životě lidí.

3.1 Speciesismus

Speciesismus lze velmi jednoduše vymezit jako určitý typ nadřazenosti, stejně jako je tomu u rasismu, nebo u sexismu. V případě speciesismus je vycházeno z myšlenky nadřazenosti jednoho živočišného druhu nad jiným, kdy je tedy živočichům přiřazována hodnota na základě druhové příslušnosti. Dochází k diskriminaci a cílenému přehlížení podobností mezi diskriminátorem a diskriminovaným. Ve své podstatě je tak legitimizováno vykořisťování takto podřízeného živočišného druhu v důsledku prosazování sociální dominance, hierarchizace a nadřazenosti lidí nad zvířaty. Nutno zmínit, že tím, jak se společnost jako celek vyvíjí, stejně jako díky množství informací, které jsou dnes lidem

běžně a dennodenně dostupné, se speciesismus dostává do popředí zájmu, a je čím dál častěji diskutován, zpochybňován i odsuzován (Hanková, 2021).

3.2 Karnismus

Karnismus, jak jej představuje americká psycholožka Melanie Joy, je všeobecně sdílenou ideologií o tom, že je správné nebo dokonce žádoucí konzumovat maso těch zvířat, která jsou v dané kultuře označována jako jedlá, přičemž je naopak nemyslitelné konzumovat masa ostatních zvířat. Pokud bude myšlenka přenesena do praxe, lidé se v České republice zpravidla nebudou pozastavovat nad konzumací hovězího masa, ale konzumovat maso psů je pro ně nemyslitelné a nechutné (Hanková, 2021).

V souvislosti s tímto příkladem lze uvést, že konstrukce vnímání masa pocházejícího z různých druhů zvířat je vnímáno velmi odlišně, což je hlavní myšlenkou karnismu. Současně je nutné zmínit, že karnismus není jen pouhou individuální etikou jedince, ale naopak jde o hluboce zakořeněný ideologický systém v dané společnosti, který je člověk schopen plně vnímat a přehodnocovat až v dospělosti (Lojdová, 2014).

3.3 Kognitivní disonance

Koncept kognitivní disonance vychází z práce Leona Festingera. Ten se zaměřuje na pocity člověka zpracovávajícího vlastní nepohodlí vycházející z rozporu mezi dvěma či více přesvědčeními nebo hodnotami, které jdou vzájemně proti sobě (užitečnost masa pro tělo a neubližování živým tvorům). V takovém případě se ve své podstatě snižuje pozitivní vnímání sebe samých. Lidé jsou ale zásadně hnáni a motivováni k tomu, aby sebe sami pozitivně spojovali s vlastními přesvědčeními, a tedy aby omezili tuto disonanci. Disonance tak automaticky vede k postupnému zvyšování tlaku na její redukci a následnému vyhýbání se jejímu nárůstu (Plháková, 2020).

Tento vzniklý tlak spouští procesy měnící chování nebo smýšlení jedince, například prostřednictvím popření nějakého morálně problematického chování, odmítnutí osobní zodpovědnosti nebo posílením vlastní identity (Adams, 2020).

3.4 Paradox masa

Paradox masa představuje pojem, se kterým se lze v odborné literatuře setkat především v posledních pár letech. Část společnosti se potýká s vnitřním dilematem mezi oblibou konzumace masa a nutností ubližovat zvířatům, pokud chceme maso získat. Tento pojem

tak souvisí především s psychologií zaměřující se na sledování toho, jak se lidé vyrovnávají s vnímáním sebe samých jako morálních bytostí i přes porušování nějakých vlastních, nastavených morálních standardů ve formě neubližování jiným tvorům (Percival, 2022).

Uvedený konflikt pak neohrožuje pouze samotný požitek z masa, ale může mít negativní vliv také na identitu (Shawová, 2019). Jedinec je nucen přemýšlet o sobě, o zvířatech, o stravování za účelem vyhnutí se paradoxu masa. Společnost je nastavena tak, že sama do značné míry jedince před paradoxem masa chrání a lidé při konzumaci masa zpravidla nepřemýšlí nad zvířaty, jejich pocity, či utrpení (Dhont & Hodson, 2019).

3.5 Teorie plánovaného chování

Teorie plánovaného chování nabízí na jedné straně účinný přístup k porozumění aspektům, které předpovídají vegetariánskou identitu a chování, na druhé straně však nelze ignorovat potenciálně důležité rysy, které zde chybí. Jedná se především o nezachycení emocí a hodnot, ačkoliv u všech těchto faktorů již bylo prokázáno jejich spojení s vegetariánskou identitou, chováním a rozhodováním (Wright, 2021). Její novější variace se však stále využívají k popisování změny ve stravování (Weibel, Ohnmacht, Schaffner, & Kossmann, 2019).

Někteří kritici jsou názoru, že kampaně za úplnou změnu chování jednotlivců nemohou být účinné, i přesto však množství vzdělávacích charitativních organizací realizuje aktivity zaměřené na propagaci vegetariánské a veganské stravy. Výsledky takových aktivit jsou však nízké. Místo toho někteří vybízejí ke změnám ve vládní politice, například k zavedení daně z masa, která by mohla být co do výsledků na společnost jako celek výrazně efektivnější (Vinnari & Vinnari, 2019).

3.6 Vegetariánství a vnímání maskulinity

Maskulinita a její vnímání je v mnoha kulturách spojena s vnímáním vlastního postavení jedince, které s sebou nese určitou míru svobody možnosti volby výběru stravy. To se projevuje v možnosti rozhodnout se o tom, že člověk bude konzumovat maso (Salmen & Dhont, 2023). Výzkumy také prokazují silnější nervovou odezvu v empatii s lidským nebo zvířecím utrpením jak u veganů, tak i u vegetariánů (Ruby, 2012).

Pokud bude pozornost zaměřena na vegetariánství a vnímání maskulinity v závislosti na genderu, lze si všimnout, že společnost klade rovnítko mezi mužnost

a konzumaci masa, což může v mnoha ohledech ovlivňovat vnímání vlastní identity u mužů veganů a vegetariánů (Wright, 2021). Výzkumy Rubyho a Heina však potvrzují, že zatímco muži vegetariáni byli vnímáni jako méně maskulinní v porovnání s muži konzumujícími maso, tak naopak hodnocení žen vegetariánek a těch konzumujících maso nebylo nikterak ovlivněno stravovacími preferencemi (Lin-Schilstra & Fischer, 2020).

4 Dosavadní výzkumy a podobné výzvy

Nakonec je vhodné se podívat také na obdobné výzkumy a výzvy, které již byly na stejné či podobné téma realizovány. V České republice je nejblíže iniciativa realizovaná pod záštitou ProVeg Internaional Česká republika. Na jejich internetových stránkách probíhá online a bezplatná výzva zaměřená na to, aby si lidé na 30 dní mohli vyzkoušet jaké to je maso nejíst. Přihlásit se do ní může každý, přičemž doposud tak podle údajů uvedených na stránce učinilo již více než půl milionů osob. Tato výzva široké veřejnosti ukazuje, že jíst pestře se dá velmi dobře i bez masa, není to obtížné, a že i prostřednictvím rostlinné stravy lze zajistit dostatek všech potřebných živin. Tato výzva je dostupná ve třech variantách, a je na každém jedinci, pro kterou se rozhodne. První motivuje k tomu, aby se lidé po celou stanovenou dobu stravovali vegansky, druhá je motivuje stravovat se vegetariánsky, a poslední je nabádá alespoň k tomu, aby vědomě jedli méně masa, například ve vybrané dny v týdnu. ProVeg International se v tomto směru nesnaží pouze rozšířit povědomí o bezmasé stravě, ale cílí také na vytváření komunity, kde si lze vyměňovat zkušenosti, popřípadě také tipy nebo recepty. K dispozici je pro každého účastníka také množství receptů, nebo osobní kouč (ProVeg International, 2023).

4.1 Veganuary

Nejvýraznějším počinem je Veganuary. Jedná se o celosvětovou charitativní inciativu, která každoročně vybízí lidi ke změně stravování, aby vyřadili maso z jídelníčku na celý měsíc leden. Současně jsou jim poskytovány informace, které je mají za cíl přechod na rostlinnou stravu ulehčit (Ford, 2017).

Popularita takových krátkodobých kampaní stále roste, protože si tak může člověk po určitou dobu vyzkoušet něco, o čem dlouhodobě přemýšlí, ale trvalý přechod se zdá být příliš velkým krokem. Veganuary lidem ukazuje, že každý je schopen si poměrně rychle osvojit veganský způsob života a tuto změnu se snaží udělat co nejjednodušší. Ostatně, i firmy se těmto společenským trendům přizpůsobují. Počet veganských potravin, které

jsou v obchodech dostupné, se v posledních několika desetiletích výrazně zvýšil, a některé společnosti dokonce v lednu zpřístupňují své nejvyhledávanější výrobky i ve veganské verzi (Capper, 2020).

4.2 ProVeg

ProVeg je další iniciativou, kterou stojí za to popsat, jelikož zvyšuje celosvětové povědomí o klimatických dopadech výběru potravin, a to především prostřednictvím komunikace s politickými činiteli a organizacemi občanské společnosti. Smyslem ProVeg však není pouze poukazování na existující vazbu mezi stravou a klimatickými změnami (tedy prezentování problému), ale vedle toho se snaží také přímo poskytovat řešení, díky kterým je přechod na rostlinnou stravu pro člověka jednodušší (Idzikowski, 2021).

Za účelem zvýšení povědomí realizuje ProVeg nejen semináře, ale mnohdy také mezinárodní konference. Samotný zakladatel, Sebastian Joy, pak ProVeg International vymezuje jako organizaci podporující veganskou stravu spíše než jako organizaci bojující za práva zvířat. Také proto se v rámci spolupráce zaměřuje především na instituce v oblasti zdraví, media, cateringové agentury, nebo firmy zpracovávající maso (Leenaert, 2017).

4.3 Meatfree Mondays – bezmasé pondělky

Jak samotný název napovídá, tak zde se jedná o iniciativu, která se zakládá na myšlence vynechání konzumace masa na jeden den v týdnu, přesněji v pondělí. Původ této myšlenky sahá do období první světové války, kdy byli v rámci Meatless Mondays občané Spojených států Amerických žádáni o vynechání konzumace masa v pondělí tak, aby mohlo být více masa posíláno vojákům a civilistům v Evropě. Samotná MeatFree Mondays kampaň se nese v duchu motta „I jeden den může změnit svět“, a probíhá od roku 2009, kdy byla zahájena Paulem McCartneyem a jeho dcerou Stellou (Hughes, 2016).

V porovnání například s výzvou Veganuary nutno podotknout, že iniciativa bezmasých pondělků je pro mnoho lidí přijatelnější než změna stravovacího stylu na celý měsíc. Ačkoliv motto iniciativy odkazuje na celosvětovou změnu k lepšímu, hlavní myšlenkou je motivovat lidi k tomu, aby začali změnu jedním dnem, a tím udělali jak něco pro sebe a svoje zdraví, tak i něco pro planetu (Meltzer Warren, 2014).

4.4 Omezování masa

Nakonec je možné poukázat také na další podobné výzvy, kdy mohou být dobrým příkladem iniciativy realizované u dětí či mladistvých v rámci vzdělávacích zařízení. Ostatně, právě děti a mladí lidé zpravidla přebírají naučené vzorce stravování od svých rodičů a často až ve vyšším věku začínají přicházet do kontaktu s alternativami. Veřejné školy v New Yorku například začaly již v roce 2017 implementovat novou stravovací politiku starosty a vegana Erica Adamse, kdy minimálně jednou v týdnu (v pátek) dětem servírovaly zcela veganské menu. Iniciativa si klade za cíl seznámit děti s chutnou a zdravou formou stravování a zajistit tak, že budou mít do budoucna základní informace o veganství (Lindstrom, 2022). Obdobnou iniciativu lze pozorovat také například v nemocnicích. Zatímco v minulosti byla poměrně často kritizována neschopnost nemocnic zajistit pacientům během pobytu stravu, která odpovídá jejich náboženským, kulturním či morálním standardům, dnes se nejedná o nic neobvyklého. Nemocnice napříč světem se postupně posouvají směrem k zdravějším možnostem stravování jak pro hospitalizované, tak i pro ambulantní pacienty, a tak není výjimkou, že na jejich jídelníčku se objevují veganská a vegetariánská jídla (Aggarwal et al., 2020).

Výzkumná část

5 Výzkumný problém

Předchozí část této práce sloužila k seznámení čtenáře s vybranými průvodními jevy a důležitými pojmy provázející konzumaci masa. Tím byly nastíněny základy, které poslouží k dostatečné orientaci v části výzkumné. Taktéž bylo poukázáno na jednotlivé akce, které pracují do různé míry s omezováním konzumace masa a dalších zvířecích produktů. Nedostatečné zkoumání psychologického dopadu zmíněných akcí, tedy, zda mají nějaké významné dopady na stravování jednotlivců po ukončení této výzvy, stálo na počátku této práce jako impulz pro vytvoření výzvy vlastní.

5.1 Cíle výzkumného šetření

Nejprve bylo nezbytné definovat cíle výzkumného šetření, a to jak hlavní, tak i vedlejší. Hlavním cílem bylo zjistit, jaký vliv bude mít bezmasá výzva na osoby, které běžně maso konzumují. Vedlejším cílem výzkumného šetření a realizované bezmasé výzvy bylo celkově rozšířit povědomí o možnostech stravování bez konzumace masa, a motivovat veřejnost k tomu, aby bezmasou stravu vyzkoušela.

5.2 Formulace výzkumných otázek a hypotéz

Pro potřeby výzkumného šetření a dosažení stanovených cílů byly formulovány dvě výzkumné otázky a k nim se vážící dvě hypotézy. A to následujícím způsobem:

Výzkumná otázka č. 1: Jakým způsobem změní účast na výzvě názor respondentů na konzumaci masa do budoucna?

- **Hypotéza č. 1**: Ženy hodnotí zkušenost s měsícem bez masa pozitivněji než muži.
- **Hypotéza č. 2**: Mužům způsobuje odstranění masa z jídelníčku větší obtíže než ženám.

Výzkumná otázka č. 2: Jakým způsobem změní účast na výzvě vztah respondentů ke zvířatům a ke konzumaci masa?

6 Typ výzkumu a použité metody

Jak již bylo řečeno, impulzem pro vznik této práce byla touha replikovat některou z výzev, které redukují požívání živočišných produktů. Tyto výzvy zpravidla nepodstupují jednotky respondentů, není tak možné zkoumat danou problematiku dostatečně detailně, zvolení kvalitativního designu se tedy nejevilo jako vhodné (Ferjenčík, 2010). Cílem zkoumání těchto výzev je spíše mapování většího množství účastníků s vidinou lepší aplikace získaných znalostí na širší populaci.

Vzhledem k povaze reálně prováděných výzev a k definovaným otázkám byl vybrán jako adekvátní kvantitativní design výzkumu.

6.1 Sběr dat

Pro potřeby sběru dat bylo využito dotazníků. Jednalo se o celkem dva různé druhy dotazníků, přičemž jeden z nich byl respondentům zasílán před samotným započetím výzvy, druhý naopak po jejím ukončení. Oba dotazníky byly anonymní, aby vycházel vstříc upřímným a neovlivněným odpovědím. Zaslané odpovědi byly přiřazeny k účastníkům dle náhodně přiděleného čísla. Dotazníky byly vytvořeny v rámci Survio platformy a distribuovány online prostřednictvím inzerce výzvy s využitím sociálních sítí, webů a v pár případech také rozšíření dotazníku mezi účastníky.

První zmíněný dotazník zahrnoval celkem 19 otázek otevřeného, polootevřeného a uzavřeného charakteru. V jeho úvodní části bylo využito pěti základních otázek o demografických údajích. Tyto otázky zjišťovaly pohlaví, věk, město, kde respondent žije, nejvyšší dosažené vzdělání a profesi. Dále přešel v otázky, které mapovaly stravovací návyky a motivaci k účasti na výzvě. Ve své poslední části obsahoval škálu speciesismu (Caviola, Everett & Faber, 2018) a karnistický inventář (Monteiro, Pfeiler, Patterson, & Milburn, 2017).

Druhý dotazník zahrnoval 18 otázek otevřeného, polootevřeného a uzavřeného charakteru, a zaměřoval se na zvládnutí výzvy, na problémy, se kterými se respondenti v jejím průběhu potýkali a na to, jak se účastí ve výzvě změnily některé jejich názory týkající vztahu ke zvířatům a konzumace masa.

Účastníci Bezmasé výzvy a s ní spojeného výzkumného šetření byli dopředu upozorněni, že ačkoli je v průběhu výzvy čekají Vánoce a mohou se obávat toho, že vynechání masa v tomto období nezvládnou, není to důvod k tomu, aby se výzvy

neúčastnili, pokud mají zájem. Bylo jim přímo sděleno, že v případě porušení smyslu výzvy je možné se k ní kdykoli opětovně vrátit.

6.1.1 Škála speciesismu a karnistický inventář

Na začátku výzkumné části bylo poukázáno, že jsou takovéto redukční výzvy málo zkoumané. To s sebou nese taktéž určitá omezení v podobě použitelných metod, pomocí kterých lze zkoumat dané jevy. Část dotazníkového šetření využívá škálu speciesismu a karnistický inventář ve znění, které použila Novotná (2019) pro svou bakalářskou práci, kde je jako první s pomocí pěti lidí přeložila do české verze. Uvedená verze byla použita v dotazníkovém šetření.

6.2 Charakteristika výzkumného souboru

Co se týče samotného výzkumného vzorku, tak hned na začátku bylo vymezeno několik požadavků na respondenty výzkumného šetření, a to následujícím způsobem:

- Muži i ženy, bez preference pohlaví
- Respondenti ve věku 15 až 75 let
- Respondenti běžně konzumující maso
- Respondenti mající základní povědomí o možnostech bezmasé stravy a motivovaní k tomu, aby tento způsob stravování vyzkoušeli

Výzkumné šetření si kladlo za cíl získat data alespoň od 30 respondentů tak, aby byla jednak zajištěna vypovídací schopnost dat a současně, aby bylo možné výsledky výzkumného šetření generalizovat na běžnou populaci. Prostřednictvím prvního dotazníku byla získána data celkem 131 respondentů, přičemž 1 respondent nevyplnil první dotazník kompletně, a proto byla dále zpracovávána a analyzována pouze data 130 respondentů. Tito respondenti se dobrovolně zúčastnili Bezmasé výzvy. Skrze druhý dotazník byla získána data od celkem 59 respondentů, avšak 3 respondenti nevyplnili dotazník kompletně, a proto byla dále zpracovávána a analyzována pouze data zbývajících 56 respondentů.

6.3 Analýza získaných dat

V této kapitole bude provedena analýza dat, která byla získána prostřednictvím dvou dotazníků.

6.3.1 Dotazník před započetím výzvy (130 respondentů)

Prvních šest otázek dotazníku se zaměřovalo na charakteristiku respondentů.

První otázka sloužila k zadání náhodně přiděleného osobního trojčíslí, pod kterým byly sjednoceny veškeré navazující odpovědi.

Druhá otázka byla cílena na pohlaví účastníků. Výsledky jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Žena	89	68,5 %
Muž	40	30,8 %
Jiná	1	0,8 %

Pozn.: Dotazník č. 1, před započetím výzvy

Ve výzkumném vzorku byly ženy zastoupeny výrazně více než muži, což pravděpodobně reflektuje vnímání maskulinity a jezení masa (Salmen & Dhont, 2023). Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 89 žen (68,5 % výzkumného vzorku) a 40 můžu (30,8 % výzkumného vzorku). Jeden z respondentů pak zvolil možnost jiná.

Další otázka výzkumného šetření zjišťovala věk respondentů. Jednalo se o otevřenou otázku, kdy měli respondenti zapsat svůj aktuální věk pomocí celého čísla. Výzkumného šetření se zúčastnili respondenti ve věku od 15 do 70 let, přičemž tento věkový interval plně respektuje požadavky, které byly kladeny na respondent (15-75 let). Průměrný věk všech respondentů byl 29,53 let, medián pak 33,5 let.

Ve čtvrté otázce byli respondenti dotazováni na to, ve kterém městě žijí, přičemž se jednalo o otevřenou otázku. Nejvíce respondentů bylo z Prahy (16,2 % výzkumného vzorku), Přelouče (10 % všech zúčastněných) a Brna (9,2 % dotázaných respondentů).

Pátá otázka se zaměřovala na zjištění nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů, přičemž byla polootevřenou, takže respondenti mohli buď zvolit jednu z předdefinovaných

odpovědí, nebo mohli zvolit odpověď „Jiná“ a vepsat své vzdělání. Výsledky jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 2: Dosažené vzdělání respondentů

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Základní vzdělání	11	8,5 %
Střední odborné učiliště bez maturity	6	4,6 %
Střední škola s maturitou	61	46,9 %
Vyšší odborná škola	4	3,1 %
Ukončené vysokoškolské vzdělání v bakalářském studiu	25	19,2 %
Ukončené vysokoškolské vzdělání v magisterském studiu	20	15,4 %
Vědecký titul na vysoké škole (např. Ph.D., CSc., doc., prof.)	3	2,3 %

Pozn.: Dotazník č. 1, před započetím výzvy

Jak tabulka vypovídá, ve vzorku respondentů byli nejvíce zastoupení lidé spadající do kategorie „Ukončené středoškolské vzdělání s maturitou (46,9 % výzkumného vzorku), druhou nejpočetnější skupinu tvoří lidé s vysokoškolským vzděláním prvního stupně (19,2 % zúčastněných) a druhého stupně (15,4 % dotázaných). Žádný z respondentů nevyužil možnosti „Jiná“.

Poslední otázka zjišťovala, zda je odpovídající pracující, nezaměstnaný, student nebo spadá do kolonky jiné. I zde se jednalo o polootevřenou otázku.

Tabulka 3: Ekonomický status respondentů

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Pracující	73	56,2 %
Nezaměstnaný	1	0,8 %
Student	49	37,7 %
Jiná…	15	11,5 %

Pozn.: Dotazník č. 1, před započetím výzvy

Výzkumného šetření se zúčastnili především pracující lidí, kteří byli zastoupení 73 respondenty (56,2 %). Poměrně silně zastoupenou skupinou byli také studenti, 49 osob (37,7 %), což pozitivně odráží zájem a tendenci mladých lidí vyzkoušet bezmasou stravu. Celkem 15 respondentů (11,5 %) uvedlo, že mají jiný ekonomický status (například podnikatelé), a jeden respondent (0,8 %) je aktuálně nezaměstnaný.

Druhá část dotazníku se zaměřovala na aktuální stravovací preference respondentů, a byla tvořena 8 otázkami. Nejprve byl zjišťován stravovací styl a frekvence, s jakou respondenti maso konzumují. Na 88 respondentů (67,7 %) uvedlo, že maso jedí několikrát do týdne. Dále celkem 23 respondentů (17,7 %) zmínilo, že jsou vegany, 11 respondentů (8,5 %) flexitariány, 4 (3,1 %) vegetariány a 2 (1,5 %) pescetariány. Co se týče přímo frekvence konzumace masa, tak respondenti nejčastěji uváděli, že maso konzumují během týdne opakovaně, přičemž nejčastěji 3-4 dny v týdnu (41 respondentů, 31,5 %), či alespoň 1-2 dny v týdnu (33 respondentů, 25,4 %).

Dále byli respondenti dotazováni na motivace ke konzumaci masa, stejně jako na motivace, proč maso nekonzumují či nechtějí konzumovat. Respondenti, kteří již na bezmasé stravě jsou, byli dále dotazováni na to, jak dlouho maso již nekonzumují, přičemž u většiny z nich se jednalo o období delší jednoho roku. Z výsledků motivací lze vyvodit nejčastější důvody pro a proti konzumaci masa následovně:

- Respondenti konzumující maso: chutná jim (50 respondentů), považují maso za zdravé (35 respondentů), je to pro ně jednodušší (31 respondentů)
- Respondenti nechtějící konzumovat maso: zlé zacházení se zvířaty (50 respondentů), ekologické důvody na životní prostředí (38 respondentů), kvůli lásce ke zvířatům (26 respondentů)

Respondenti, kteří maso konzumují, pak byli dotazováni na to, proč si myslí, že pro ně bude těžké vyřadit maso ze svého jídelníčku, a současně také na motivaci k účasti na bezmasé výzvě. Co do obtížnosti vyřazení masa, většina respondentů se k tomuto stavěla pozitivně, jelikož 65 respondentů uvedlo, že nekonzumace masa pro ně nebude těžká. Tento výsledek je možná ovlivněn tím, že psychicky byli respondenti již nastaveni na výzvu v délce jednoho měsíce a nejednalo se tedy o velmi dlouhé období. Množství z nich pak také vypovědělo, že pro ně bude obtížné vzdát se oblíbených pokrmů s masem, že si nedokáží představit, co by bez masa konzumovali nebo, že se jednoduše nechtějí omezovat. Co se pak týče samotné motivace k výzvě, tak odpovědi respondentů se značně lišily, a jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 4: Motivace respondentů k výzvě

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Žádný konkrétní důvod	53	40,8 %
Zdraví –	16	12,3 %
Zvířata	24	18,5 %
Životní prostředí	18	13,8 %
Přátelé nebo rodina	15	11,5 %
Ze zvědavosti	32	24,6 %
Jiná…	9	6,9 %

Pozn.: Dotazník č. 1, před započetím výzvy

Jak je vidět, tak respondenti nejčastěji zmiňovali, že k účasti na výzvě nemají žádný konkrétní důvod (53 respondentů). To lze vidět jako riziko z hlediska druhé výzkumné části navázané na výzvu a návratnosti druhých dotazníků. Mezi další časté odpovědi pak patřila zvědavost (32 respondentů), snaha předejít utrpení zvířat (24 respondentů) nebo touha mít pozitivní dopad na životní prostředí (18 respondentů).

Následujících několik otázek je překlad karnistického inventáře, konkrétně části nazvaném v originále jako *the carnistic defense* (v češtině nemá překlad). A škály speciesismu. Jedná se o překlad Novotné (2019), která jej použila ve své bakalářské práci jako otázky pro české respondenty z originálů. Tyto otázky byly formulovány jako tvrzení, kdy respondenti měli na hodnotící škále o 7 bodech (1 = vůbec nesouhlasím, 7 = naprosto souhlasím) vyjádřit svou míru ztotožnění se s tímto tvrzením. Výsledky lze shrnout prostřednictvím vážených průměrů následujícím způsobem:

Tabulka 4: Ztotožnění se respondentů s tvrzeními

Tvrzení	Ztotožnění se (vážený průměr)
Lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let	2,97
Jíst maso je dobré pro mé zdraví	**3,82**
Jím maso celý svůj život a nikdy bych se ho nemohl/a vzdát	2,58
Produkce masa je důvod, proč zvířata trpí	**4,92**
Zvířata jsou špinavá a zaslouží si být snězena	**1,27**
To, že někdo zvíře nejí, je známkou slabosti	**1,45**
Mám právo zabít jakékoliv zvíře se mi zachce	**1,39**
Zvířata nejsou dostatečně inteligentní, aby trpěla při intenzivním porodu	1,66
Po morální stránce jsou zvířata vždy považována za něco méně než lidé	**3,72**
Lidé mají právo využívat zvířata jakýmkoli způsobem	1,94
Chovat zvířata v cirkusech pro lidskou zábavu je morálně přijatelné	2,09
Obchodovat se zvířaty jako s majetkem je morálně přijatelné	2,45
Šimpanzi by měli mít základní legální práva jako například právo na život a mělo by být zakázáno je mučit	**5,63**
Provádět na zvířatech lékařské pokusy, které bychom neprovedli na člověku, je morálně přijatelné	2,55

Pozn.: Dotazník č. 1, před započetím výzvy

Z výsledků je patrné, že nejvíce se respondenti ztotožňovali s tvrzením, že šimpanzi by měli mít základní legální práva a mělo by být zakázáno jejich mučení. Respondenti velmi silně souhlasili také s tvrzením, že produkce masa je důvodem utrpení zvířat. Výrazně se také ztotožňovali s tím, že jezení masa je dobré pro lidské zdraví. Zde vlastně nastává paradox masa. A možná to je také důvodem, proč se respondenti rovněž ztotožňovali s tvrzením, že zvířata jsou považována vždy za méně než lidé, protože toto tvrzení může do značné míry sloužit jako omluva vlastní konzumace masa. Oproti tomu, nejméně respondenti souhlasili s tvrzením, že zvířata si zaslouží být konzumována, protože jsou špinavá, že lidé mají právo zabíjet jakékoliv zvíře, nebo že nekonzumování masa je známkou slabosti.

Poslední otázka zkoumala konzumování vybraných potravin respondenty, a výsledky zachycuje následující tabulka.

Obrázek 1: Konzumace vybraných potravin respondenty

Odpověď	Nikdy	Zhruba jednou měsíčně	Zhruba jednou týdně	Zhruba obden	Každý den
Kuřecí	32 (24,6%)	14 (10,8%)	54 (41,5%)	28 (21,5%)	2 (1,5%)
Hovězí	36 (27,7%)	57 (43,8%)	34 (26,2%)	3 (2,3%)	0
Vepřové	39 (30,0%)	32 (24,6%)	41 (31,5%)	18 (13,8%)	0
Ryby/mořské plody	29 (22,3%)	54 (41,5%)	41 (31,5%)	6 (4,6%)	0
Mléčné výrobky	26 (20,0%)	2 (1,5%)	14 (10,8%)	44 (33,8%)	44 (33,8%)
Vejce	26 (20,0%)	10 (7,7%)	42 (32,3%)	44 (33,8%)	8 (6,2%)
Tofu	33 (25,4%)	45 (34,6%)	33 (25,4%)	18 (13,8%)	1 (0,8%)
Tempeh	75 (57,7%)	37 (28,5%)	15 (11,5%)	3 (2,3%)	0
Seitan	89 (68,5%)	31 (23,8%)	8 (6,2%)	2 (1,5%)	0
Vege náhražky masa (veggie burgery, párky,..)	62 (47,7%)	35 (26,9%)	23 (17,7%)	9 (6,9%)	1 (0,8%)
Rostlinná mléka (mandlové, sójové,..)	38 (29,2%)	36 (27,7%)	24 (18,5%)	13 (10,0%)	19 (14,6%)

Pozn.: Dotazník č. 1, před započetím výzvy výzvy. Pro rozsáhlost tabulky bylo přistoupeno k prezentaci tabulky v podobě obrázku z platformy Survio za účelem lepší orientace.

Zdroj: Survio, vlastní výzkum

6.3.2 Dotazník po skončení výzvy (56 respondentů)

Bezmasé výzvy se zúčastnilo celkem 130 osob, finální dotazník kompletně zodpovědělo pouze 59 z nich. Současně nutno podotknout, že 3 dotazníky nebyly zodpovězeny správně, a tedy po skončení výzvy je možné analyzovat pouze data 56 zbývajících osob.

Zde sice nebyly otázky zaměřené na charakteristiku respondentů, avšak díky tomu, že v rámci první otázky byli respondenti opět dotázáni na náhodně přidělené trojciferné číslo, tak je možné spojit data obou dotazníků a základní charakteristiku získat.

I druhého dotazníku se zúčastnilo více žen než mužů, přesněji se pak jednalo o 38 žen (67,9 % výzkumného vzorku) a 18 mužů (32,1 % výzkumného vzorku). Co se týče věku respondentů, ten se i přes velký pokles finálního počtu dotazníků téměř nezměnil.

Respondenti byli ve věku od 17 do 70 let, a jejich průměrný věk byl roven 31,1 let. A rozložení výzkumného vzorku se výrazně nezměnilo ohledně místa, ve kterém respondenti žijí. Dominovala Praha a Přelouč (po 7 respondentech, 12,5 % výzkumného vzorku), následované městem Brnem (6 respondentů, 10,7 % všech zúčastněných).

Tento dotazník si na začátku kladl za cíl dotazovat se na samotné zvládnutí výzvy. Respondenti byli dotázáni, zda se jim podařilo dodržet výzvu od začátku do konce. Výsledky jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 6: Zvládnutí výzvy respondentů – dotazník č. 2, po skončení výzvy

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	47	83,9 %
Ne	9	16,1 %

Pozn.: Dotazník č. 2, po skončení výzvy

Z výsledků je patrné, že ne všichni respondenti byli schopni kompletní výzvu dokončit. Ostatně, to může být jeden z důvodů nízké návratnosti druhých dotazníků. Celkem 47 respondentů (83,9 % výzkumného vzorku) vypovědělo, že výzvu dokázali kompletně dokončit, a zbývajících 9 respondentů (16,1 % zúčastněných) tak bohužel nezvládlo učinit. Pokud by byla pozornost zaměřena na pouze na tento výsledek, šlo by to považovat stále za úspěch.

Následujících několik otázek zkoumalo, jak dlouho jednotliví respondenti, kteří výzvu kompletně nedokončili, vydrželi na bezmasé stravě, a především také to, co bylo důvodem jejich neúspěchu. Ze zmíněných 9 respondentů většina uvedla, že vydržela 10 a více dní na Bezmasé výzvě, dalších pár respondentů výzvu vydrželo dodržovat v rozmezí 2-8 dní, a jeden z respondentů uvedl, že s výzvou prakticky ani nezačal. Jako nejčastěji uváděné důvody zaznívaly Vánoční svátky, což bylo v tomto směru pro respondenty očividně složitým obdobím, jelikož kapr a řízky k českým Vánocům podle mnoha lidí neodmyslitelně patří, současně se jedná o období plné návštěv.

I v rámci tohoto dotazníku byli respondenti dotazováni na to, zda jim nakonec způsobovalo potíže vyřazení masa z jídelníčku. Výsledky zachycuje následující tabulka.

Tabulka 7: Obtížnost vyřazení masa z jídelníčku

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Žena	42	75,0 %
Muž	4	7,10 %
Jiná	10	17,9 %

Pozn.: Dotazník č. 2, po skončení výzvy

Jak je vidět, tak většina respondentů s tímto nakonec opravdu neměla velký problém. Na 42 respondentů (75 % výzkumného vzorku) uvedlo, že vyřazení masa z jídelníčku jim nezpůsobovalo obtíže. Dále celkem 4 respondenti (7,1 % dotázaných) s chybějícím masem naopak bojovali a zbývajících 10 respondentů (17,9 % zúčastněných) vybralo možnost jiné, přičemž poukazovali především na Vánoce a s tím spojené cestování či navštěvování dalších lidí, dále také to, že některé dny nevěděli, co by si jako alternativu mohli připravit, popřípadě měli na maso vyloženě chuť.

Pokud bude pozornost zaměřena na zkušenosti a na to, co bylo po vyřazení masa pro respondenty nejtěžší, tak nejčastěji uváděli:

- Nedostačující inspirace z hlediska vaření a plánování jídel
- Problémy docílit pocitu sytosti
- Zabezpečení jídla pro zbytek domácnosti (partner, děti)
- Vánoce, cestování a společenský život (například společné pracovní obědy)

Na druhou stranu nutno zmínit, že respondenti, kteří výzvu kompletně dokončili si tuto změnu pochvalovali. Někteří z nich například nevěřili, že zůstat měsíc na bezmasé stravě je tak jednoduché, čímž bezesporu naráželi na skutečnost, že konzumace masa je v naší společnosti vnímána jako něco přirozeného, či dokonce potřebného. Jiní respondenti naopak uvedli, že pociťovali pozitivní fyzické změny, celkově se cítili lépe a více fit. V neposlední řadě také mnoho respondentů uznalo, že bez masa bez problémů vydrží, a dokonce není na škodu nějaký čas konzumovat pouze rostlinnou stravu, protože si tak dopřáli rozmanitější stravu a obohatili se o plno receptů, které především na začátku výzvy museli cíleně vyhledávat.

Další otázka zjišťovala, jak respondenti hodnotí vlastní zkušenost s měsícem bez masa, zda je to zkušenost pozitivní či negativní. Hodnocení respondentů probíhalo na hodnotící škále o 5 bodech, a výsledky jsou zachyceny v následující tabulce.

Tabulka 8: Hodnocení výzvy respondenty

Odpověď	Čistě pozitivně	Spíše pozitivně	Neutrálně	Spíše negativně	Čistě negativně
Vnímám ji	34 (60,7 %)	16 (28,6 %)	6 (10,7 %)	0	0

Pozn.: Dotazník č. 2, po skončení výzvy

Převážná většina respondentů výzvu hodnotila celkově pozitivně. Tento výsledek, reflektuje spokojenost respondentů nejen s výzvou, ale také s bezmasou stravou jako takovou. Přesněji pak 16 respondentů (28,6 % výzkumného vzorku) uvedlo, že výzva byla spíše pozitivní, a 34 respondentů (60,7 % všech dotázaných) ji vnímá a hodnotí dokonce jako čistě pozitivní. Zbývajících 6 respondentů (10,7 % zúčastněných) pak hodnotilo výzvu a vlastní zkušenosti s ní jako neutrální. Hned následující otázka respondenty žádala, aby uvedli důvod svého hodnocení. Díky tomu je možné uvést ty nejčastější, a to byly následující:

- Jednalo se o dobrou zkušenost, ocenění možnosti vyzkoušet něco nového
- Člověk se naučil něčemu novému a byla zábava objevovat neznámé
- Osobní dobré pocity, ať už zdravotní díky nekonzumování masa, nebo spokojenost se sebou samým kvůli splnění výzvy
- Uvědomění si, že člověk maso nepotřebuje, nouze o jídlo nebyla

Posléze byli zjišťováno, zda respondenti budou pokračovat v bezmasé stravě i po skončení výzvy jako takové. Výsledky zachycuje následující tabulka.

Tabulka 9: Bezmasá strava v budoucnu

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	26	46,4 %
Ne	7	12,5 %
Jiná	23	41,1 %

Pozn.: Dotazník č. 2, po skončení výzvy

Celkem 26 respondentů (46,4 % výzkumného vzorku) uvedlo, že do budoucna hodlají pokračovat v tomto stylu a maso do jejich jídelníčku nebude patřit. Dalších 7 respondentů (12,5 % všech dotázaných) takovou myšlenku zamítlo, a zbývajících

23 respondentů zvolilo možnost „Jiná“ a doplnili vlastní postoj. Především zmiňovali, že sice nepřejdou zatím na bezmasou stravu kompletně, ale rozhodně se jim stravování, výzva a změna líbila, proto budou alespoň určité dny nebo kratší časové intervaly na bezmasé stravě pravidelně opakovat.

Stejně jako v prvním dotazníku, i zde byli respondenti prostřednictvím několika následujících otázek detailně dotazováni na vztah ke zvířatům a konzumaci masa za účelem zhodnocení, zda se jejich názory a postoje výrazně změnily. Tyto otázky byly znovu formulovány jako individuální tvrzení, a respondenti na hodnotící škále o 7 bodech (1 = vůbec nesouhlasím, 7 = naprosto souhlasím) vyjadřovali svou míru ztotožnění se s tvrzením. Výsledky lze opětně shrnout prostřednictvím vážených průměrů.

Tabulka 10: Ztotožnění se respondentů s tvrzeními – dotazník č. 2, po skončení výzvy

Tvrzení	Ztotožnění se (vážený průměr)
Lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let	2,46
Jíst maso je dobré pro mé zdraví	3,65
Jím maso celý svůj život a nikdy bych se ho nemohl/a vzdát	2,34
Produkce masa je důvod, proč zvířata trpí	5,42
Zvířata jsou špinavá a zaslouží si být snězena	1,55
To, že někdo zvíře nejí, je známkou slabosti	1,55
Mám právo zabít jakékoliv zvíře se mi zachce	1,63
Zvířata nejsou dostatečně inteligentní, aby trpěla při intenzivním porodu	1,93
Po morální stránce jsou zvířata vždy považována za něco méně než lidé	3,84
Lidé mají právo využívat zvířata jakýmkoli způsobem	2,03
Chovat zvířata v cirkusech pro lidskou zábavu je morálně přijatelné	2,21
Obchodovat se zvířaty jako s majetkem je morálně přijatelné	2,64
Šimpanzi by měli mít základní legální práva jako například právo na život a mělo by být zakázáno je mučit	5,31
Provádět na zvířatech lékařské pokusy, které bychom neprovedli na člověku, je morálně přijatelné	3,00

Pozn.: Dotazník č. 2, po skončení výzvy

Z výsledků je patrné, že nejvíce se respondenti ztotožňovali s tvrzením, že produkce masa sama o sobě je důvodem, proč zvířata trpí. Z toho je patrné, že se

o bezmasou stravu celkově více zajímali a hledali důvody, proč se pro ni lidé rozhodují. Dalšími tvrzeními, se kterými se respondenti velmi ztotožňovali, bylo jednak to, že šimpanzi by měli mít základní legální práva a mělo by být zakázáno jejich mučení, a současně také to, že po morální stránce jsou zvířata méně než lidé. Oproti tomu, nejméně respondenti souhlasili s tvrzením, že zvířata si zaslouží být konzumována, protože jsou špinavá, že lidé mají právo zabíjet jakékoliv zvíře se jim zachce, nebo že nekonzumování masa je známkou slabosti.

Poslední otázka dotazníku pak zkoumala, zda a jaké výrobky respondenti konzumovali po skončení výzvy. Výsledky zachycuje následující tabulka.

Obrázek 2: Konzumace vybraných potravin po výzvě

Odpověď	Ani jednou	Jeden den v týdnu	2-3 dny	3-4 dny	5-6 dnů	Každý den	Několikrát denně
Kuřecí	29 (51,8%)	16 (28,6%)	8 (14,3%)	2 (3,6%)	0	0	1 (1,8%)
Hovězí	43 (76,8%)	10 (17,9%)	2 (3,6%)	1 (1,8%)	0	0	0
Vepřové	40 (71,4%)	14 (25,0%)	2 (3,6%)	0	0	0	0
Ryby/mořské plody	32 (57,1%)	17 (30,4%)	3 (5,4%)	3 (5,4%)	0	1 (1,8%)	0
Mléčné výrobky	5 (8,9%)	6 (10,7%)	7 (12,5%)	8 (14,3%)	15 (26,8%)	15 (26,8%)	1 (1,8%)
Vejce	9 (16,1%)	11 (19,6%)	17 (30,4%)	14 (25,0%)	2 (3,6%)	3 (5,4%)	0
Tofu	12 (21,4%)	11 (19,6%)	19 (33,9%)	8 (14,3%)	4 (7,1%)	2 (3,6%)	1 (1,8%)
Tempeh	41 (73,2%)	9 (16,1%)	2 (3,6%)	2 (3,6%)	0	1 (1,8%)	1 (1,8%)
Seitan	42 (75,0%)	7 (12,5%)	4 (7,1%)	0	1 (1,8%)	1 (1,8%)	1 (1,8%)
Vege náhražky masa (veggie burgery, párky,..)	21 (37,5%)	7 (12,5%)	14 (25,0%)	7 (12,5%)	5 (8,9%)	1 (1,8%)	2 (3,6%)
Rostlinná mléka (mandlové, sójové,..)	15 (26,8%)	17 (30,4%)	10 (17,9%)	7 (12,5%)	3 (5,4%)	4 (7,1%)	1 (1,8%)

Pozn.: Dotazník č. 2, po skončení výzvy. Pro rozsáhlost tabulky bylo přistoupeno k prezentaci tabulky v podobě obrázku z platformy Survio za účelem lepší orientace.

Zdroj: Survio, vlastní výzkum

V porovnání s daty získanými v rámci obdobné otázky před započetím výzvy lze pozorovat, že na základě vlastní zkušenosti s bezmasou stravou respondenti cíleně snižují konzumaci masa a její četnost. Například u kuřecího masa před započetím výzvy platilo, že 41,5 % dotázaných kuřecí maso konzumuje cirka jednou do týdne a 21,5 % zúčastněných

dokonce obden. Po skončení výzvy se téměř zdvojnásobilo procentuální zastoupení respondentů, kteří nebudou chtít konzumovat kuřecí maso vůbec. Respondenti ze skupiny konzumující kuřecí maso opakovaně během týdne se plynule přesunuli do skupiny respondentů, kteří budou odpovědně konzumovat kuřecí maso například jen jednou měsíčně (28,6 % výzkumného vzorku).

6.4 Zodpovězení výzkumných otázek a hypotéz

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký vliv bude mít měsíční bezmasá výzva na osoby, které běžně maso konzumují. Vedlejším cílem výzkumného šetření bylo celkově rozšířit povědomí o možnostech stravování bez konzumace masa a motivovat veřejnost k tomu, aby bezmasou stravu vyzkoušela. Za účelem dosažení takto stanovených cílů výzkumného šetření byly formulovány dvě výzkumné otázky a k nim se vážící dvě hypotézy:

Výzkumná otázka č. 1: Jakým způsobem změní účast na výzvě názor respondentů na konzumaci masa do budoucna?

- **Hypotéza č. 1**: Respondenti, kteří splnili výzvu kompletně budou výzvu hodnotit pozitivněji než ti, kteří ji nesplnili kompletně.
- **Hypotéza č. 2:** Ženy budou hodnotit zkušenost s měsícem bez masa pozitivněji než muži.

Výzkumná otázka č. 2: Jakým způsobem změní účast na výzvě vztah respondentů ke zvířatům a ke konzumaci masa?

Po samotné analýze dat je nyní nezbytné zaměřit se na ověření hypotéz a následné zodpovězení výzkumných otázek.

Hypotéza č. 1: Respondenti, kteří splnili výzvu kompletně budou výzvu hodnotit pozitivněji než ti, kteří ji nesplnili kompletně.

V rámci první hypotézy je potřeba soustředit se na dvě proměnné, a to na splnění výzvy od začátku do konce (Otázka č. 2, dotazník č. 2) a jejich subjektivní hodnocení zkušenosti s měsícem bez masa (Otázka č. 11, dotazník č. 2). Za účelem samotného ověření hypotézy je nejvhodnější využít korelační analýzy, která zkoumá jednak samotnou existenci, současně ale také charakter vzájemného vztahu mezi dvěma či více proměnnými. Výsledek korelační analýzy pro tyto dvě proměnné je zachycen v následující tabulce.

Tabulka 11: Hypotéza č. 1 – korelační analýza

	Hodnota
Sig.	0,0002
Pearsonův korelační koeficient	0,392464

Nejprve je nutné zjistit, zda mezi proměnnými existuje vzájemný vztah. Tak, aby byl vztah prokázán, musí platit, že signifikance (Sig.) je menší než hladina významnosti (α), na které měření probíhá. Co se týče hladiny významnosti, v rámci statistiky je běžně volená hladina významnosti 0,01, která připouští 1 % možnost chyby výpočtu, popřípadě hladina významnosti 0,05, která umožňuje 5 % odchylku výpočtu. Pro zmíněné dvě proměnné platí, že Sig. (0,0002) <α (0,01), a tedy vzájemný vztah mezi hodnotami zkoumaných proměnných byl prokázán a existuje.

Pokud je existence vztahu prokázána, lze se zabývat charakterem tohoto vztahu, o kterém vypovídá korelační koeficient. Ten může nabývat hodnot v intervalu <-1, 1>. Pro zkoumané proměnné je korelační koeficient roven 0,392464. V první řadě je potřeba zaměřit se na kladnou hodnotu tohoto koeficientu, která poukazuje na přímou úměrnost mezi hodnotami, a tedy pokud klesá hodnota jedné proměnné, odráží se tato změna v poklesu hodnoty druhé proměnné, a naopak pokud hodnota jedné proměnné roste, tato změna zapříčiní rovněž růst hodnoty druhé proměnné. Vedle toho je také nezbytné vyhodnotit samotnou velikost korelačního koeficientu v absolutní hodnotě, která je v tomto případě stále rovna hodnotě 0,392464. Ta sama o sobě poukazuje na mírnou korelaci, a tedy pokud dojde ke změně hodnoty první proměnné o 1, hodnota druhé proměnné se změní ve stejném směru o 0,392464.

Kontrolou může být také křížová tabulka, která přehledně zobrazí rozložení hodnot obou proměnných.

Tabulka 12: Hypotéza č. 1 – křížová tabulka

	Čistě pozitivně	Spíše pozitivně	Neutrálně	Součet
Splnění výzvy	31 (65,96 %)	14 (29,79 %)	2 (4,25 %)	47 (100 %)
Nesplnění výzvy	3 (33,33 %)	2 (22,22 %)	4 (44,45 %)	9 (100 %)

I z údajů v křížové tabulce je patrné, že u respondentů, kterým se podařilo výzvu splnit od začátku do konce převažuje hodnocení výzvy jako čistě pozitivní (65,96 %), kdežto u respondentů, kteří u výzvy nevydrželi, převažuje neutrální hodnocení (44,45 %).

V závislosti na těchto zjištěních a s ohledem na kódování dat jako hodnot proměnných je **hypotéze č. 1 potvrzena, respondenti, kteří splnili výzvu kompletně tuto výzvu hodnotí pozitivněji než ti, kteří ji nesplnili kompletně.**

Hypotéza č. 2: Ženy budou hodnotit zkušenost s měsícem bez masa pozitivněji než muži.

Druhá hypotéza vychází z předpokladu, že gender bude ovlivňovat to, jak respondenti hodnotí vlastní zkušenost s Bezmasou výzvou, přesněji pak, že ženy budou zkušenost s měsícem bez masa hodnotit pozitivněji než muži. V tomto směru je nezbytné vycházet opět ze dvou proměnných, a to pohlaví respondentů (Otázka č. 2, dotazník č. 1) a hodnocení bezmasé výzvy jako zkušenosti (Otázka č. 2, dotazník č. 2). Obě tyto proměnné lze pak propojit do komplexního setu dat prostřednictvím přiděleného unikátního čísla respondenta.

Za účelem ověření hypotézy lze využít opětovně korelační analýzu, která představuje pokročilejší statistickou funkci a zkoumá existenci, ale současně také charakter vzájemného vztahu mezi dvěma či více proměnnými (v tomto případě mezi pohlavím respondentů a jejich subjektivním hodnocením Bezmasé výzvy). Výsledek korelační analýzy zachycuje následující tabulka.

Tabulka 13: Hypotéza č. 2 – korelační analýza

	Hodnota
Sig.	0,08
Pearsonův korelační koeficient	0,222078

Nejprve je potřebné zjistit, zda mezi hodnotami sledovaných proměnných existuje vzájemný vztah či nikoliv. I zde nutno zmínit, že aby byl vztah prokázán, musí platit, že signifikance (Sig.) je menší než hladina významnosti (α), na které měření probíhá. Opětovně lze uvažovat dvě hladiny významnosti, a to hladina významnosti 0,01 připouštějící 1 % možnost chyby výpočtu, popřípadě hladina významnosti 0,05, která umožňuje 5 % odchylku výpočtu. Vyšší hladina významnosti není žádoucí, protože by se zvyšovala také pravděpodobnost chyby statistického měření. Pro zmíněné dvě proměnné

platí, že Sig. (0,08) > α (0,01), a tedy vzájemný vztah mezi hodnotami zkoumaných proměnných nebyl prokázán a neexistuje.

Na základě tohoto zjištění je **hypotéze č. 2 zamítnuta, subjektivní hodnocení zkušenosti s výzvou není závislé na pohlaví respondentů.**

Po ověření jednotlivých hypotéz je možné zaměřit se na zodpovězení výzkumných otázek.
Výzkumná otázka č. 1: Jakým způsobem změní účast na výzvě názor respondentů na konzumaci masa do budoucna?

Odpověď na tuto otázku nám nabízí přímo otázka č. 13 v rámci dotazníku č. 2. Touto otázkou bylo zjišťováno, zda respondenti budou pokračovat v nekonzumování masa i po skončení Bezmasé výzvy. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce.

Tabulka 14: Výzkumná otázka č. 1

Odpověď respondentů	Zastoupení odpovědi
Ano (maso nadále nebudu konzumovat)	26 (46,43 %)
Ne (maso budu i nadále konzumovat)	7 (12,50 %)
Jiná (částečně, bezmasou stravu budu čas od času zahrnovat do svého jídelníčku)	23 (41,07 %)

Výzva byla většinou respondentů hodnocena jako pozitivní zkušenost, jelikož se jednalo o poměrně krátké období, mohli si vždy vybrat dobrovolné ukončení výzvy, a pro mnohé z účastníků bylo primárním cílem vyzkoušet si něco nového. Také proto není překvapením, že většina z nich se po skončení výzvy plně či alespoň částečně ke konzumaci masa vrátí. Jde celkem o 30 respondentů (53,57 %), kteří na tuto otázku odpověděli buď „Ne“ nebo „Jiná“.

Cesta k bezmasému stravování je často dlouhá, a základem pro finální rozhodnutí musí být nejen silná, ale i správná motivace. Věřím, že účastníci výzvy si v mnohém rozšířili obzory, získali nové informace, nebo možná také zjistili či postupně zjistí, že bezmasá strava jim vyhovuje více, a nakonec na ni plně přejdou. To je však otázkou budoucnosti.

Výzkumná otázka č. 2: Jakým způsobem změní účast na výzvě vztah respondentů ke zvířatům a ke konzumaci masa?

Druhá výzkumná otázka pak zkoumala především proměnu vztahu respondentů ke zvířatům a ke konzumaci masa jako takové. Za účelem zodpovězení této výzkumné otázky

je proto nezbytné zaměřit se na subjektivní hodnocení ztotožnění se respondentů s předdefinovanými tvrzeními před a po realizaci výzvy.

Tabulka 15: Výzkumná otázka č. 2

Tvrzení	Ztotožnění před výzvou (vážený průměr)	Ztotožnění po výzvě (vážený průměr)	Difference
Lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let	2,97	2,46	- 0,51
Jíst maso je dobré pro mé zdraví	3,82	3,65	- 0,17
Jím maso celý svůj život a nikdy bych se ho nemohl/a vzdát	2,58	2,34	- 0,24
Produkce masa je důvod, proč zvířata trpí	4,92	5,42	+ 0,50
Zvířata jsou špinavá a zaslouží si být snězena	1,27	1,55	+ 0,28
To, že někdo zvíře nejí, je známkou slabosti	1,45	1,55	+ 0,10
Mám právo zabít jakékoliv zvíře se mi zachce	1,39	1,63	+ 0,24
Zvířata nejsou dostatečně inteligentní, aby trpěla při intenzivním porodu	1,66	1,93	+ 0,27
Po morální stránce jsou zvířata vždy považována za něco méně než lidé	3,72	3,84	+ 0,12
Lidé mají právo využívat zvířata jakýmkoli způsobem	1,94	2,03	+ 0,09
Chovat zvířata v cirkusech pro lidskou zábavu je morálně přijatelné	2,09	2,21	+ 0,12
Obchodovat se zvířaty jako s majetkem je morálně přijatelné	2,45	2,64	+ 0,19
Šimpanzi by měli mít základní legální práva jako například právo na život a mělo by být zakázáno je mučit	5,63	5,31	- 0,32
Provádět na zvířatech lékařské pokusy, které bychom neprovedli na člověku, je morálně přijatelné	2,55	3,00	+ 0,45

Z výsledků uvedených výše v tabulce lze vyvodit, že statisticky významné jsou pouze ty, kde nastala změna váženého průměru o alespoň 0,5 bodu. V tomto případě tedy došlo ke statisticky významnému posunu u 2 postojů:

- Po výzvě se **méně** respondentů ztotožňuje s tvrzením, že lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let (sociální norma),
- Po výzvě se **více** respondentů ztotožňuje s tvrzením, že produkce masa je důvod, proč zvířata trpí (etický motiv).

Respondenti po účasti na výzvě přikládají větší význam etickým motivům, a to na úkor společenských norem, které jsou historicky přebírány.

Diskuze

Tato práce se zabývala vlivem vyzkoušení měsíční bezmasé výzvy na změnu konzumace masa jednotlivců, kteří výzvu dokončí. Tato problematika je v poslední době čímdál populárnější, což je možné pozorovat také na počtu účastníků akcí jako je například Veganuary, každoročně se přihlásí více a více lidí (Ford, 2017). V roce 2023 se výzvy zúčastnilo téměř třičtvrtě milionu lidí (ProVeg, n.d.). Nebylo však nijak detailněji zkoumáno jaký má podstoupení této výzvy vliv na následné nahlížení na konzumace masa. Ačkoliv se jedná o velkou organizaci, zdá se, že své snahy upírá spíše na rozšiřování povědomí a dočasné omezení konzumace masa. To je na jednu stranu poměrně úspěšná taktika, jelikož se tak iniciativa v očích veřejnosti vzdaluje praobrazu extremistických veganů a dělá tak vegaství přístupnější. O tom svědčí i snaha supermarketů zvyšovat nabídku bezmasých produktů v lednovém měsíci (Capper, 2020). Na druhou stranu tímto způsobem jistě unikají zajímavá data, která by nám dovolila se dozvědět více o tom, co vše stojí za takto významnou změnou stravovacích návyků.

Absence zkoumání dopadů různých aktivistických činností, které mají za cíl, aby více lidí přešlo na bezmasou stravu nekončí pouze u Veganuary, takovéto tendence jsou poměrně plošné u všech těchto akcí. To je dáno zaprvé poměrně nedávnou historií rozšiřování takovýchto aktivistických počinů a zadruhé nepříliš velkým zájmem veřejnosti o dané téma.

Ačkoliv by mohla být bezmasá strava pro určitou skupinu lidí přínosná (např. lidé trpící cukrovkou 2. typu či obezitou) (Tonstad et al., 2009), tak převládá ve většinové společnosti názor, že konzumovat maso je správné či dokonce žádoucí (Hanková, 2021). Z tohoto důvodu se pravděpodobně nejeví rozšiřování povědomí o živočišné stravě jako něco žádoucího. Tato strava je brána spíše jako určitá dieta, kde je důraz na vyřazování určitých produktů. S tím je nutné upozornit na možná rizika jako nedostatek některých vitamínů
a minerálů (Itsiopoulos et al., 2020). Masitá strava se tak jeví jako jednodušší volba, jelikož již obsahuje vše, co by člověk měl potřebovat a poskládání zdravého jídelníčku tedy vyžaduje méně znalostí a soustředění se na dodržení potřebných hodnot (DeBruyne & Pinna, 2022).

Tato práce si dala za cíl zjistit, jaký vliv bude mít bezmasá výzva na osoby, které běžně maso konzumují. Reálné výzvy, kterými byla inspirována napovídají využití spíše kvantitativního, než-li kvalitativního designu. Výzev se zpravidla účastní více účastníků

a zkoumání odpovědí jednotlivců do dostatečných detailů tak ustupuje před rozsáhlejším šetřením.

V úvodu byly stanoveny dvě výzkumné otázky. Otázka číslo jedna se zabývala, jakým způsobem změní účast na výzvě názor respondentů na konzumaci masa. Tato otázka byla rozšířena o dvě hypotézy. které našly svou inspiraci v konzumaci masa a s ní spojeným vnímáním maskulinity (Wright, 2021). V některých publikacích se totiž hovoří o spojitosti mezi vnímáním vlastního postavení a svobody ve vztahu s možností konzumovat maso (Salmen & Dhont, 2023). Tímto inspirované hypotézy pak předpokládaly, že ženy hodnotí zkušenost s měsícem bez masa pozitivněji než muži a že mužům způsobuje odstranění masa z jídelníčku větší potíže. Tato hypotéza však nebyla prokázána. Subjektivní hodnocení zkušenosti nebylo závislé na pohlaví respondentů. Hypotéza stanovující, že respondenti, kteří zvládnou výzvu dokončit ji budou hodnotit pozitivněji než ti, kteří ji nedokončili se povedla prokázat. Většina respondentů hodnotila svou zkušenost jako pozitivní. Polovina jich pak uvedla, že se k alespoň částečné konzumaci masa plánuje vrátit, avšak podstatná část také uvedla, že by ráda v budoucnu nadále implementovala omezování živočišných produktů, alespoň do částečné míry. Také se méně respondentů po dokončení výzvy ztotožňuje s tvrzením, že lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let a je to jakási sociální norma. Stejně tak se více respondentů ztotožňuje s tvrzením, že produkce masa je důvod, proč zvířata trpí – je zde tedy patrný také etický motiv.

Jako přínos této práce hodnotím poměrně originální myšlenku na kvantitativní využití dat z výzvy omezující konzumaci masa. V této oblasti zůstává většina znalostí a vlivu podobných aktivit čistě neznámá a je tedy důležité dávat alespoň prvopočáteční impulzy v jakékoliv možné míře. Věřím, že přínos sahá za hranice edukace o redukování spotřeby masa, i to však má své výhody. Možnost pochopit postoje a myšlenkové pochody lidí, kteří se rozhodli nějakým výrazným způsobem zasáhnout do takto kulturně zděděného konceptu jako je stravování mi přijde značně zajímavá a aplikovatelná také mimo myšlenku nejezení masa.

Limity jsou jednoznačně nedostatečně velký vzorek respondentů. Vidina sesbírání dostatečného množství odpovědí od stovek respondentů byla značně lichá. Pro většinu lidí je měsíc bez masa rozhodnutí poměrně zásadní a není tedy možné očekávat velký vzorek. Toto bylo do jisté míry zohledňováno od prvních fází. Již od začátku plánování bylo jasné, že bude zásadní omezit mortalitu respondentů na minimum. Tohoto bylo docíleno snahou zapojovat jedince a připomínat výzvu prostřednictvím emailové komunikace. Byly sdíleny

také inspirace na dobré restaurace či webové stránky s recepty – např. soucitne.cz nebo rostlinne.cz

Další limit je jistě neschopnost započítání faktu, že každý člověk má naprosto rozdílný přístup k stravování. Zde byla snaha zachytit, kde se člověk nachází prostřednictvím dotazování na konzumační návyky, avšak dokáži si představit určité subjektivní zkreslení, kdy lidé podhodnocovali, jak často ve skutečnosti maso jedí. Taktéž mi přišlo složité pracovat s myšlenkou, že lidé, kteří se výzvy zúčastní budou mít pravděpodobně již nějaký krok směrem k redukci masa v minulosti za sebou. V mnoha skupinách zabývajících se například fitness či posilováním byla výzva odmítnuta s reakcí, která měla za cíl výzvu zesměšnit jako něco zbytečného, když si člověk může prostě dát maso. Takovýto přístup mi přijde do jisté míry autentický. Očekávat, že člověk, který jí celý život maso se ho na měsíc vzdá a navíc, že se k němu nebude chtít ani vrátit mi přišlo spíše jako výzkumné přání než jako pravděpodobná realita.

Další limity se vyskytly v momentě hledání již provedených studií na toto téma. Standardizované metody, které by byly přeloženy do českého jazyka a protínaly se s mým výzkumem bylo velmi obtížné najít. Nakonec se mi jevilo jako nejadekvátnější využití škály speciesismu (Caviola, Everett & Faber, 2018) a karnistického inventáře (Monteiro, Pfeiler, Patterson, & Milburn, 2017). Oboje přeložila s výpomocí pěti dalších lidí pro potřeby své bakalářské práce Novotná (2019). Tyto metody jsou však poměrně malého rozsahu a jistě by bylo jednodušší práci psát v anglickém jazyce pro možnost využití originálních metod či se pustit do překladu vybrané metody. Tento cíl však byl mimo záměr dané bakalářské práce.

Jako možnost dalšího výzkumu připadá práce s kontrolní skupinou. V první fázi výzkumu byla kontaktovány české odnož ProVeg, která pořádá v České republice obdobu akce Veganuary, která má taktéž měsíční rozsah. Uvedená společnost sice neměla zájem o nabídku poskytnutí dotazníků respondentům, avšak paní Vandrovcová (zakladatelka České veganské společnosti) mě odkázala na finskou výzvu, kde by byli ochotni dotazníky rozeslat. Tímto by bylo docíleno podstatně většího vzorku a taktéž přesnější výpovědní hodnoty odpovědí a závěrů z nich vyvozených.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala tématem bezmasé stravy, s hlavním záměrem zkoumat to, jaký vliv bude mít měsíční vegetariánská výzva na změnu individuální konzumace masa. Výzkumné šetření bylo realizováno za využití kvantitativních výzkumných metod, přesněji prostřednictvím dvou dotazníků. První dotazník byl distribuován před započetím bezmasé výzvy všem, kteří měli zájem se jí zúčastnit (validní data 130 respondentů). Druhý dotazník po skončení výzvy byl distribuován pouze osobám účastnícím se výzvy (validní data 56 respondentů). Prostřednictvím analýzy a statistického zpracování dat bylo možné ověřit 2 formulované hypotézy, a to s následujícím výsledkem:

- hypotéza č. 1 byla potvrzena, respondenti, kteří splnili výzvu kompletně tuto výzvu hodnotí pozitivněji než ti, kteří ji nesplnili kompletně,
- hypotéza č. 2 byla zamítnuta, subjektivní hodnocení zkušenosti s výzvou není závislé na pohlaví respondentů.

Současně byly zodpovězeny dvě výzkumné otázky. První výzkumná otázka se zaměřovala na to, jakým způsobem změní účast na výzvě názor respondentů na konzumaci masa do budoucna. Výzvu respondenti vnímali celkově jako velmi pozitivní zkušenost s bezmasou stravou, ale většina respondentů (53,57 % výzkumného vzorku) vypověděla, že po skončení výzvy se částečně či úplně ke konzumaci masa vrátí. Druhá výzkumná otázka pak zkoumala, jakým způsobem změní účast na výzvě vztah respondentů ke zvířatům a samotné konzumaci masa, přičemž na základě výsledků lze konstatovat, že dva postoje respondentů se statisticky významně změnily:

- Po výzvě se méně respondentů ztotožňuje s tvrzením, že lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let (sociální norma),
- Po výzvě se více respondentů ztotožňuje s tvrzením, že produkce masa je důvod, proč zvířata trpí (etický motiv).

O téma bezmasé stravy se zajímá čím dál větší část společnosti, a to nejen jednotlivci, ale i instituce či firmy. Je tak vidět, že společnost má tendenci přebírat větší zodpovědnost za svůj přístup ke konzumaci masa, stejně jako k chovu zvířat za tímto účelem. Věřím, že bakalářská práce splnila stanovené cíle, a doufám, že i v budoucnu budeme moci sledovat, jak se o problematiku veřejnost zajímá. V lepším případě, jak systematicky zavádí bezmasou stravu alespoň na některé dny v týdnu. Dnes máme totiž po ruce možnosti, které masitou stravu dokážou efektivně a plnohodnotně kompenzovat či nahrazovat.

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá tématem měsíční vegetariánské výzvy a tím, jaký má její podstoupení vliv na individuální konzumaci masa. Byla sepsána jako empirická práce s rozdělením na teoretickou a výzkumnou část.

V teoretické části si klade nejdříve za cíl seznámit s omezováním živočišné stravy. Nejdříve prostřednictvím vyjmenování jednotlivých druhů stravování, které omezují živočišné produkty ze své stravy jako je například veganství, vegetariánství a následně částečně bezmasé stravování. Tato část byla zařazená především z důvodu velkého množství pojmenování rozdílného stravování a take misty odlišného významu některých pojmů, jako je například rozdílná definice veganství. Cílem zde tedy bylo nastolit základní pojmy a pochopení pojmů, které bude stejné pro všechny čtenáře.

Poté se práce ubírá do témat, která v sobě zastřešují určitou akci směrem k omezení živočišných produktů a taktéž jevy pojící se s tématy. Tato část také pracuje již vice s psychologií, zejména pak sociální. Je zde předkládáno téma aktivismu. Na jedné straně je zde extremismus, na opačné straně pak stojí svědomití omnivoři, jakožto lidé konzumující maso, avšak vyhýbají se cíleně velkochovům ve snaze zamezit neetickým nakládáním se zvířaty (Rothgerber, 2015). Tato skupina je pro práci zajímavá, jelikož právě takoví lidé v mnoha případech projevili zájem o danou výzvu a zúčastnili se jí.

Psychologické prvky jsou dále rozvíjeny v části zastřešené jako konzumace masa. Termín speciesismus označuje typ nadřazenosti jednoho živočišného druhu nad jiným (Hanková, 2021). Karnismus je myšlenka, že je správné či dokonce žádoucí konzumovat maso zvířat, která jsou kulturně označená jako jedlá (Hanková, 2021). Další pojem, se který se v souvislosti s touto tématikou často pracuje jsou kognitivní dizonance. Ta pracuje s myšlenkou, kdy jedinec popírá své morálně problematické chování, I když cítí tlak, jelikož je je jeho chování v rozporu s jeho hodnotami (Adams, 2020). Tento concept je znovu aplikovatelný na některé odpovědi vyskytující se v dotazníku, které jsou s rozporem s konzumací masa a soucitem k utrpení zvířat na straně druhé.

Poslední kapitola teoretické části poukazuje na jednotlivé iniciativy, které si kladou za cíl dočasně omezovat konzumaci masa. Za zmínku stojí *Veganuary* – měsíc leden ve znamení bezmasé stravy. Tato akce je největší svého druhu. Tyto iniciativy hrály značnou roli v inspiraci pro vznik výzvy popisované ve výzkumné části bakalářské práce.

V té jsou nejprve uvedeny cíle a formovány výzkumné otázky a hypotézy, které určili výzkumný design. Výzkumný design byl určen jako kvantitativní. Jako vhodný se

jevil také na základě adekvátnímu reprezentování reálných podmínek podobných výzev, kde se hlásí pravidelně velké množství účastníků a není tak možné pracovat s velmi detailními výsledky. Jako ideální se za tímto účelem jevil sběr dat pomocí dotazníkového šetření. První dotazník byl zaslán před započetím měsíční výzvy. Byla získána data celkem 131 respondentů, 1 respondent nevyplnil první dotazník kompletně, a proto byla dále zpracovávána a analyzována pouze data 130 respondentů.

Po skončení výzvy byl zaslán druhý dotazník, zde byla získána data od 59 respondentů, avšak 3 vyplnili nesprávně přiřazené číslo a mohla být tedy analyzována data 56 účastníků. Výzvu zvládlo dokončit 47 lidí.

Dle hypotéz respondenti, kteří splnili výzvu kompletně tuto výzvu hodnotí pozitivněji než ti, kteří ji nesplnili kompletně. Naopak druhá hypotéza byla zamítnuta. Subjektivní hodnocení výzvy se prokázalo jako nezávislé na pohlaví respondentů. Tato hypotéza stojí proti některým pohledům na vnímání maskulinity a s tím spojené konzumace masa.

Výzva byla vnímána jako pozitivní zkušenost a polovina uvedla, že se ke konzumaci masa vrátí, avšak méně respondentů se následně ztotožňuje s tvrzením, že lidé by měli dál jíst maso, protože to tak děláme už stovky let a více jich souhlasí, že produkce masa je důvod, proč zvířata trpí.

Seznam literatury

Adams, M. (2020). *Anthropocene Psychology: Being Human in a More-than-human World*. Concepts for Critical Psychology.

Aggarwal, M., Grady, A., Desai, D., Hartog, K., Correa, L., Ostfeld, R. J., Freeman, A. M., McMacken, M., Gianos, E., Reddy, K., Batiste, C., Wenger, C., Blankstein, R., Williams, K., Allen, K., Seifried, R. M., Aspry, K., & Barnard, N. D. (2020). *Successful Implementation of Healthful Nutrition Initiatives into Hospitals.* The American journal of medicine, 133(1), 19–25. https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2019.08.019

Applegate, L., PhD. (2010). *Encyclopedia of Sports & Fitness Nutrition*. Harmony.

Bean, A. (2021). *The Vegan Athlete's Cookbook: Protein-rich recipes to train, recover and perform*. Bloomsbury Publishing.

Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2015). *Vegans report less stress and anxiety than omnivores.* Nutritional neuroscience, 18(7), 289–296. https://doi.org/10.1179/1476830514Y.0000000164

Bolderdijk, J. W., & Cornelissen, G. (2022). *How do you know someone's vegan? They won't always tell you.* An empirical test of the do-gooder's dilemma. Appetite, 168, 105719. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105719

Bolderdijk, J. W., & Jans, L. (2021). *Minority influence in climate change mitigation.* Current opinion in psychology, 42, 25–30. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.005

Brunk, C., & Coward, H. (2009). *Acceptable Genes?: Religious Traditions and Genetically Modified Foods*. SUNY Press.

Bureš, D., Fořtová, J., Lebedová, N. & Bartoň, L. *Intramuskulární tuk v hovězím mase a jeho vliv na vnímání organoleptických vlastností tuzemskými konzumenty.* Výživa a potraviny, 75(2), 30-35.

Capper J. L. (2020). *Opportunities and Challenges in Animal Protein Industry Sustainability: The Battle Between Science and Consumer Perception.* Animal frontiers : the review magazine of animal agriculture, 10(4), 7–13. https://doi.org/10.1093/af/vfaa034

Caviola, L., Everett, J. A. C., & Faber, N. S. (2018). *The moral standing of animals: Towards a psychology of speciesism.* Journal of Personality and Social Psychology. Advance online publication. DOI:10.1037/pspp0000182.

Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Hebbelinck, M., & Mullie, P. (2014). *Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet.* Nutrients, 6(3), 1318–1332. https://doi.org/10.3390/nu6031318

Craig, W. J., Mangels, A. R., & American Dietetic Association (2009). *Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets.* Journal of the American Dietetic Association, 109(7), 1266–1282. https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027

Černý, P. (2008). *Právní ochrana před extremismem.* C. H. Beck.

DeBruyne, L. K., & Pinna, K. (2018). *Nutrition for Health and Health Care*. Cengage Learning.

Dahlke, R. (2014). *Stávám se veganem: 4týdenní program pro zdravý a dlouhý život*. Grada Publishing a.s.

Dhont, K., & Hodson, G. (2019). *Why We Love and Exploit Animals: Bridging Insights from Academia and Advocacy*. Routledge.

Donovan, J. & Adams, C. J. (2007). *The Feminist Care Tradition in Animal Ethics: A Reader (1st ed.).* Columbia University Press.

Dunne, J.D. & Goleman, D. (2020). *Ekologie, etika a změna klimatu.* Albatros Media.

Estruch, R., Sacanella, E., & Ros, E. (2021). *Should we all go pesco-vegetarian?.* European heart journal, 42(12), 1144–1146. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa1088

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši (Vyd. 2).* Portál.

Ferrarová, E. (2021). *Jídlo pro radost: Proč jíme to, co jíme, a nejíme to, co nejíme.* Nakladatelství Edika.

Ford, K. (2017). *Vegan in 15: Delicious Plant-Based Recipes You Can Cook in 15 Minutes or Less*. Hachette UK.

Francis, A. (2015). *Vegetarianism*. Greenhaven Publishing LLC.

Fuhrman, J. (2018*). Skoncujte s nemocemi srdce.* Albatros Media.

Glatzle, A.F. (2018). *Domestic Livestock and Its Alleged Role in Climate Change.* Forage Groups.

Grestenbergerová, E. (2020*). Zvířata jsou k sežrání.* Albatros Media.

Grosshauser, M. (2015). *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany.* Grada Publishing a.s.

Haider, L. M., Schwingshackl, L., Hoffmann, G., & Ekmekcioglu, C. (2018). *The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis.* Critical reviews in food science and nutrition, 58(8), 1359–1374. https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1259210

Hanková, I. (2021). *Útěk z talíře: Měsíční průvodce vaším životem bez masa.* Pointa Publishing.

Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie.* Grada Publishing a.s.

Holmberg, T. (2012). *Narrative, Affect, Love and Confusion: Review of Kathy Rudy, Loving Animals. Toward a New Animal Advocacy.* Humanimalia.

Hughes, M. S. (2016). *Plants vs. Meats: The Health, History, and Ethics of What We Eat*. Twenty-First Century Books.

Hunt, S. J. (2016). *Handbook of Global Contemporary Christianity: Movements, Institutions, and Allegiance.* Brill.

Idzikowski, L. (2021). *Agriculture.* Greenhaven Publishing.

Itsiopoulos, C., Forsyth, A., Belski, R., Thodis, A., Shepherd, S., Tierney, A., & Croxford, S. (2020). *Food and Nutrition Throughout Life: A comprehensive overview of food and nutrition in all stages of life*. Routledge.

Kaye, A. (2021). *Jak říct ne masu: snadné tipy a rady, jak vyřadit z jídelníčku živočišné produkty.* Lingea.

Kerry, M. (2011, 10. ledna). *Definition of Kangatarian. Macmillan Dictionary*. https://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/kangatarian.html

Kolařík, M. (2019). *Interakční psychologický výcvik: 2., doplněné a přepracované vydání.* Grada Publishing a.s.

Korn, L. (2016). *Nutrition Essentials for Mental Health: A Complete Guide to the Food-Mood Connection*. W. W. Norton & Company.

Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie: Hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Grada Publishing a.s.

Kunová, V. (2011). *Zdravá výživa: 2., přepracované vydání*. Grada Publishing a.s.

Landes, M. (2004, 1. února). *The Elephant Is Jogging: New Pressures for Agricultural Reform in India.* United States Department of Agriculture. https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2004/february/the-elephant-is-jogging-new-pressures-for-agricultural-reform-in-india/

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie.* Grada Publishing a.s.

Le, L. T., & Sabaté, J. (2014). *Beyond meatless, the health effects of vegan diets: findings from the Adventist cohorts.* Nutrients, 6(6), 2131–2147. https://doi.org/10.3390/nu6062131

Leenaert, T. (2017). *How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach*. Lantern Books.

Lindstrom, E. C. (2022). *Raising Vegan Kids: Lessons for Littles in Plant-Based Eating and Compassionate Living*. Simon and Schuster.

Lin-Schilstra, L., & Fischer, A. R. H. (2020). *Consumer Moral Dilemma in the Choice of Animal-Friendly Meat Products.* Sustainability, 12(12), 4844. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/su12124844

Lojdová, K. (2016). *Zvol si mou cestu!: Edukační aktivity subkultury freeganů ve veřejném prostoru*. Masarykova univerzita.

Mathieu, S., & Dorard, G. (2016). *Végétarisme, végétalisme, véganisme : aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective [Vegetarianism and veganism lifestyle: Motivation and psychological dimensions associated with selective diet].* Presse medicale (Paris, France : 1983), 45(9), 726–733. https://doi.org/10.1016/j.lpm.2016.06.031

Mau, S. (2022). *Metrická společnost: O kvantifikaci sociálna*. Charles University in Prague, Karolinum Press.

McEvoy, C. T., Temple, N., & Woodside, J. V. (2012). *Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review.* Public health nutrition, 15(12), 2287–2294. https://doi.org/10.1017/S1368980012000936

Melina, V., & Davis, B. (2008). *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou].* Andrea Komínková.

Michalak, J., Zhang, X. C., & Jacobi, F. (2012). *Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey.* The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 9, 67. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67

Mishra, S., Xu, J., Agarwal, U., Gonzales, J., Levin, S., & Barnard, N. D. (2013). *A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study.* European journal of clinical nutrition, 67(7), 718–724. https://doi.org/10.1038/ejcn.2013.92

Monteiro, C. A., Pfeiler, T. M., Patterson, M. D., & Milburn, M. A. (2017). *The Carnism Inventory: Measuring the ideology of eating animals.* Appetite, 113, 51-62.

Novotná, A. (2019). *The Influence of movie on behavioral change in individual meat and dairy products consumption.* Masarykova univerzita. https://is.muni.cz/th/cfyr2/Novotna_bakalarska_prace.pdf

Percival, R. (2022). *The Meat Paradox: Eating, Empathy and the Future of Meat.* Little.

Plháková, A. (2020). *Dějiny psychologie: 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada Publishing a.s.

Puskar-Pasewicz, M. (2010). *Cultural Encyclopedia of Vegetarianism*. ABC-CLIO.

Reno, T. (2012). *The Eat-Clean Diet Vegetarian Cookbook.* Ballantine Books.

Rohrer, F. (2009, 5. listopadu). *The rise of the non-veggie vegetarian.* BBC News. http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/8341002.stm

Rosenfeld, D. L. (2019). *Ethical Motivation and Vegetarian Dieting: The Underlying Role of Anti-speciesist Attitudes.* Anthrozoös, 32(6), 785-796. https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1673048

Rothgerber H. (2015). *Can you have your meat and eat it too? Conscientious omnivores, vegetarians, and adherence to diet.* Appetite, 84, 196–203. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.012

Ruby M. B. (2012). *Vegetarianism. A blossoming field of study.* Appetite, 58(1), 141–150. https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019

Salmen, A., & Dhont, K. (2023). *Animalizing women and feminizing (vegan) men: The psychological intersections of sexism, speciesism, meat, and masculinity.* Social and Personality Psychology Compass, 17(2), e12717. https://doi.org/10.1111/spc3.12717

Sandler, R. L. (2014). *Food Ethics: The Basics*. Routledge.

Shawová, J. (2020). *Zlo: Věda o temných stránkách lidství*. Paseka.

Singer, P., & Mason, J. (2006). *The Way We Eat: Why Our Food Choices Matter*. Rodale.

Smil, V. (2002). *Eating Meat: Evolution, Patterns, and Consequences.* Population and Development Review, 28*, 599-639.* https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2002.00599.x

Šnýdrová, I. (2019). *Psychologie.* Vysoká škola ekonomie a managementu.

Co je veganství?. (n.d.). Soucitně.cz. https://soucitne.cz/co-je-veganstvi

Speedy A. W. (2003). *Global production and consumption of animal source foods.* The Journal of nutrition, 133(11 Suppl 2), 4048S–4053S. https://doi.org/10.1093/jn/133.11.4048S

Stewart, J. (2016). *Vegetarianism and Animal Ethics in Contemporary Buddhism (1st ed.).* Routledge.

Svačina, Š. & Bretšnajderová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace.* Grada Publishing a.s.

Tonstad, S., Butler, T., Yan, R., & Fraser, G. E. (2009). *Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes.* Diabetes care, 32(5), 791–796. https://doi.org/10.2337/dc08-1886

Turley, J., & Thompson, J. (2016). *Nutrition: Your Life Science.* Cengage Learning.

Více rostlin, méně masa! Přijmi 30denní výzvu. (n.d.). ProVeg International. https://veggiechallenge.cz/?gclid=Cj0KCQjww4-hBhCtARIsAC9gR3ZQNBr-TDvghNi77551qjmz0rg62fi9VQWGOPFD_DhbNuWQi4T5UW4aAqP_EALw_wcB

Vinnari, E., & Vinnari, M. (2019). *Sustainable Governance and Management of Food Systems: Ethical Perspectives*. Wageningen Academic Publishers.

Výrost, J., Slaměník, I. & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie: Teorie, metody, aplikace*. Grada Publishing, a.s.

Waldmann, A., Koschizke, J. W., Leitzmann, C., & Hahn, A. (2003). *Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study.* European journal of clinical nutrition, 57(8), 947–955. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601629

Warren, R. M. (2014). *The Smart Girl's Guide to Going Vegetarian: How to Look Great, Feel Fabulous, and Be a Better You*. Sourcebooks, Inc.

Weibel, C., Ohnmacht, T., Schaffner, D., & Kossmann, K. (2019). *Reducing individual meat consumption: An integrated phase model approach.* Food Quality and Preference, 73, 8-18. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.11.011

Wright, L. (2021). *The Routledge Handbook of Vegan Studies*. Routledge.

Zamir, T. (2007). *Ethics and the Beast: A Speciesist Argument for Animal Liberation*. Princeton University Press.

Přílohy

Příloha 1 Abstrakt bakalářské práce

Příloha 2 Abstract of thesis

Příloha 1: Abstrakt bakalářské práce

Název práce: Vliv měsíční vegetariánské výzvy na změnu individuální konzumace masa

Autor práce: Tobiáš Licek

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D

Počet stran a znaků: 65 stran, 111 436 znaků

Počet příloh: 2 přílohy

P**očet titulů použité literatury:** 91

Abstrakt (800–1200 zn.): Bakalářská práce se zabývá replikováním výzvy omezující konzumaci masa po dobu jednoho měsíce. Vychází z celosvětové akce známé jako Veganuary, které se v roce 2023 zúčastnilo téměř třičtvrtě milionu milionu lidí. Zkoumání takovýchto iniciativ však nemá moc obdoby, ani v České republice, ani ve světě. To byl take počáteční impulz vzniku této práce. Hypotézy byly ověřovány pomocí kvantitativního designu. Data byla sesbírána pomocí dotazníkového šetření před započetím výzvy a po jejím ukončení. Byly využity škály speciesismu a karnistický inventář. Výzva samotná trvala jeden měsíc. Výsledky výzvy ukázaly pozitivnější hodnocení nejezení masa po absolvování výzvy nezávazně na pohlaví respondentů. Vzorek se skládal v první části z 130 respondentů, v druhé části odevzdalo dotazník 56 lidí. 47 respondentů zvládlo výzvu dokončit.

Klíčová slova: konzumace zvířat, omezování masité stravy, diety, karnismus, speciesismus

Příloha 2: Abstract of thesis

Title: Effect of the monthlong vegetarian challenge on changing individual meat consumption

Author: Tobiáš Licek

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D

Number of pages and characters: 65 pages, 111 436 characters

Number of appendices: 2 appendices

Number of references: 91

Abstract (800–1200 characters): The Bachelor thesis aims to replicate the challenge of restricting meat consumption for one month. It is based on a global event known as Veganuary, which was attended by nearly three quarters of a million people in 2023. But exploring such initiatives is unprecedented, neither in the Czech Republic nor in the world. This was also the initial impuls behind the creation of this thesis. The hypotheses were verified using quantitative design. The data was collected through a pre-call and post-call questionnaire survey. Speciesism ranges and carnivore inventory were used. The challenge itself lasted one month. The results of the challenge showed a more positive assessment of the non-eating of meat after completing the non-binding challenge on the gender of respondents. The sample consisted of 130 respondents in the first part, with 56 people submitting a questionnaire in the second part. 47 respondents managed to complete the challenge.

Key words: animal consumtion, meat reduction diet, diets, speciesism, carnism