

Kód předmětu	Psy 704
Název týmu	Lepší zůstanou
Členové týmu	Lucie Opršalová 243479 ( <a href="mailto:243479@mail.muni.cz">243479@mail.muni.cz</a> ) Ivo Pavlének 219036 ( <a href="mailto:219036@mail.muni.cz">219036@mail.muni.cz</a> ) Veronika Litošová 219405 ( <a href="mailto:219405@mail.muni.cz">219405@mail.muni.cz</a> )
Kontaktní mail	<a href="mailto:243479@mail.muni.cz">243479@mail.muni.cz</a> (Lucie Opršalová )

**Název projektu**

Vztah mezi vegetariánstvím a subjektivním pocitem životní spokojenosti

**Téma:**

Vztah mezi vegetariánskou dietou a subjektivním pocitem životní spokojenosti

**Úvod:**

Na začátku výzkumu byla myšlenka, zda vegetariáni netrpí sníženým pocitem životní spokojenosti, a zda v průběhu času mohou očekávat zlepšení nebo zhoršení svého stavu. Je faktem, že vegetariánství přispívá k celkovému blahobytu ve světě – minimálně přispívá k mírnění utrpení zvířat – což jsou také obyvatelé této planety a za druhé, což je pro lidstvo asi důležitější, podstatným způsobem šetří životní zdroje: když si uvědomíme, že dobytek spotřebuje převážnou část vypěstovaného obilí (cca 75%, jinak bližší čísla jsou ve výročních zprávách OSN) a spotřebuje cca 2x větší množství vody než celý světový průmysl a že rostlinná strava dokáže uživit cca 9 lidí v porovnání s živočišnými produkty, které nasytí jen jednoho člověka – pak by se jistě dalo z tohoto ušetřeného obilí nakrmit mnoho hladovějících a na hlad umírajících lidí.

Proto lze konstatovat, že vegetariáni přispívají k blahobytu a zvyšují well-being druhých lidí ve světě, ale je otázka, zda sami vegetariáni netrpí sníženým pocitem životní spokojenosti v důsledku vyloučení masných výrobků ze stravy a zda v průběhu času mohou očekávat zlepšení anebo zhoršení svého stavu. O tom je náš výzkum.

**Výzkumné otázky:**

- *Hlavní výzkumná otázka:*

Jaký je vztah mezi dodržováním vegetariánské diety a subjektivním pocitem životní spokojenosti (dále jen SWB-Subject Well-Being)?

**Teorie:**

- Výzkum Lindeman a Stark (1999)

Lindeman a Stark (1999) ve výzkumu rozdělili všechny strážníky do 4 skupin podle 4 motivů při volbě diety (zdraví, váha, radost z jídla a ideologické příčiny). Jako podklad pro svůj výzkum Lindeman použil faktorovou analýzu motivů voleb potravin od A. Steptoe (1995), který faktorovou analýzou vyextrahoval celkem 9 motivů, které lidé používají při výběru potravin, jmenovitě: 1.zdraví, 2.nálada, 3.konvence, 4.senzorická odezva (= smyslové potěšení z jídla u Lindemana (1999), 5.přírodní potravina, 6.cena, 7.kontrola váhy, 8.zvyk, 9. etické důvody (= ideologický motiv u Lindemana (1999).

Lindeman a Stark zjistili, že vegetarianismus je dobrým prediktorem ideologických motivů při volbě jídla – „ideologické motivy při výběru jídla (tj. vyjádření identity přes

jídlo) byly nejlépe predikovány vegetarianismem, magickým přesvědčením o potravinách a o zdraví, osobním úsilím o blahobyt ve světě a porozuměním sobě a světu” (Lindeman a Stark, 1999, s.141).

Pro nás relevantním zjištěním je, že vegetariáni často volí tuto dietu právě z ideologických důvodů. Toto zjištění je dále zpřesněno ve výzkumu Lindeman, Stark (2000) uvedeném níže a jsou na něm rovněž částečně postaveny hypotézy H1 a H2 uvedené rovněž níže. Z faktorové analýzy motivů voleb potravin od A. Steptoe (1995) jsou pro nás především relevantní:

- o motiv č.4 senzorní odezva (= kterou nazveme jako smyslové potěšení z jídla podle Lindemana (1999)),
- o a motiv č.9 etické důvody (= kterou nazveme jako ideologický motiv podle Lindemana (1999)).

Otázky faktorově spadající pod tyto 2 motivy využijeme v našem dotazníku (ke zjištění míry ideologických důvodů a míry smyslového potěšení z jídla).

#### Subjektivní pocit životní spokojenosti (SWB)- teoretické východisko

Lašek (2004) uvádí, že Struktura SWB je tvořena dvěma hlavními komponentami:

- Kognitivní komponentou: „lidé srovnávají aktuální stav s očekávaným i vytouženým, s ideální situací. Pokud je rozdíl nulový nebo pozitivní, osoba cítí satisfakci
- A emocionální komponentou: „to jsou všechny aktuální každodenní zkušenosti, kdy zážitky jsou vždy vyhodnocovány jako emočně pozitivní nebo negativní. Satisfakce je pak výsledkem rozdílu mezi pozitivními „minus“ negativními zážitky... příjemné afekty a nepříjemné afekty jsou dva nezávislé faktory,“ (Lašek, 2004, s.216)

Blatný považuje *kognitivní složku SWB za*: „vědomé hodnocení vlastního života (life satisfaction) a *emoční složku za* souhrn nálad, emocí, afektů příjemných i nepříjemných, kdy lidé prožívají určitou míru spokojenosti, aniž by o ní vědomě přemýšleli“ (Blatný, 2001 cit. dle Lašek, 2004, s.216).

„Grob (1998) chápe subjektivní životní spokojenost jako komplexní pojem, zahrnující na jedné straně nízké sebehodnocení, malé uspokojení nebo negativní stránky života, na druhé štěstí a spokojenost se životem, sebou samým a pozitivní stránky života“ (Grob, 1998, cit dle Lašek, 2004, s.215)

Diener uvádí, že „koncepte životní pohody podle autorů Groba a dalších obsahuje jak kognitivní, tak emocionální komponenty“ (Diener 1998,1999, cit dle Lašek, 2004, s.216).

Dále Lašek (2004) uvádí jednotlivé pozitivní komponenty zvyšující SWB a negativní komponenty snižující SWB v Grobově 6 dimenzionálním dotazníku:

- 1.pozitivní postoj k životu (optimismus)
- 2.prožívané problémy,
- 3.somatické potíže,
- 4.sebeúcta,
- 5.depresivní nálady,
- 6.radost v životě

Myslíme si, že Grobův dotazník a jeho rozdělení do 6 dimenzí dobře odráží to, že člověk je bio-psycho-sociální jednotkou, takže kromě komponenty psycho (kognitivní komponenta + emocionální komponenta), a komponenty bio, čili tělo, jeho zdravotní stav, fyziologické prožívání organismu, je zde zahrnuta i socio složka vztahu s okolím (dimenze prožívané problémy).

Lašek (2004) uvádí další komponenty ovlivňující SWB, u nichž byly potvrzeny korelace s SWB:

- *Extroverze (=Pozitivní temperamentová predispozice dané geneticky-opakem je neuroticizmus)*

- aspirace a cíle
- saturace základních biologických potřeb
- adaptace a doping
- zdraví,
- příjmy,
- náboženství,
- manželství
- Nebyla nalezena korelace mezi úrovní SWB a inteligencí

Tyto ostatní komponenty, které nejsou zahrnuty v dotazníku, můžeme v našem výzkumu považovat za intervenující proměnné

#### Vnitřní validita Grobova Bernského dotazníku:

##### *Obsahová validita*

„Sebeúcta ... zaujímá k SWB velmi významný vztah, avšak spíše než o složku SWB se jedná o její determinant z řad osobnostních charakteristik. Zařazení této škály do dotazníku považuje za záměnu korelátu (resp. prediktoru) a indikátoru“ (Džuka, 1994, cit. dle Mirčevská, 2007, s.75). To je sporný bod, zda sebeúctu používat jako indikátoru SWB.

##### *Kritériová validita*

"V českém prostředí nejsou k dispozici jiné dotazníkové metody měřící celkovou úroveň SWB ... dotazník Fahrenberga, Schumachera a Brählera nebyl pro tuto studii k dispozici“ (Mirčevská 2007, s.76). V práci Mirčevské tedy nebylo možné provést kritériové srovnání na základě porovnání výsledků více testů.

##### *Konstruktová validita*

Mirčevská (2007) provedla srovnání mezi Grobovými škálami *postoj k životu (POPŽ)*, *sebeúcta (SEBÚ)*, *chybění depresivního naladění ((ch)DEPN)* a *radost ze života (RADŽ)* a mezi 2 dalšími dotazníky – SWLS měřící celkové SWB a DEP36 jenž zachycuje pouze pozitivní a negativní emociální naladění. Na základě střední síly asociace v rozmezí 0,3 – 0,7 podle Pearsonova korelačního koeficientu u většiny škál dospěla k názoru „přestože v posledním bodě validizace nevyovídá závěr o potvrzení konstruktové validity nijak přesvědčivě, je snad i přesto možné se domnívat, že na základě přístupných možností, jimiž zde byla ověřována, jí lze považovat za dostatečnou a dotazník BSW-A pro tento výzkum za aplikovatelný.“

#### - Výzkum Lindeman, Stark (2000):

Na základě výsledků z výše uvedeného výzkumu (Lindeman, Stark, 1999) se Lindeman zaměřil právě na zkoumání strážníků s vysokým skórem ideologických motivů (Lindeman, Stark, 2000):

Rozdělili strážníky podle kombinace 2 motivů - ideologie / potěšení z jídla. Vznikly tak 4 skupiny strážníků:

- 1. vysoká ideologie / nízké potěšení z jídla,
- 2. vysoká ideologie/vysoké potěšení,
- 3. nízká ideologie/nízké potěšení,
- 4. nízká ideologie/vysoké potěšení z jídla

Nejvíce relevantní pro náš výzkum byla tato zjištění:

- Skupina vysoká ideologie/nízká radost z jídla měla signifikantně nižší well-being, nižší spokojenost s tělem a více známek poruch příjmu potravy než ostatní motivační skupiny. To platilo jak pro konzumenty masa, tak vegetariány či polovegetariány (konzumující občas bílé maso).
- Nejpočetněji byla vysoká ideologie / nízké potěšení zastoupena u vegetariánů a polovegetariánů.

Lindeman a Stark považují radost z jídla za přirozenou a blahodárně působící na psychický stav i zdraví organismu a v opomíjení motivu radost (potěšení) z jídla vidí hlavní příčinu nižšího SWB.

V našem výzkumu se budeme snažit potvrdit tedy tyto hypotézy:

- H1: Vegetariáni vykazují při výběru potravin tuto kombinaci motivů: nízké smyslové potěšení z jídla / vysoké ideologické motivy .
- H2: Osoby s kombinací motivů nízké smyslové potěšení z jídla / vysoké ideologické motivy budou vykazovat nižší SWB než osoby s jinou kombinací motivů - to bude platit jak pro vegetariány, tak pro nevegetariány.

- Výzkum Lindeman (2002):

V posledním výzkumu Lindeman (2002) srovnával well-being mezi vegetariánkami, polovegetariánkami a konzumentkami masa. „Výsledky ukázaly, že vegetariánské a polovegetariánské ženy měly nižší sebehodnocení a více symptomů deprese a poruch přijímání potravy než ženy konzumující maso. Vegetariánky navíc měly více negativní pohled na svět než polovegetariánky nebo konzumentky masa“ (Lindeman, 2002, s.75).

V našem výzkumu vycházíme z tohoto zjištění, že vegetariáni a polovegetariáni vykazují nižší well-being (Lindemanem operacionalizované jako depresivita, nižší self-esteem, poruchy příjmu potravy) než lidé konzumující maso:

- H3: Vegetariáni budou vykazovat nižší SWB než konzumenti masa.

Shrnutí uvedených výzkumů:

Lindeman, Stark (1999) zdůrazňují, že vegetariáni a polovegetariáni mají vysoké ideologické motivy k této dietě. V následném výzkumu (Lindeman, Stark 2000) na datech ukazují, že ideologické motivy ve spojení s nízkou radostí z jídla (vysoká ideologie / nízké potěšení z jídla ) je spojeno s nízkým well-being a že nejpočetněji je vysoká ideologie / nízké potěšení zastoupena u vegetariánů a polovegetariánů. Potěšení z jídla považuje za přirozenou a blahodárně působící na psychický stav i zdraví organismu a opomíjení motivu radost (potěšení) z jídla považuje za hlavní příčinu nižšího well-beingu vegetariánů a polovegetariánů.

V našem výzkumném vzorku navíc chceme:

- zohlednit také délku praktikování vegetariánské diety. Je pravděpodobné, že tělo si musí na stravovací změnu přivykat postupně, mnoho vegetariánů přechází na tuto stravu zřejmě bez přípravy, naráz (tomu by napovídaly vysoké ideologické motivy u vegetariánů) a počáteční krize při přechodu na vegetariánskou stravu se může v průběhu doby překonat a lidé s delší dobou praxe mohou vykazovat vyšší well-being. Lindeman (1999, 2000) uvádí, že vegetariánství je spojeno s ideologickými motivy a s nízkým potěšením z jídla – v tom vidí hlavní problém snižování well-beingu vegetariánů. A právě přivykání organismu v průběhu let může znamenat zvyšování potěšení z jídla, a tím i well-beingu.

- H4: S rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste potěšení z jídla  
(resp. krátká doba vegetariánství bude korelovat s kombinací motivů vysoká ideologie/nízké potěšení z jídla, dlouhá doba vegetariánství bude korelovat s kombinací vysoká ideologie/vysoké potěšení z jídla)
  - H5: S rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste SWB
- chceme více diferencovat skupinu vegetariánů (na vegetariány, laktovegetariány, vegany a vitariány) a zjistit, zda uvnitř této skupiny vegetariánů je závislost SWB na stupni dosaženého vegetariánství. Chceme tím ověřit, zda všichni vegetariáni mají nižší SWB než konzumenti masa, anebo zda jen některé podskupiny vegetariánů vykazují nižší SWB. Lindeman (2000) totiž mezi těmito podskupinami nediferencoval a zahrnul je do jedné skupiny pod označením vegetarián. Navíc tato skupina vegetariánů byla tvořena cca 20 polovegetariány konzumujícími bílé maso a jen 6 plnými vegetariány. U poslední studie (Lindeman 2002), v které se přímo tvrdí, že vegetariáni mají nižší well-being než konzumenti masa, nám bohužel složení vzorku není známo, k dispozici máme jen abstrakt, takže nevíme, jaké bylo zastoupení podskupin vegetariánů. Pokud se tvrdí, že vegetariáni mají nižší well-being, mělo by se říct, kteří vegetariáni přesně, anebo jestli všichni. S ohledem na to, že zřeknutí se vyššího počtu živočišných potravin (maso, vejce, mléko) by mělo znamenat větší omezení smyslového potěšení z jídla, a protože Lindeman vidí smyslové potěšení z jídla jako předpoklad vysokého well-being, stavíme tuto hypotézu:
- H6: Čím menší bude podíl živočišné složky (vajec, mléka, masa) ve stravě ve skupině vegetariánů, tím bude well-being nižší (= čím vyšší stupeň vegetariánství, tím nižší bude well-being).

#### Souhrnný přehled všech testovaných hypotéz:

- H1: Vegetariáni budou při výběru potravin vykazovat především tuto kombinaci motivů: nízké smyslové potěšení z jídla / vysoké ideologické motivy .
- H2: Osoby s kombinací motivů nízké smyslové potěšení z jídla / vysoké ideologické motivy budou vykazovat nižší SWB (subjektivní pocit životní spokojenosti) - to bude platit jak pro vegetariány, tak pro nevegetariány.
- H3: Vegetariáni budou vykazovat nižší SWB než konzumenti masa.
- H4: S rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste potěšení z jídla
- H5: S rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste SWB
- H6: Čím menší bude podíl živočišné složky (vajec, mléka, masa) ve stravě ve skupině vegetariánů, tím bude SWB nižší (= čím vyšší stupeň vegetariánství, tím nižší bude well-being).

#### Koncepty:

- Konzument masa - člověk konzumující červené maso a z něj vyrobené masné produkty. Tuto skupinu jsme rozdělili ještě na 2 podskupiny. Nemáme k tomuto rozdělení žádné hypotézy, ale mohly by se ukázat nějaké rozdíly:
  - Každodenní konzument červeného masa a masných produktů.
  - Občasný konzument červeného masa a masných produktů - červené maso konzumuje několikrát týdně, ne každodenně.

- Vegetarián - člověk odmítající živočišnou složku ve stravě, zejména maso. Podle stupně odmítání živočišné složky lze rozlišit několik stupňů:
  - o Polovegetarián – (pro naše účely vytvoříme ještě tuto skupinu<sup>1</sup> která jí pouze bílé maso nebo ryby a vyhýbá se červenému masu)
  - o Vegetarián (nejí žádné maso)
  - o Laktovegetarián (nejí maso a vajíčka, ale jí mléčné produkty)
  - o Vegan (nejí maso, vajíčka a mléčné produkty = jí pouze rostlinnou stravu)
  - o Vitarián (jí pouze syrovou rostlinnou stravu)
- Subjektivní pocit životní spokojenosti (SWB)  
 SWB bude operacionalizován podle Groba (1995) do 6 dimenzí a měřen jeho Bernským 6 dimenzionálním dotazníkem BSV-A:
  - 1.pozitivní postoj k životu (*optimismus*)
  - 2.prožívané problémy,
  - 3.somatické potíže,
  - 4.sebeúcta,
  - 5.depresivní nálady,
  - 6.radost v životě

### **Metoda výběru vzorku a výzkumný soubor**

Základním zkoumaným souborem bude pro nás populace ČR, resp. populace Jihomoravského kraje.

Při výběru vzorku z populace ČR jsme postupovali následovně: Každý z účastníků skupiny si ve svém okolí vybral nejbližší prodejnu zdravé výživy (Brno, Kyjov, Třinec), před kterou uskuteční dotazníkové šetření. Prodejny zdravé výživy jsme zvolili záměrně, neboť předpokládáme, že díky prodeji různých ne běžně dostupných potravin a doplňků, které často jedí vegetariáni, zde bude koncentrace různých forem vegetariánů vyšší než v běžné populaci. Tuto variantu jsme zvolili také proto, že nikdo z našeho výzkumného týmu nemá žádný bližší kontakt na nějakou komunitu či organizaci zaměřenou na vegetariánství. Tím že dotazování bude provedeno na různých místech republiky, budou výsledky výzkumu lépe aplikovatelné pro celou Českou republiku. Tato místa budou zvolena de facto náhodně, jelikož na univerzitě, fakultě a v ročníku se členové našeho týmu sešli náhodně. Dotazníkové šetření bude provedeno na všech místech ve stejný den a hodinu, které budou určeny losováním.

Výzkumný vzorek pak získáme dotazováním lidí vycházejících z prodejen zdravé výživy. Vzorek dále rozdělíme na výzkumnou skupinu (vegetariáni) a skupinu kontrolní (nevegetariáni). Pro účely dalšího výzkumu pak rozdělíme výzkumnou skupinu na podskupiny podle stupně jejich vegetariánství a konzumenty masa ještě na 2 podskupiny podle četosti konzumace masa. Naš vzorek bude obsahovat celkem asi 50 respondentů – z časových důvodů – jinak by bylo lépe zvolit vzorek alespoň se 100 nebo raději 200 – 300 respondenty z důvodu zvýšení reprezentativnosti vzorku a tím externí validity (zobecnění výsledků na celou populaci s menší chybou). Náhodný prostý výběr u nás nepřipadá v úvahu, protože nemáme oporu výběru - neznáme základní populaci vegetariánů. Chtěli bychom se alespoň částečně přiblížit náhodnému stratifikovanému výběru, resp. dvoustupňovému náhodnému

---

<sup>1</sup> stejně jako učinil Lindeman (1999, 2000)

výběru - víme, že náhodný výběr regionu podle místa trvalého bydliště členů výzkumného týmu nebude zcela korektní a region nebude vybrán zcela náhodně - budou zřejmě nadreprezentovány bydliště v blízkosti Brna z důvodu dosažitelnosti univerzity – ale chceme se tímto k náhodnému výběru regionů alespoň co nejvíce přiblížit.

Jinak je docela pravděpodobné, že někteří členové týmu nebudou schopni hrát roli tazatele (na to musí být schopnosti a temperamentové dispozice), takže po sběru dat ještě možná po domluvě s majitelkou/em umístíme do prodejny zapečetěnou schránku a leták s prosbou o účast na výzkumu a o vložení vyplněných dotazníků do schránky.

#### -rozdělení vzorku na zkoumanou a kontrolní skupinu (vegetariány / nevegetariány):

Lidem, kteří byli ochotni se zúčastnit, byla vysvětlena anonymita a účel výzkumu a položena následující otázka tazatelem „jste vegetarián či nikoliv?“ Tato otázka nám pomůže rozdělit respondenty na dvě skupiny a byla položena hned na začátku z těchto 2 důvodů:

- Z důvodu vyrovnanosti počtu respondentů zkoumané (vegetariáni) a kontrolní skupiny (nevegetariáni):

Předpokládáme vyšší výskyt nevegetariánů mezi návštěvníky prodejny – proto byl rozdán dotazník každému vegetariánovi, ale jen každému x tému nevegetariánovi – abychom získali přibližně stejná počet jak do zkoumaného vzorku vegetariánů, tak i do kontrolní skupiny nevegetariánů.

- Z důvodu usnadnění práce respondentům: pokud respondent byl vegetarián, dali jsme mu dotazník s instrukcí, aby vyplnil všechny otázky a nevegetariánům jsme dali dotazník s instrukcí, aby poslední otázku týkající se délky vegetariánství nevyplňoval, protože jsou určeny pouze pro vegetariány a před jejich očima jsme je přeškrtnli. U těchto otázek je sice v dotazníku napsáno, že jsou pouze pro vegetariány, ale lepší bylo je upozornit (dva druhy dotazníků se nám nechtělo tisknout).

#### Metody sběru dat

Standardizovaný dotazník distribuovaný tazatelem:

Data budeme sbírat pomocí dotazování pomocí standardizovaného dotazníku s uzavřenými otázkami s možností výběru ze 4 a šestibodové škály od plně nesouhlasím po plně souhlasím a s ostatními otázkami s několika možnostmi odpovědi. Uzavřené otázky mají výhodu, že díky předem vytvořeným kategoriím nezatěžují respondenta dlouhým přemýšlením, dobře se statisticky zpracovávají – na druhou stranu na rozdíl od nestrukturovaného dotazování jsou otázky zkonstruovány podle předem daných dimenzí a může z nich uniknout důležitá informace, jejíž existenci a důležitost nepředpokládáme

Dotazník distribuovaný tazatelem má malé riziko chybně vyplněného dotazníku, na rozdíl od dotazníků doručených poštou, je zde vysoká návratnost, nehrozí, že respondent nebude pracovat samostatně a do odpovědi bude zahrnovat cizí názory právě přítomných lidí – na druhou stranu je zde možný vliv tazatele, který výrazem obličej, intonací atd. může ovlivnit odpovědi respondenta.

#### - Rozdělení skupiny vegetariánů podle délky dodržování diety:

Otázka v dotazníku „Kolik let se stravujete vegetariánsky?“ nám umožní analýzu SWB v souvislosti s počtem let praxe diety. Roky praxe nebylo třeba v dotazníku

kategorizovat (to by v případě potřeby bylo možné udělat až při analýze), údaje v letech bude možné lépe zpracovat (pomocí Pearsonova koeficientu korelace), když se zachová jejich intervalový charakter.

#### Výběr dotazníku :

Existuje více přístupů pro měření SWB

- test SWLS autorů vycházející z Dienera, který pracuje raději s komplexními výroky vztahující se k životu jako celku (Mirčevská, 2007). Má jen 10 položek
- naopak Grobův (1995) Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A), zkoumá 6 základních dimenzí SWB: pozitivní postoj k životu, prožívané problémy, somatické potíže, sebeúcta, depresivní nálady, radost v životě.
- (U nás v ČR se používá DEP36 měří negativní citového naladění, ale neměří celkové SWB. SWB je novější koncept a obsahuje kromě negativního citového naladění a self-esteem více dimenzí (optimismus, radost v životě...), které bychom chtěli také měřit)

My jsme použily Grobův dotazník BSW-A, protože měří SVB komplexněji než DEP36 a SWLS. Otázky jsou v něm rozděleny do 6 skupin podle 6 základních dimenzí SWB: pozitivní postoj k životu, prožívané problémy, somatické potíže, sebeúcta, depresivní nálady, radost v životě. V analýze tak bude možné srovnávat, v kterých dimenzích SWB se vegetariáni odlišují od nevegetariánů, zda ve všech, nebo jen v některých – je možné, že v některých dimenzích mohou mít horší výsledky, ale v jiných naopak lepší.

SWLS dotazník je sice krátký a měří SWB, ale neměří jednotlivé dimenze. DEP36 měří jenom negativní citového naladění, ale neměří celkové SWB. Dalším důvodem, proč jsme vybrali tento dotazník, je skutečnost, že Lindeman well-being operacionalizoval jako depresivitu a self-esteem a poruchy v příjmu potravy. Self-esteem měřil pomocí Rosenbergovy 10 položkové škály (v tom by nebyl problém) a depresivitu pomocí 10 položkové zkrácené verze dotazníku CES-D10 z Centra pro epidemiologické studie ve Stanfortu v Kalifornii (Andresen EM, Malmgren JA, Carter WB, Patrick DL., 1994). Tato verze dotazníku však způsobuje nekonzistenci po překladu do jiných jazyků (a je asi proto zdarma přístupná na internetu, kde jsme získaly tuto informaci o nekonzistenci<sup>2</sup>). Proto jsme volily Grobův dotazník, protože dimenzi „depresivita“ také obsahuje. Tato dimenze je v Grobově dotazníku zastoupena pouze 4 otázkami (a self-esteem pouze třemi), takže samostatné porovnání těchto dimenzí pravděpodobně nebude tak přesné, jako u ostatních dimenzích – ty jsou tvořeny 5 - 8 položkami.

#### **Procedura a design:**

Výzkum jsme provedli ve třech městech ČR podle místa bydliště členů týmu před prodejnou zdravé výživy. Vycházející lidé jsou osloveni otázkou „měl byste několik (15 - 20) minut volného času na výzkum?“



Další otázky už tazatel nekladal a předložil respondentovi dotazník k samostatnému vyplnění s tím, ať vyplněný dotazník vhodí do připravené zalepené krabice s výřezem..(zajištění anonymity).

#### - Intervenující proměnné

Věk:

S rostoucím věkem může klesat SWB kvůli zhoršenému fyzickému zdraví a stárnutí, proto by bylo ideální mít jak ve sledované skupině vegetariánů, tak kontrolní skupině nevegetariánů (a také v jednotlivých vegetariánských podskupinách) stejné věkové rozložení. Protože jsme ale zvolili strukturovaný náhodný výběr respondentů ve vylosovaný den a hodinu, nezabráníme bohužel tomu, že skupiny budou mít rozdílné věkové rozložení. Lašek (2004) ve svém výzkumu testování Grobova dotazníku pro ČR potvrdil signifikantní rozdíly jak u věkových skupin respondentů, tak i z hlediska pohlaví. Dále Lašek zjistil nejnižší úroveň sebeúcty u nejstarší skupiny respondentů - mužů.

- Zařazení intervenující proměnné věk mezi nezávisle proměnné:

- Proto v dotazníku bude též otázka na věk respondenta „kolik je Vám nyní let?“ Bude tak možné pomocí analýzy odhalit, zda věk skutečně intervenuje do výsledků SWB a bude možné ho zařadit jako nezávisle proměnnou – zda tato proměnná intervenuje, zjistíme pomocí parciálního koeficientu, který je pro intervalové proměnné.
- Rovněž v dotazníku bude též otázka na pohlaví respondenta – ze stejných důvodů

Dále Lašek zjistil, že množství problémů, somatické obtíže, deprese a radost ze života nebyly závislé na věku, resp. v jejich výskytu nehraje věk roli – to nám usnadní práci, když víme, že intervenující věk bude ovlivňovat především zbylé dimenze self-esteem a optimismus ( pozitivní pohled na svět).

Lašek (2004) uvádí další komponenty ovlivňující SWB, u nichž byly potvrzeny korelace s SWB:

- *Extroverze (=Pozitivní temperamentová predispozice dané geneticky-opakem je neuroticizmus)*
- aspirace a cíle
- saturace základních biologických potřeb
- adaptace a doping
- zdraví,
- příjmy,
- náboženství,
- manželství

Tyto proměnné mohou vstupovat do analýzy a působit jako další intervenující proměnné. Velmi rádi bychom je do analýzy zařadili, ale kvůli únosné délce dotazníku jsme je do dotazníku nezařadili – už tak je dotazník příliš dlouhý. Takže nám do

výsledků budou pravděpodobně nějak intervenovat.

- Reaktivita respondentů:

Je možné, že odpovědi respondentů mohou být ovlivněny osobou tazatele. Proto jsme se my všichni 3 tazatelé (my 3 studenti) snažili chovat shodně:

- mít neutrální výraz ve tváři (neusmívat, nemračit)
- žádné poznámky
- mluvit jen podle námi vytvořených instrukcí pro tazatele, které budeme mít vytištěné k dotazníku
- přiměřené nevystřední oblečení (hlavně tazatelek)
- žádným způsobem nenapovídat respondentovi při vyplňování

Ale i přesto celkový vzhled a osobnost nás jednotlivých tazatelů mohl ovlivnit odpověď respondentů – při analýze to můžeme zjistit. Dných místech ale respondenty mohly ovlivnit i předchozí události v jejich soukromém životě či třeba rozdílnost počasí na dotazov

**Komentář [SJ1]:** Při úvahách o reaktivitě nemůžete vynechat sociální žádoucnost.

**Komentář [SJ2]:** ?

- Neochota vyplnit dotazník – snížení externí validity:

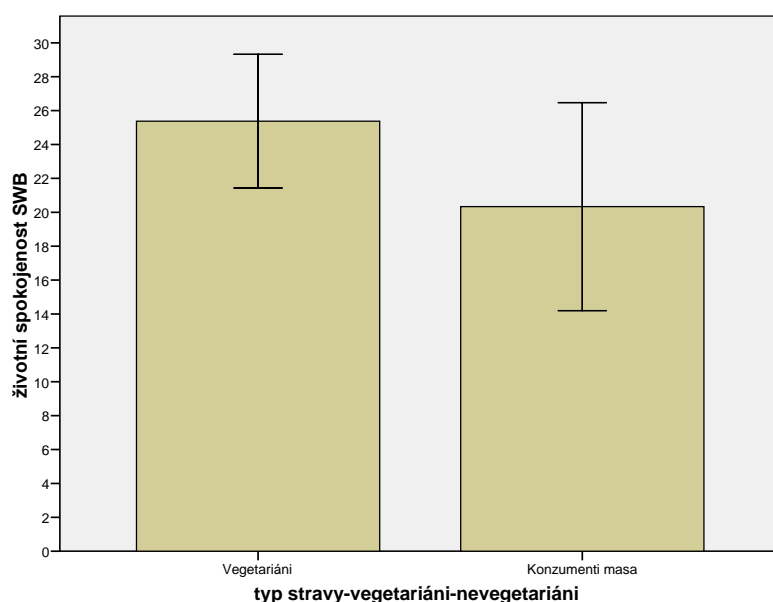
Někteří respondenti nebyli (nebudou) ochotní vyplnit dotazník – i když jsme se snažili zkonstruovat dotazník co nejkratší, aby nezabral mnoho času – cca 15 – 20 minut.

Takže tato skutečnost trochu narušila reprezentativnost vzorku a tím externí validitu výzkumu. Ale ne moc, jen 5 respondentů z 55 (<10%) odmítlo spolupracovat. Zůstalo 90% reprezentativně vybraných, což není nejlepší, ale ani nejhorší, taková návratnost dotazníků zaručuje ještě reprezentativnost. V každém případě ti, co odmítli, mohli být právě lidé s nižším SWB (nižší self-esteem, nižší radost ze života, vyšší depresivita), což mohlo zkreslit výsledky.

**Komentář [SJ3]:** ? To je nějaká nová strategie výběru vzorku?

**Výsledky:**

- **H3: Vegetariáni budou vykazovat nižší SWB než konzumenti masa.**

**Graf 3a:** Srovnání celkového SWB s typem stravy:

Z grafu je vidět, že vegetariáni mají celkové skóre životní spokojenosti SWB vyšší než konzumenti masa, dosáhly průměrného skóre 25,4 (SD 4,7) a konzumenti masa 20,3 (SD 8,0) bodu. Rozdíl je tedy cca 5 bodů, ale rozdíly nejsou signifikantní ( $p = 0,14$ ) a nelze tedy výsledky zobecnit na populaci. I z grafu je vidět, že se intervaly spolehlivosti zobrazené úsečkami překrývají a rozdíly v průměrech tak nejsou významné. Je to způsobeno tím, že náš vzorek byl malý. Obsahoval jen 17 respondentů. (Náš vzorek byl tak malý, protože pouze jeden z nás tří tazatelů se ukázal být schopný nasbírat data mezi lidmi, tak jak jsme plánovali. Proto místo vzorku 50 lidí máme jen 17).

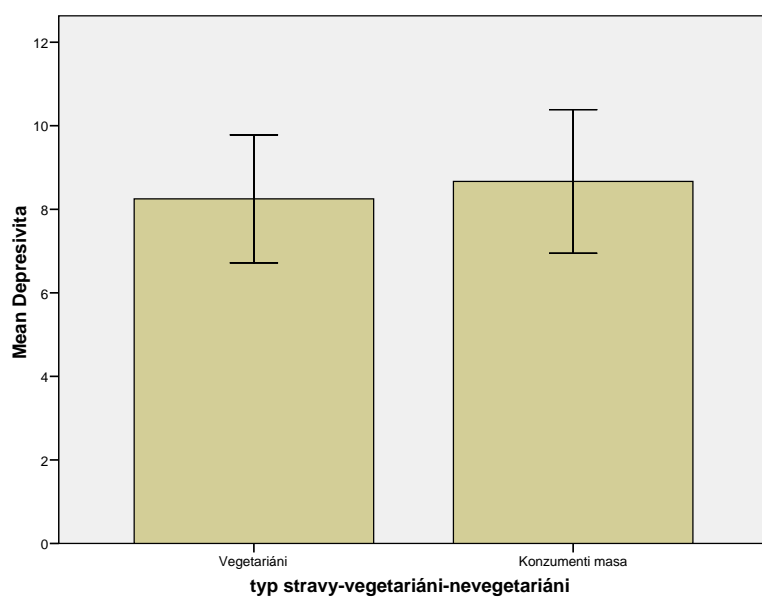
Způsob stravování koreloval s SWB na střední úrovni ( $r = 0,42$ , ). Použily jsme koeficient Kendall tau c (pro srovnání Spearmanův koeficient vyšel nižší 0,35, což by mohlo znamenat, že vztah není lineární)

H1 se tedy nepotvrdila – vegetariáni nevykazují nižší well-being než nevegetariáni. Naopak oproti očekávání vykazují vyšší well-being, i když není signifikantní z důvodu malého vzorku - korelace 42% je na střední úrovni, je tedy dosti vysoká a ukazuje, že v našem vzorku vegetariánství pozitivně koreluje s SWB. Rozdíl mezi našim a Lindemanovým výsledkem

může být způsoben tím, že Lindeman SWB operacionalizoval jako depresivitu a self-esteem, kdežto naše SWB je komplexnější a se skládá z více kategorií.

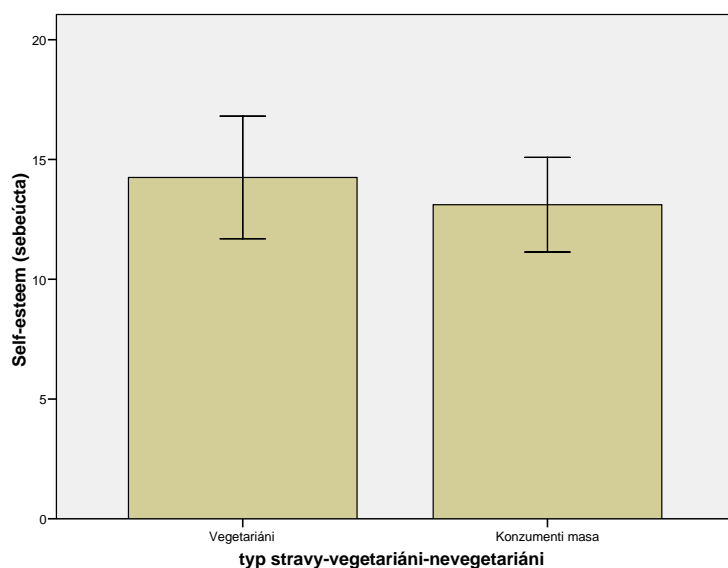
Proto ještě porovnáme způsob stravování s podkategoriemi depresivita a self-esteem:

**Graf 3b:** Srovnání depresivity s typem stravy:



Vegetariáni dosáhli na škále depresivity skóre 8,25 (SD 1,8), nevegetariáni 8,7 (SD 0,7). Rozdíly nejsou podle T-testu signifikantní ( $p = 0,68$ ). Korelace mezi depresivitou a typem stravy není žádná ( $r = 0,028$ ).

**Graf 3c:** Srovnání sebeúcty s typem stravy:



Vegetariáni dosáhli na škále sebeúcty průměrné skóre 14,25 (SD 3,06), nevegetariáni 13,11 (SD 2,57), Rozdíly nejsou podle T-testu signifikantní ( $p = 0,41$ ). Korelace mezi sebeúctou a typem stravy je na nízké úrovni, je prakticky nevýznamná ( $r = 0,21$ ).

- **H4: S rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste potěšení z jídla**

Obě proměnné, délka praxe vegetariánství i smyslové potěšení z jídla, mají normální rozložení - normalitu jsme ověřili pomocí Kolmogorov-Smirnov(a) testu, který vyšel signifikantně pro obě proměnné (Délka praxe 0,20 a smyslové potěšení 0,20). Lze tedy provést parametrické testy (Pearsonův korelační koeficient). Korelace mezi délkou praxe vegetariánské diety a smyslovým potěšením z jídla je na střední úrovni, je dost vysoká ( $r = 0,46$ ;  $p = 0,06$ ), ale opět nevychází signifikantně a nelze proto zobecnit výsledky na populaci a platí jen v našem souboru (pravděpodobně v důsledku malého vzorku -  $N = 17$ ). Hypotéza H4, že s rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste i potěšení z jídla, se signifikantně nepotvrdila, a tudíž nelze výsledky zobecňovat na celou populaci.

- **H5: S rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste SWB**

Obě proměnné, délka praxe vegetariánství i celkové SWB, mají normální rozložení - normalitu jsme ověřili pomocí Kolmogorov-Smirnova testu, který vyšel signifikantně pro obě proměnné (Délka praxe 0,20 a smyslové potěšení 0,20). Lze tedy provést parametrické testy (Pearsonův korelační koeficient). Korelace mezi délkou praxe vegetariánské diety a smyslovým potěšením z jídla je na střední úrovni, je dost vysoká ( $r = 0,44$ ;  $p = 0,08$ ), ale opět nevychází signifikantně a nelze proto zobecnit výsledky na populaci a platí jen v našem souboru (pravděpodobně v důsledku malého vzorku -  $N = 17$ ). Hypotéza H5, že s rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety poroste i SWB, se nepotvrdila signifikantně, a nelze tedy výsledky zobecňovat na celou populaci.

Ještě porovnáme dimenzi depresivita a dimenzi sebeúcta. Tyto proměnné mají rovněž

normální rozložení. Korelace mezi depresivitou a délkou praxe je na střední úrovni, je dost vysoká ( $r = -0,41$ ;  $p = 0,10$ ) a sebeúcta / délka praxe vykazuje rovněž středně významnou korelaci, i když o něco nižší ( $r = 0,33$ ;  $p = 0,194$ ), ale opět nevychází signifikantně a nelze proto zobecnit výsledky na populaci.

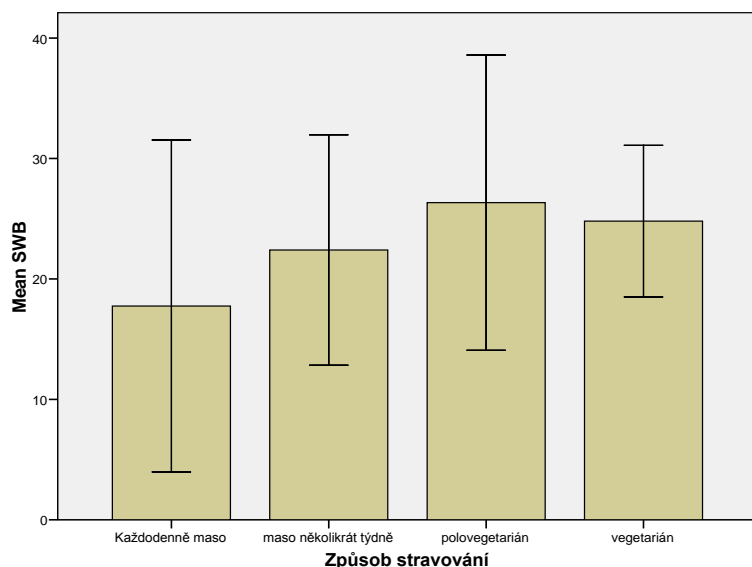
Hypotéza H5 se tady potvrdila, s rostoucí dobou praktikování vegetariánské diety roste i SWB, ale jen v našem vzorku, a nelze tedy výsledky zobecňovat na celou populaci. Potvrdila se středně významně jak na úrovni celkového SWB ( $r = 0,44$ ), tak i v dimenzích depresivita ( $r = -0,41$ ) a sebeúcta ( $r = 0,33$ ).

To znamená, že vegetariáni v průběhu doby netrpí snižováním SWB, naopak je tendence ke zvyšování well-being, zvyšování self-esteem a snižování depresivity – to je v souladu s potvrzenou hypotézou H4, že smyslové potěšení z jídla s délkou praxe roste - možnou příčinou může být námi předpokládané přivykání si na stravu, s tím související zvýšení potěšení z jídla, a tím i zvýšení SWB.

- **H6: Čím menší bude podíl živočišné složky (vaječ, mléka, masa) ve stravě ve skupině vegetariánů, tím bude SWB nižší (= čím vyšší stupeň vegetariánství, tím nižší bude well-being).**

V grafu 6a je vidět, že pokud se konzumace masa snižuje, roste well-being až k polovegetariánům (kteří jedí pouze bílé maso a ryby), a od této skupiny opět začíná well-being klesat. Je škoda, že jsme do vzorku nezískaly ještě laktovegetariány a vegany, aby se mohl potvrdit nebo vyvrátit naznačený klesající trend.

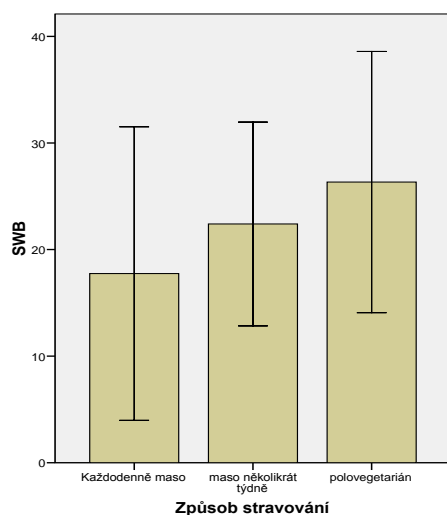
**Graf č. 6a:** srovnání skóre SWB v závislosti na typu stravování – srovnání mezi všemi skupinami včetně konzumentů masa:



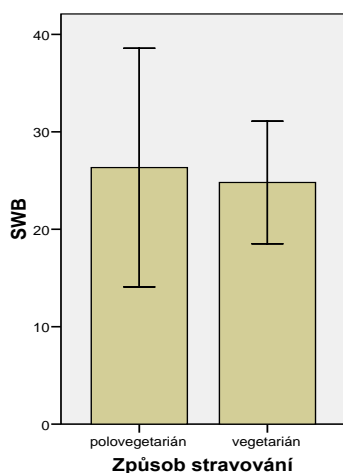
V grafu 6b je zobrazena nová skupina konzumentů masa, do níž byli zahrnuti i konzumenti masa bílého. Mezi SWB a typem daného stravování je korelace na střední úrovni, je dost vysoká ( $r = 0,46$ ;  $p 0,052$ ), blíží se téměř až podstatné korelaci, ale opět (o fous) nevychází signifikantně. Alespoň v tomto případě se zdá, že jsme blízko k zobecnění na populaci ( $p 0,052$ ). Každodenní konzumenti dosáhly skóre 17,7 (SD = 8,7) a polovegetariáni 26,3 (SD = 4,9).

Tento výsledek by mohl znamenat, že konzumace červeného masa může mít vliv na snižování well-being a současně, že konzumace bílého masa je nejlepší styl stravy pro udržení vysokého well-being. Samozřejmě si nemůžeme dělat nárok na kauzalitu tohoto vztahu. Můžeme jen konstatovat, že významná korelace v této skupině existuje.

**Graf č. 6b:** srovnání skóre SWB v závislosti na typu stravování – srovnání konzumentů masa a polovegetariánů



**Graf č. 6c:** srovnání skóre SWB v závislosti na typu stravování – vegetariánů a polovegetariánů:



Mezi polovegetariány (průměr 26,3; SD=4,9) nebyly zjištěny téměř žádné rozdíly v průměru vegetariány (průměr 24,8; SD = 5,3). Korelace nulová (0,000) Z toho se dá soudit, že žádný velký zlom ve well-beingu mezi konzumací výhradně bílého masa a úplným vyloučením masa není. Jenom je škoda, že ve vzorku chybí laktovegetariáni a vevanu – protože ta křivka by na grafu byla zajímavá – či bude SWB dále klesat, anebo začne stoupat.

Hypotézu H6, která predikovala, že čím vyšší stupeň vegetariánství, tím nižší bude well-being, můžeme zamítnout – polovegetariáni mají nejvyšší well-being ze všech a vegetariáni je následují s malým nepatrným rozdílem. Pokud se jedná o dimenzi depresivita a self-esteem, korelace s typem stravování byly v případě depresivity nulové, v případě sebeúcty na nízké úrovni ( $r = 0,13$ ).

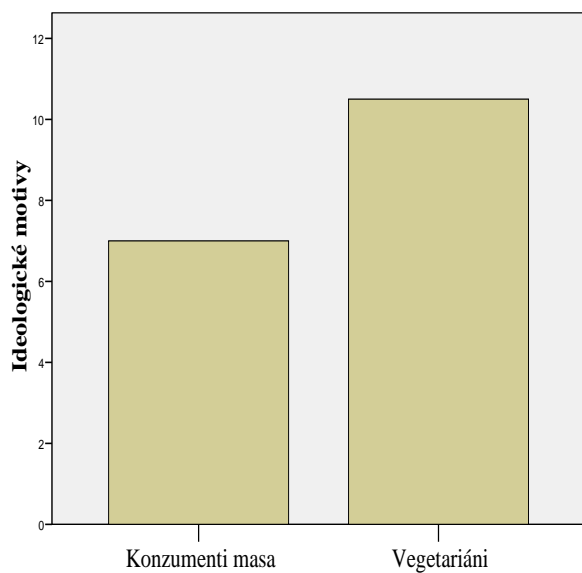
- **H1: Vegetariáni budou při výběru potravin vykazovat především tuto kombinaci motivů: nízké smyslové potěšení z jídla / vysoké ideologické motivy.**
- **H2: Osoby s kombinací motivů nízké smyslové potěšení z jídla / vysoké ideologické motivy budou vykazovat nižší SWB (subjektivní pocit životní spokojenosti) - to bude platit jak pro vegetariány, tak pro nevegetariány.**

Vegetariáni měly vyšší průměrné skóre jak v ideologických motivech (průměr = 10,5; SD = 2,4), tak v motivu smyslové potěšení (průměr = 15,3; SD = 1,7) než konzumenti masa (ideologie: 7,0; SD = 1,4 / smyslové potěšení: 12,6; SD = 1,2). Rozdíly vyšly v T-testu velmi signifikantně ( $p < 0,002$ ) jak pro smyslové potěšení, tak ideologické motivy. Výsledky lze tedy zobecnit na celou populaci. Vysoká signifikace je způsobena tím, že směrodatné odchylky u obou proměnných byly relativně nízké.

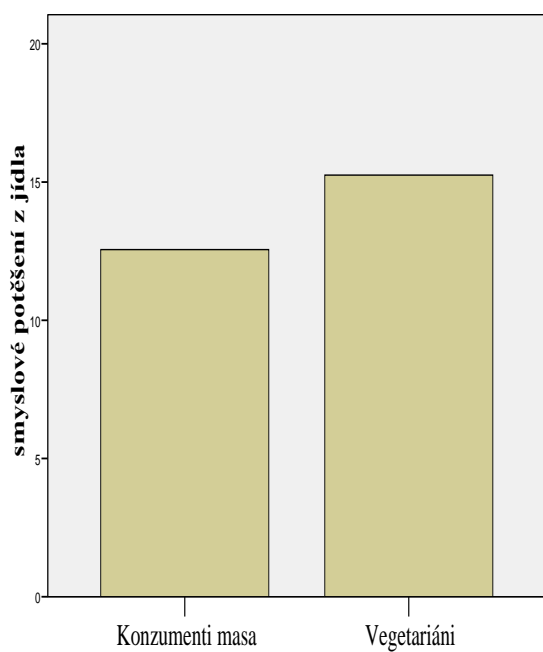
Hypotéza H1 se nepotvrdila, vegetariáni vykazovali kombinaci vysoké smyslové potěšení / vysoká ideologie. V našem vzorku se neobjevil ani jeden případ nízká radost / vysoká ideologie. V obou škálách bylo možné dosáhnout 3 – 16 bodů. Medián je 10,5 bodu. Operacionalizovali jsme vysokou ideologii a potěšení jako všechny respondenty nad 10,5 bodu a nízké pod tuto hranici. V proměnné smyslové potěšení měli všichni 11 a více bodů. V proměnné ideologii se objevovaly i hodnoty 5 bodů – možná tato škála neměří dobře ideologické motivy respondentů – anebo jsou respondenti v našem vzorku méně dbají na ochranu životního prostředí apod.



**Graf č.1:** srovnání skóre Ideologických motivů v závislosti na typu stravování:



**Graf č.2:** srovnání skóre Smyslového potěšení v závislosti na typu stravování:



## Diskuse a shrnutí

Na výzkumnou otázku se nám podařilo odpovědět. Z našeho výzkumu vychází, že vztah mezi dodržováním vegetariánské diety a well-being je **kladný**. Tento vztah jsme v našem výzkumu neočekávali, proto se nám většina hypotéz nepotvrdila, nebo výsledné zjištění nebylo signifikantní.

**H1 se nepotvrdila**, vegetariáni vykazovali kombinaci vysoké smyslové potěšení / vysoká ideologie. H2 se nám nepodařilo ani potvrdit ani vyvrátit z toho důvodu, že kombinace nízká radost / vysoká ideologie se v našem vzorku vůbec neobjevila. H3 se tedy nepotvrdila – vegetariáni nevykazují nižší well-being než nevegetariáni. Naopak oproti očekávání vykazují vyšší well-being, i když není signifikantní z důvodu malého vzorku - korelace **42%** je na střední úrovni, je tedy dosti vysoká a ukazuje, že v našem vzorku vegetariánství pozitivně koreluje s SWB. Rozdíl mezi našim a Lindemanovým výsledkem může být způsoben tím, že Lindeman SWB operacionalizoval jako depresivitu a self-esteem, kdežto naše SWB je komplexnější a se skládá z více kategorií. H4 se nám jako jediná signifikantně potvrdila. Naproti tomu H5 se nepotvrdila signifikantně, ale pouze na našem vzorku. H6 se nám nepodařilo potvrdit ani vyvrátit z toho důvodu, že jsme ve svém vzorku nenašli nikoho, kdo by vyřazoval z jídelníčku jiné, než masné složky potravy. Přesto ale můžeme sledovat snižování well-being od polovegetariánů k vegetariánům. Předmětem dalšího výzkumu by pak mohlo být, zda se tento snižující se trend skutečně udržuje i u laktovegetariánů a veganů. Naše zjištění jsou ovlivněna především velmi malým počtem zkoumaných osob, proto **nelze výsledky aplikovat na celou populaci, ale jen na náš vzorek**. Kdyby byl vzorek větší, tak by se výsledek stejně nedal zobecnit na **celou populaci**, spíše na návštěvníky prodejen zdravé **výživy**.

Tento náš výzkum by se dal považovat spíše za pilotní studii předcházející větší a reprezentativnější studii. Rozhodně ale ukazuje nový možný směr výzkumu, který by nevycházel z Lindemanových starších výzkumů, protože jak náš výzkum **naznačuje, tyto závěry již nemusí být platné**.

**Komentář [SJ4]:** Kladný vztah? To je emoce. Máte na mysli asi kladnou korelaci.

**Komentář [SJ5]:** Konstatování potvrzení hypotéz patří do výsledků. V diskusi máte psát, co to znamená, že se H ne/potvrdila.

**Komentář [SJ6]:** 42% čeho?!

**Komentář [SJ7]:** Co znamená aplikovat výsledky na vzorek? Vždyť z něj ty výsledky pocházejí.

**Komentář [SJ8]:** A co je ta „celá populace“?

**Komentář [SJ9]:** Proč?

**Komentář [SJ10]:** V diskusi chybí úvahy nad omezeními způsobenými intervenujícími prom a designem.

**Komentář [SJ11]:** Ale fuj. Jak si můžete dovolit označit Lindemanovy výzkumy za neplatné na základě svých výsledků, které sami výše označujete za nezobecnitelné? Namísto obecného zpochybnění by bylo vhodnější považovat, v čem mohou být příčiny rozdílných výsledků.

Literatura:*Empirické výzkumy:*

- Lašek, Jan (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 48, 3, 215-224.
- Lindeman, M. (2002). The State of Mind of Vegetarians: Psychological Well-Being or Distress?. *Ecology of Food & Nutrition*, 41(1), pp.75-86.

- Lindeman, M., Stark, K. (2000), Loss of pleasure, ideological food choice reasons and eating pathology. *Appetite* 35, pp.263 – 268.
- Lindeman, M., Stark, K. (1999). Pleasure, pursuit of health, or negotiation of identity? Personality correlates of food choice motives among young and middle-aged women. *Appetite* 33, pp. 141–161.
- Steptoe, A., Pollard, T., M., Wardl, J. (1995), Development of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite* 25, pp. 267–284.
- Andresen EM, Malmgren JA, Carter WB, Patrick DL. (1994). Screening for depression in well older adults: evaluation of a short form of the CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale). *Am J Prev Med.*; 10: 77–84.

*Bakalářská práce - empirický výzkum:*

- Mirčevská, Petra (2007). Kvalita života u osob praktikujících meditaci. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie.

**Přílohy:**

1 - Grobův Bernský dotazník BSV-A s úvodem

2 -Instrukce pro tazatele

**1 - Grobův Bernský dotazník BSV-A s úvodem**

Dobrý den,

rádi bychom Vás poprosili o vyplnění následujícího dotazníku týkajícího se kvality života a způsobu stravování. Dotazník je zcela anonymní. Dotazník může být obohacující pro vaše sebepoznání, můžete se dozvědět více o celkové úrovni vaší životní spokojenosti. Vyplněním dotazníku můžete pomoci objasnění otázek souvisejících s kvalitou života a způsobem stravování.

Náš výzkumný tým se skládá z 5 studentů studujících na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Pokud budete mít další otázky ohledně našeho výzkumu, anebo budete chtít znát výsledky výzkumu, můžete nás kontaktovat na této e-mailové adrese:

**Pavlének Ivo**

**mail: [219036@mail.muni.cz](mailto:219036@mail.muni.cz)**

Za výzkumný tým děkují:

Pavlének Ivo

mail: [219036@mail.muni.cz](mailto:219036@mail.muni.cz)

[Veronika Litošová](mailto:Veronika.Litošová)

mail: [219405@mail.muni.cz](mailto:219405@mail.muni.cz)

Lucie Opršalová

mail: [243479@mail.muni.cz](mailto:243479@mail.muni.cz)

\*\*\*\*\*

V dotazníku neexistují správné nebo špatné odpovědi, odpovídejte prosím tak, aby odpovědi vyjadřovaly vaše skutečné postoje a pocity. U každé otázky je vždy několik očíslovaných možností (1-6, nebo 1-4 atd.) ohraničených výroky. Prosíme, zamyslete se nad každým výrokem a zakroužkujte příslušnou číslici tak, jak odpovídá Vašemu názoru a blíží se onomu krajnímu výroku. Zakroužkujte vždy jen jednu možnost. Nevynechejte žádnou otázku.

**A.**

**1. Moje budoucnost vypadá dobře**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**2. Užívám si života více, než většina lidí**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**3. Dokážu se dobře vypořádat s věcmi ve svém životě, které nemohou být měněn**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**4. Cokoliv se stane, vždycky si z toho vezmu to lepší**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**5. Mám rád život**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**6. Můj život pro mě má smysl**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**7. Můj život jde správnou cestou**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**B.**

Měl(a) jste v posledních několika týdnech obavy :

**1. ...kvůli lidem, se kterými máte problémy ?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**2. ....kvůli vztahům se svými přáteli ?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**3. ...kvůli práci?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**4. .... kvůli svému zdraví?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**5. ...kvůli stárnutí?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**6. ...kvůli vašemu partnerovi(partnerce) ( snoubence-ci)?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**7. ....kvůli finančním problémům?**

*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**C.**

Stalo se vám v posledních několika týdnech, že :

1. ...jste měl bolesti břicha ( žaludku?)  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
2. ...jste trpěl tlukotem či bolestí srdce?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
3. ...jste byl nemocný a nemohl pokračovat v práci?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
4. ...jste trpěl nechutenstvím?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
5. ...jste měl závratě?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
6. ...jste nemohl usnout?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
7. ...jste byl neobvykle unavený  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
8. ...jste měl velké bolesti hlavy?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*

**D.**

1. Jsem schopen dělat věci stejně dobře jako většina lidí  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*
2. Cítím se stejně hodnotný jako ostatní  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*
3. Mám k sobě pozitivní postoj  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*

**E.**

1. Nechce se mi nic dělat  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*
2. Ztratil jsem zájem o ostatní lidi a nezabývám se jimi  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*
3. Už mně nic nezajímá  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*
4. Myslím si, že můj život je nezajímavý  
*silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 silně souhlasím*

**F.**

Stalo se vám v posledních několika týdnech, že ...

1. ....jste byl potěšen, protože se vám podařilo něčeho dosáhnout?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
2. ...jste byl potěšen, protože vás ostatní měli rádi?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
3. ....jste se cítil úplně šťastný?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
4. ....jste cítil, že věci se všeobecně vyvíjejí podle vašich přání?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*
5. ....jste měl šanci vložit se do věci a zabránit nějaké hádce?  
*vůbec ne 1 2 3 4 velmi často*

**G.**

**Která z uvedených možností nejlépe vystihuje Váš způsob stravování?** (zakroužkujte jen jednu možnost. Pokud se nehodí ani jedna z možností, vypište, které potraviny nejíte)

1. Každodenně jím maso nebo masné výrobky
2. Maso a masné výrobky jím několikrát týdně
3. Jím bílé maso nebo ryby, vyhýbám se červenému masu
4. Jsem vegetarián – nejím žádné maso
5. Jsem laktovegetarián - nejím maso ani vajíčka
6. Jsem vegan - nejím maso, vajíčka ani mléčné produkty – jím pouze rostlinnou stravu
7. Jsem vitarián – jím pouze syrovou rostlinnou stravu
8. Jiné (napíšte): .....

**H.**

**Je pro mne důležité, aby jídlo, které typicky jím ve všední den** (zakroužkujte jen jednu možnost – tu, která je pro Vás důležitější):

1. mi především dobře chutnalo
2. nebylo především v rozporu s mými hodnotami (např. s etickými hodnotami nezabíjet živé bytosti)

**I.**

**Je pro mne především důležité, aby jídlo, které typicky jím ve všední den**

1. mělo pěkný vzhled  
*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*
2. dobře chutnalo  
*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*
3. hezky vonělo  
*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**J.**

**Je pro mne především důležité, aby jídlo, které typicky jím ve všední den**

1. pocházelo ze zemí, se kterými souhlasím politicky  
*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*
2. bylo baleno způsobem šetrným k životnímu prostředí  
*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*
3. nebylo v rozporu s mými etickými hodnotami týkajícími se nezabíjení zvířat  
*silně nesouhlasím* 1 2 3 4 5 6 *silně souhlasím*

**K.**

**Kolik let dodržujete polovegetariánskou, vegetariánskou nebo veganskou dietu?** (Tuto otázku vyplňte pouze pokud se vyhýbáte konzumaci červeného masa - vyplňují ji i ti, kteří konzumují pouze bílé maso a ryby)

Napište (počet let): .....

**L.**

**Jaký je rok vašeho narození?**

---

Napište: .....

**M.**

**Jste muž nebo žena?**

1. muž
2. žena

\*\*\*\*\*

**Děkujeme Vám za spolupráci a účast na výzkumu.**

---

## **2 -Instrukce pro tazatele:**

Každý respondent vycházející z prodejny zdravé výživy bude osloven

„1. Dobrý den, jsem dálkový student z Masarykovy univerzity v Brně, katedra psychologie. Měl / a byste xxx času na výzkum?“

Pokud respondent bude souhlasit, položí se druhá otázka

„2. Jíte

- červené maso (vepřové, hovězí atd),
- nebo jen bílé maso a ryby,
- nebo nejíte maso vůbec?

To je kvůli tomu, že bychom měli zajistit stejný počet konzumentů masa (konzument masa = odpověď 1,2 otázky G. dole) a stejný počet polovegetariánů s vegetariány (= zbývající odpovědi 3,4,5,6,7 otázky G.)

**G.**

Která z uvedených možností nejlépe vystihuje Váš způsob stravování?

1. Každodenně jím maso nebo masné výrobky
2. Maso a masné výrobky jím několikrát týdně
3. Jím bílé maso nebo ryby, vyhýbám se červenému masu
4. Jsem vegetarián – nejím žádné maso
5. Jsem laktovegetarián - nejím maso ani vejčička
6. Jsem vegan - nejím maso, vejčička ani mléčné produkty – jím pouze rostlinnou stravu
7. Jsem vitarián – jím pouze syrovou rostlinnou stravu
8. Jiné (napište): .....

---

Pokud by tedy konzumentů masa (otázka G-1,2) začalo být ve vašem vzorku více, tak vybírejte např. každého 2. nebo x. konzumenta masa a ostatním konzumentům masa dotazník k vyplnění nedávejte – mi potřebujeme hlavně polovegetariány (3 otázka G) a vegetariány (4,5,6,7,otázka G) – a k nim stejný počet konzumentů masa

Po té přečtete respondentovi úvod k výzkumu (=str. č.1 dotazníku). První strana dotazníku se bude dávat zvlášť – tu dostane respondent pro osobní potřebu, může si ji nechat (jsou tam

kontakty na nás v případě zájmu o výsledky výzkumu). Ostatní strany dotazníku (str.2, 3, 4) jsou scvaknuty k sobě – a po samostatném vyplnění je respondent vhodí do zalepené kartonové krabice s výřezem. Tazatel v žádném případě neovlivňuje odpovědi respondenta. Má přiměřené oblečení a neutrální výraz v obličeji, neusmívá se příliš ani nemračí. Pokud respondent otázce nerozumí a požádá tazatele znovu o vysvětlení, tazatel otázku znovu přečte beze změny intonace a bez důrazu na některá slova. V žádném případě otázku blíže nevysvětluje a nijak neupravuje (aby respondenta neovlivnil). Pokud respondent ani po té nerozumí, dá se mu instrukce, ať tedy nevyplní žádnou odpověď a pokračuje další otázkou.

Výzkum se uskuteční ve čtvrtek 11.12.2008, tj. zítra, ve 14 hodin (pokud vám to nevyhovuje, tak v jinou hodinu dopoledne nebo odpoledne). Pokud se vám nehodí ani den, je to trochu neštěstí – tak si vyberte jiný den.

Každý z nás by měl získat 17 respondentů (3 x 17 = 51)

Pokud někdo zvládne méně než 17 respondentů – nevadí, lépe málo než vůbec nic

Data z dotazníků přepište do excelovské tabulky (nebo přímo do SPSS). Pokud nemáte excel, tak do obyčejné tabulky ve wordu. Zachovejte pokud možno formát tabulky (= nahoře v řádku čísla otázek, v levém sloupci čísla respondentů) kvůli snadnému přetažení do SPSS – jinak by se musely data ručně přepisovat.

Prázdňá tabulka v Excelu pro členy týmu:

Respondent číslo	Otázka A1	Otázka A2	Otázka A3	Otázka A4	Otázka A5	Otázka A6	Otázka A7	Otázka B1
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

### 3 – Tabulky:

Oblast	Body/Max
Formulace a zdůvodnění výzkumné otázky	(7/10)
Výzkumné hypotézy	(2/5)
Výběr vzorku	(1/5)
Metody tvorby dat	(2/5)
Design výzkumu	(3/5)
Výsledky, statistika	(4/5)
Diskuze	(3/10)
Dobrý dojem	(0/5)
<b>Celkem</b>	<b>(22/50)</b>

**Přidal jsem body za pokus o diskuzi. Není jich mnoho; když odmažu zopakování toho, co je ve výsledcích, mnoho toho nezbude. Pokud se v projektu dotazujícím se na**



**identitní a ideologické proměnné neobjeví slovo „žádoucnost“ či pokročileji „obrana“  
reálně bych se bál, že takovou práci nemůžete obhájit. To jsou základy.**