

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь - бакалавр

на тему: **«ЧИННИКИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ КИЇВСЬКИХ СТУДЕНТІВ
СТАВАТИ ВЕГЕТАРІАНЦЯМИ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,

Спеціальності
054 Соціологія

Руденко Аліна Сергіївна

Наукова керівниця:
старша викладачка
Прохорова Анна Андріївна

Рецензент:
старший викладач
Артикуца Сергій Сергійович

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою _____

Секретар ЕК: _____

«__» _____ 2021 р.

Київ – 2021

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	
3	
<i>Розділ 1. Підходи до вивчення вегетаріанського способу життя в соціології</i>	7
1.1. Поняття вегетаріанство та його види	7
1.2. Вегетаріанство, як соціальна ідентичність за теоріями Е. Гофмана, П. Бергера і Т. Лукмана.....	11
1.3. Сучасні дослідження переходу до вегетаріанства	15
<i>Розділ 2. Чинники, що спонукають київських студентів переходити до вегетаріанства</i>	27
2.1. Методологія та дизайн дослідження	27
2.2. Досвід переходу до вегетаріанства київських студентів.....	29
2.3. Чинники, що спонукають київських студентів переходити до вегетаріанства	32
<i>Висновки</i>	
39	
<i>Список використаних джерел</i>	42
<i>Додатки</i>	49

ВСТУП

Вегетаріанство є частиною людської культури з самої давнини, прихильники рослинної дієти існували ще в Стародавній Греції та Азії. М'ясо не вживали Піфагор, Заратустра, Арістотель і Платон. У 1700-х роках християни в Європі та Північній Америці пропагували вегетаріанство, як частину релігійного способу життя, який також включав пацифізм, скасування рабства та утримання від алкоголю.

До XIX століття відмова від їжі тварин була виправдана моральними та метафізичними аргументами. Однак на початку 1800-х років посилене прагнення до поліпшення здоров'я у поєднанні з підвищенням авторитету науки допомогло сприяти формуванню фізіологічних аргументів щодо вегетаріанства. Мірою того, як харчова наука розвивалась з середини XX століття, вегетаріанство отримало загальне визнання, як здорову дієтичну альтернативу. Але оскільки цю альтернативу все ще часто обирають з моральних чи релігійних причин, ознайомлення майбутніх вегетаріанців з можливими негативними наслідками для здоров'я залишається важливою діяльністю.

На сьогодні вегетаріанство є найбільш широко розповсюдженою системою нетрадиційного харчування. Вживання їжі становить значну частину соціальної культури та ідентичності, так поява вегетаріанства і веганства, які пов'язані з новою культурою природокористування та гуманізму. В Україні, так само як на Заході, істотна частка людей, що вважають себе вегетаріанцями — це молодь. Частина вважає свою дієту

життєвою позицією, що припускає ненасильницьке ставлення до навколишнього середовища, а інші переконані, що відмова від м'яса — це ще і можливість виглядати краще та жити довше. З'являється все більше і більше людей, які прагнуть розширити рамки гуманності, ставши на шлях вегетаріанства. Люди переходять до вегетаріанської дієти за різними причинами, а саме: етичними, медичними, релігійними, економічними та екологічними.

Дієти, які складаються з рослинної їжі—визнані багатьма дослідниками, урядовими організаціями та закладами охорони здоров'я. На думку фахівців, тривалість життя вегетаріанців вища — вони менш схильні мати серцево-судинні та онкологічні захворювання. За даними дослідження Київського міжнародного інституту соціології, станом на жовтень 2020 року 11% населення або 4,5 млн українців вже відмовилися від вживання м'яса, а 2% є веганами. Показники зацікавленості переходу до вегетаріанства по Україні складають 30%, а 27% українців зазначили, що стали вживати менше продуктів тваринного походження, керуючись власним свідомим вибором.

Актуальність обраної теми виражається в тенденціях росту популярності вегетаріанських дієт серед молоді. Постачальник споживчих послуг, CeutaGroup, досліджували споживчі тенденції людей з усієї Європи на предмет того, наскільки вони обізнані та зацікавлені у вегетаріанстві.

У Нідерландах зацікавленість у веганстві зросла на рекордну кількість — 645% з 2014 року. Нідерландці витратили 96 мільйонів євро на замітники м'яса за майже рік спостереження (січень-грудень 2018 року), 17% жителів цієї країни ідентифікують себе як вегетаріанці або вегани, а 25% людей зменшують кількість м'яса у їхньому раціоні.

Україна займає одинадцяте місце серед європейських країн за рівнем зацікавленості. Однією з найбільш стрімких тенденцій серед населення є відмова від продуктів тваринного походження. Майже 2 мільйони українців усвідомлено відмовилися від споживання м'яса та причисляють себе до

вегетаріанців. В ході соціологічного дослідження 2017 року «Відкриті клітки Україна» та Київський міжнародний інститут соціології провели повторне соціологічне дослідження та з'ясували, що за останні два роки кількість вегетаріанців зростає на 1,9% (5,2% у 2017, та 7,1% у 2019 серед опитаного населення), серед них веганів 1,1%. Згідно з дослідженням, більшість тих, хто відмовляється від споживання тваринних продуктів – це молоді люди віком від 18 до 29 років. У цій же віковій категорії більша частина людей вибирає повну відмову від продуктів тваринного походження, в порівнянні зі старшим поколінням.

Чинники можуть пояснити чому саме молоді люди доєднуються до вегетаріанського способу життя та до еко-свідомих типів поведінки, як саме можна поширити такий спосіб життя в українському суспільстві. Також необхідно зрозуміти, які виникають проблеми при відмові від деяких продуктів харчування та як з ними боротися, використовуючи досвід респондентів.

Об'єктом дослідження є перехід до вегетаріанства київських студентів

Предметом дослідження є чинники, що спонукають київське студентство ставати вегетаріанцями

Мета: типізувати чинники, що спонукають студентів ставати вегетаріанцями

Завдання:

1. Визначити поняття вегетаріанство та його типи.
2. Узагальнити теорію альтернатив П. Бергера і Т. Лукмана та теорію девіантної поведінки Е. Гофмана.
3. Опрацювати сучасні дослідження переходу до вегетаріанства.
4. Узагальнити досвід респондентів після переходу до вегетаріанства.

5. Визначити основні чинники, що спонукають переходити до вегетаріанства київських студентів

Теоретичну базу дослідження складає концепція альтернацій П. Бергера і Т. Лукмана та теорія девіації Е. Гофмана.

Оскільки чинники переходу до вегетаріанства в Україні — малодосліджене явище, а також (за результатами досліджень в інших країнах) характеризується багатоманітністю форм, то для отримання даних доцільно застосовувати такі методи збору даних, як якісне неструктуроване інтерв'ю. Емпіричною базою цього дослідження є 10 неструктурованих інтерв'ю зі студентами Києва віком від 18 до 21 років, які перейшли до вегетаріанства.

РОЗДІЛ 1

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СОЦІОЛОГІЇ

1.1. Поняття вегетаріанство та його види

Їжа необхідна людям для виживання, проте наше споживання — набагато більше, ніж просто задоволення фізіологічних потреб (GermovandWilliams, 2008). Наш вибір їжі формується із взаємодії біологічних, харчових, соціологічних та психологічних факторів (Blades, 2001). Їжа має центральне значення в соціальному житті, оскільки збирає навколо себе багато людей (GermovandWilliams). Їжа також наповнена змістом і символізмом, і вважається, що вона формує нашу ідентичність (BeardsworthandKeil, 1997). Деякі стверджують, що система харчування може бути розглянута, як основний аспект соціальної організації людини (BeardsworthandKeil).

Харчові звички індивідів — це соціальний конструкт, а не природне явище, що робить їх придатними для змін. Хоча історично, надання переваги певним видам їжі розглядалося, в основному, як те, що не піддається модифікації, сьогодні швидкість, з якою змінюється споживання їжі, вражає (Mennell, 2008). Відходячи від часів, коли вегетаріанців розглядали, як психічно хворих (Taylor, 2012), сучасні західні суспільства з їх широким вибором страв з рослинної їжі пропонують сприятливі умови для змін, включаючи поступовий перехід до обмеження продуктів тваринного

походження (BeardsworthandKeil). З огляду на те, що прийом їжі — це соціальна взаємодія, а не виключно індивідуальне явище (Paisley, 2008), тому не дивно, що суспільство відіграє значну роль у зміні типу харчування (HaverstockandForgays, 2012).

Тенденція зниження споживання продуктів тваринного походження зумовлена турботою про своє здоров'я, занепокоєністю станом довкіллям та етичними міркуваннями (Ruby, 2012). Керуючись цими причинами індивіди обирають різні види дієт — від напів-вегетаріанської або флексітаріанської, що значно зменшує вживання деяких видів м'яса до веганської, найбільш суворої форми вегетаріанства (Beardsworth, Kiel, 1991). Хоча досліджень, які розглядають таке поняття, як вегетаріанство було розроблено багато (Jabs, 1998; Muller, 2017; Ruby, 2012), даних про сам перехід до вегетаріанства набагато менше (Kersche-Risch, 2015; McDonald, 2000, Twine, 2017). Проте, вегетаріанські дієти привертають дедалі більшу увагу дослідників, що може бути пов'язано зі зростанням обізнаності про благополуччя тварин та вплив тваринництва на навколишнє середовище (Godfray, 2018; Poore, Nemesek, 2018). Хоча вегани становлять лише невелику частину вегетаріанців, їх соціальний вплив може бути значно більшим, ніж від представників інших вегетаріанських дієт. У той час як схильність до вегетаріанської дієти часто сприймається більш гнучким вибором (Childers, Herzog, 2009) індивіди, що переходять саме до веганської дієти, керуються етичними причинами (Radnitz, 2015). Однак це лише припущення, яке засноване на радикалізмі такого вибору дієти, оскільки мало, що відомо, насправді, про індивідуальний процес переходу до веганства. Більшість досліджень переходу до вегетаріанства проводилися в США або Великобританії (McDonald, 2000; Twine, 2017). У порівнянні з Бразилією, поширеність вегетаріанства там значно нижча, близько 2% населення (Ruby, 2016) та 0,5% веганів.

Слово «вегетаріанець», від лат. «vegetus», що означає «здоровий, свіжий» було використано вперше у 1842 (Tristram, 2007) році представниками «Британського вегетаріанського суспільства». Вегетаріанці вважають, що споживання тваринних продуктів суперечить будові травних органів людини, сприяє утворенню в організмі токсичних речовин, які отруюють клітини та знижують тривалість життя. Вегетаріанство популяризувалося на заході у 19 столітті, в першу чергу вегетаріанцями ставали філософи, вчені та найбільш видатні особистості свого часу. У сучасному розумінні вегетаріанство — це система харчування, яка припускає вживання в їжу лише рослинні продукти, які згідно з цією системою є єдиною природною їжею людини.

Вегетаріанська світоглядна система побудована на етичних принципах, які передбачають відмову від експлуатації тварин у всіх сферах життя, починаючи від харчування, закінчуючи дозвіллям. Термін «vegetarian» був введений Дональдом Уотсоном в 1944 році. У 1950 році Уотсон і кілька інших дослідників вперше сформулювали визначення веганства: «Доктрина, згідно з якою людина повинна жити, не експлуатуючи тварин». Вегетаріанці не вживають тваринні продукти (м'ясо, рибу, птицю та морепродукти), не одягають хутро, шкіру, шовк, не користуються косметичною продукцією, ліками та побутовою хімією, що тестується на тваринах, не відвідують цирки, зоопарки. На сьогоднішній день існує безліч відео-блогів, сайтів, спільнот в соціальних мережах, які присвячені вегетаріанству.

Протягом останніх декількох років спостерігається суттєве збільшення популярності вегетаріанських дієт. Деякі переходять до вегетаріанства з етичних причин, інші, занепокоєні станом свого здоров'я чи забрудненістю навколишнього середовища. Вегетаріанство не є новою дієтою для людства, старовинні записи вказують на те, що ще у 6 ст. до н.е. в Індії, Греції та Південній Італії люди намагалися уникати вживати м'ясо. В той час як в Індії вегетаріанство було поширеною практикою серед релігійних людей та

філософів. Пізніше в Європі, з введенням християнства, вегетаріанство втратило свою популярність, аж до 19 століття, що вважається періодом відродження вегетаріанства. 1847 рік в Англії створюється перше вегетаріанське суспільство. Подібні утворення згодом з'явилися у Німеччині, Данії, Франції та інших частинах Європи.

За останні десять років стрімко зросла кількість вегетаріанських ресторанів і магазинів, що пропонують великий вибір продуктів, який замінює м'ясу та молочну продукцію. Зі збільшенням послідовників вегетаріанство розділилося на декілька напрямків, серед яких найбільш популярними є лакто-вегетаріанство, ово-вегетаріанство, веганство, флексіторіанство, поллотаріанство. Для багатьох це не просто дієта, вегетаріанство — це філософія, рух проти вбивства тварин. Прихильники цієї ідеї виступають за права всіх живих істот та проти надмірного виробництва м'яса.

Види вегетаріанства

Веганство— система харчування, що виключає з їжі будь-які продукти, отримані в процесі експлуатації тварин: м'яса, риби, яєць, молочної продукції, меду. Вегани також відмовляються від одягу зі шкіри, хутра, вовни і шовку. Не купують косметику і побутову хімію, яка містить компоненти тваринного походження або тестується на тваринах. Вегани відмовляються від розважальних заходів за участю тварин (цирки, зоопарки, дельфінарії).

Сироїдіння— різновид веганства, при якому вживаються продукти, які не потрібно варити чи запікати. Сироїди не визнають спеції, їдять пророщені крупи. Вони вважають, що будь-яка їжа, яка зазнала термічної обробки не несе в собі ні вітамінів, ні мінералів.

Сироїдіння буває двох видів:

- *Вегетаріанське*— потрібно виключити м'ясо і рибу, а все інше їсти в сирому вигляді.

- Веганське— не можна їсти м'ясо, морепродукти, яйця, птицю, мед, хлібобулочні вироби, молочні продукти. Всі продукти вживати в їжу лише в сирому вигляді.

Фрукторіанство— різновид вегетаріанської дієти при якій допустиме вживання лише фруктів.

Оволактовегетаріанство— різновид вегетаріанства, при якому крім рослинної їжі можна вживати молоко і яйця.

Флексіторіанство— (від англ. flexible) різновид вегетаріанства, при якому дозволяється споживати м'ясо і морепродукти.

Поллотаріанство— різновид вегетаріанської дієти при якій допустимо вживати м'ясо птиці. Поллотаріанці не вживають лише червоне м'ясо. Вони вважають, що при вбивстві тварини в її крові виділяється адреналін, що негативно впливає на організм людини. В крові птиці адреналін не присутній (MayoClinic, 2020).

1.2. Вегетаріанство, як соціальна ідентичність за теоріями Е. Гофмана, П. Бергера і Т. Лукмана

Вегетаріанство як суспільний рух та спосіб життя широко розвинувся в епоху «хіпі» 1960-х. Уоррен Дж. Беласко (2007) підкреслював, що переважаючою ідеєю того часу було те, що, змінивши власне приватне життя, можна також змінити «систему». В ті роки швидко поширювалась обізнаність про альтернативний спосіб життя, а також створювалось багато нових активістських організацій. Однак, незважаючи на цей «бум», вегетаріанці все ще є незначною меншиною у світі.

Ще з давніх часів їжа сприяє соціальній взаємодії та формуванню культурної ідентичності, так в основі вегетаріанської ідентичності лежить відсутність вживання м'яса або продуктів тваринного походження. Важливе значення має те, що вегетаріанство часто виникає в ході різних соціальних

взаємодій, адже ідентичність не створюється лише нами самими, але також і визначається діями інших людей. Отже, ідентичність — концепція, яка не існує сама по собі, а, навпаки, виникає через відносини з іншими (Hall, 1991; Oyserman, 2004; Goffman, 1963).

Ідентичність та соціальні взаємодії тісно пов'язані, оскільки ідентичність частково створюється і осмислюється нами, але вона також засвоюється сприйняттям та реакцією інших (Goffman, 1963). Для подальшого розуміння ролі ідентичності в колективних взаємодіях варто розділити її на дві частини: віртуальну соціальну ідентичність та фактичну соціальну ідентичність (Goffman, 1963).

Фактична соціальна ідентичність визначається фізичною поведінкою людини. І навпаки, віртуальна соціальна ідентичність — це те, як глядач думає, як людина діятиме на основі припущень. Ці припущення впливають із соціальних норм нашого суспільства, які ведуть нас через наші повсякденні взаємодії. Ці рутини, «дозволяють нам мати справу з очікуваннями інших людей без особливої уваги та роздумів. Адже по першому враженню, ми одразу ж можемо віднести людину до певної категорії» (Goffman, 1963). Розрив між віртуальною соціальною ідентичністю і фактичною, може спричинити виникнення напруги. Загалом люди намагаються обмежити цю напругу, дотримуючись соціальних норм. Однак часто трапляється так, що люди не в змозі або не бажають слідувати соціальним нормам, ці особи позначаються як «девіантні». Дослідження Гофмана показало, що стигматизовані девіанти, час від часу, шукатимуть «співчутливих інших, які готові прийняти їх світогляд і поділитися з ним відчуттям, що вона «нормальна» (1963, с. 64). Це відбувається при формуванні нових вегетаріанських та веганських товариств, які постійно з'являються у Сполучених Штатах, а також неймовірне зростання інтернет-спільнот вегетаріанців (Iacobbo, 2006). Ця нова соціальна група може допомогти підтримати стигматизованих людей, коли вони відчувають себе ізольованими

від основної частки людей (Goffman, 1963; Romo, 2012; Jabs, 2000; Janda, 2001).

Коли особа цілеспрямовано вирішує піти проти соціальних норм певної групи, вона автоматично стає девіантом (Goffman, 1963). Вегетаріанців теж можна вважати девіантами, оскільки, вирішивши відкинути звичні з дитинства норми харчування, вегетаріанці та вегани суперечать загальноприйнятому соціальному порядку.

Хоча Гофман ніколи не писав про вегетаріанство, як девіацію, існує багато подібного між соціальним досвідом девіантів, яких він вивчав, і типовими емоціями, які відчувають вегетаріанці. Наприклад, Гофман зазначає, що «під час змішаних контактів стигматизований індивід, ймовірно, відчуватиме, що він мусить бути самосвідомим і слідкувати за тим, яке враження він справляє, та коригувати свою поведінку і мову, щоб не образити «інших» (1963, с. 14). Це схоже на висновки дослідження Л.К. Ромо щодо вегетаріанців, яке виявило, що: «...люди з обмеженими можливостями намагаються видозмінювати свої висловлювання, щоб зменшити дискомфорт, коли йдеться про їх інвалідність, учасники дослідження Ромо часто відчували необхідність згладжувати спілкування про вегетаріанство, щоб не образити тих, хто вживає м'ясо» (2012, с. 417).

Крім того, Гофман виявив, що стигматизовані індивіди іноді реагують на соціальні ситуації, встаючи в так звану «оборонну позицію», переводячи тему розмови на щось інше (1963, с. 63). Це співвідноситься з результатами численних досліджень вегетаріанства, які виявляють, що респонденти часто намагаються уникати звернення уваги на свій раціон (Romo, 2012; Jabs, 2000; Janda, 2001; Barr, 2002).

На даний момент існує безліч світоглядних систем, слідування яким допомагає знайти стабільність, впевненість та індивідуальність. Сучасній людині надається можливість самостійного вибору референтних груп,

цінностей, норм, що породжує кризу ідентичності. Перехід до вегетаріанства є одним з можливих способів вирішення даної проблеми.

Спираючись на П. Бергера і Т. Лукмана (1995), можна розглянути перехід до вегетаріанства як альтернатив. Цей термін означає зміну символістського універсуму, людина приймає нові норми і цінності, а минулий світогляд розглядає як помилковий (Бергер, Лукман, 1995). В першу чергу слід розглянути, як формуються традиційні погляди в сім'ї перед переходом до вегетаріанства.

При первинній соціалізації, в сім'ї де вживають тваринну їжу, дитина не ставить під сумнівів світогляд батьків, вона приймає цей світ як єдиний існуючий, так як у неї немає можливості вибору значущих інших. Первинна соціалізація більше емоційно насичена, ніж вторинна, так як передбачається міцний зв'язок і ідентифікація з батьками, вони відкривають дитині світ, його категорії і правила. На даному етапі соціалізації людина засвоює установки своїх батьків, акумулює знання про те, що використання тварин в якості їжі, одягу, об'єкта розваг вважається нормальним. Оцінка дій дитини з боку значущих інших настановлює на думку про те, як правильно чинити. У свідомості індивіда відбувається формування узагальненого іншого, тепер людина ідентифікує себе з суспільством в цілому: «Мама говорить, що їсти м'ясо корисно — Вся моя родина їсть м'ясо — Людина повинна їсти м'ясо та рибу, щоб отримувати всі необхідні вітаміни».

Коли батьки пояснюють, чому потрібно їсти тварин, відбувається інтерналізація апарату легітимації, тобто дитина не тільки знає, що правильно, але ще і розуміє чому. Наприклад, батьки можуть сказати: «Не будеш їсти м'ясо — не виростеш» або «ми станемо слабкими і хворими, якщо перестанемо вживати продукти тваринного походження». В результаті дитина не може уявити, що може бути по-іншому.

Таким чином, дитина приймає установки своїх батьків, а світ, інтерналізований в процесі первинної соціалізації, складніше зруйнувати, ніж

той, що сформувався пізніше. Проте, зміна світогляду — достатньо поширене явище, адже інтерналізація світу триває і в процесі вторинної соціалізації (Бергер, Лукман, 1995). Люди, що були виховані в релігійному середовищі, можуть стати атеїстами так само як і ті, хто був вихований в родині, де вживали продукти тваринного походження, можуть стати веганами або вегетаріанцями. На етапі вторинної соціалізації може статися ресоціалізація, тобто відкидання попередньо засвоєних смислів, чи з'явитися нова інтерпретація минулого, поява емоційної ідентифікації з новими значущими іншими. В цьому випадку, група вегетаріанців повинна визнати його в якості члена та підтвердити його ідентичність. При ресоціалізації відбувається послаблення зв'язків з колишніми значущими іншими, переосмислення досвіду. Тобто при переходу до вегетаріанства можливе віддалення від друзів — «м'ясоїдів», батьків, а також розгляд минулого досвіду, як неправильного: «раніше я думала, що треба їсти тваринну їжу, тепер я знаю, що це не правильно». В результаті, з'являються нові значущі інші, новий узагальнений інший, тепер індивід орієнтується не на суспільство в цілому, а на суспільство вегетаріанців, що в свою чергу формує його поведінку.

1.3. Сучасні дослідження переходу до вегетаріанства

Частка американців, які дотримуються вегетаріанської дієти, значно зросла за останні 15 років, з приблизно 300-500 тисяч людей у 1997 році до 2,5-6 мільйонів у 2012 році, що становило 1–2% населення США (Newport, 2012). Однак, точну кількість вегетаріанців у світі неможливо встановити через те, що їх кількість постійно зростає, особливо у західних країнах (Key, Appleby, Rosell, 2006). В опитуванні 2014 року в Ізраїлі повідомлялось, що 5% ізраїльтян дотримуються вегетаріанської дієти (Aharoni, 2014). В іншому опитуванні, проведеному в Австралії 1% людей повідомили, що дотримуються веганської дієти (TheVegetarian /

VeganSocietyofQueenslandIncorporated (VVSQ), 2013). За даними «VeganSociety», у Великобританії в 2018 році було 600 тисяч веганів, це 1,16% населення, що зробило вегетаріанство одним із способів життя, що найшвидше набирають популярність (TheVeganSociety, 2018).

Організація VOMAD у 2018 році провела дослідження, щоб дослідити основні причини за якими люди стають веганами (McCormick, 2018). Всього в опитуванні взяли участь 12814 респондентів з 97 країн, 74% з яких були з Австралії, Великобританії, США, Канади та Нової Зеландії. 82% або 10,494 учасників були жінки, 16% або 2049 — чоловіки, а 2% або 271 респондентів обрали інший гендер. Сучасні дослідження свідчать про те, що жінки стають веганами в два рази частіше ніж чоловіки (ColeandStewart, 2010). У суспільстві все ще існує стереотип про «надчутливого та сентиментального» вегана, що заважає чоловікам цікавитися цією системою харчування.

22% або 2,877 людей були з Австралії, 19% або 2,475 респондентів були з Великобританії, майже 4% або 1,748 людей були з США, 12% або 1,587 учасників були з Канади. Найбільша частка респондентів 57% була віком від 18 до 34 років, 31% людей були від 25 до 34 років та 26% респондентів були віком від 18 до 24 років.

У дослідженні висвітлюється те, як люди стають веганами, їх внутрішні та зовнішні мотиви, а також розглядаються чинники, що могли вплинути на їхнє рішення: документальні фільми, книги, публікації соціальних мереж, блоги, журнали, громадські та інші форми рухів тощо.

Серед головних причин переходу до веганства респонденти називали — етичне ставлення до тварин 68%, стурбованість власним здоров'ям 17%, занепокоєння станом навколишнього середовища, майже 10%, 5% обирали інше, вказуючи поєднання цих причин та релігію.

Яка головна причина того, що ви стали веганом?

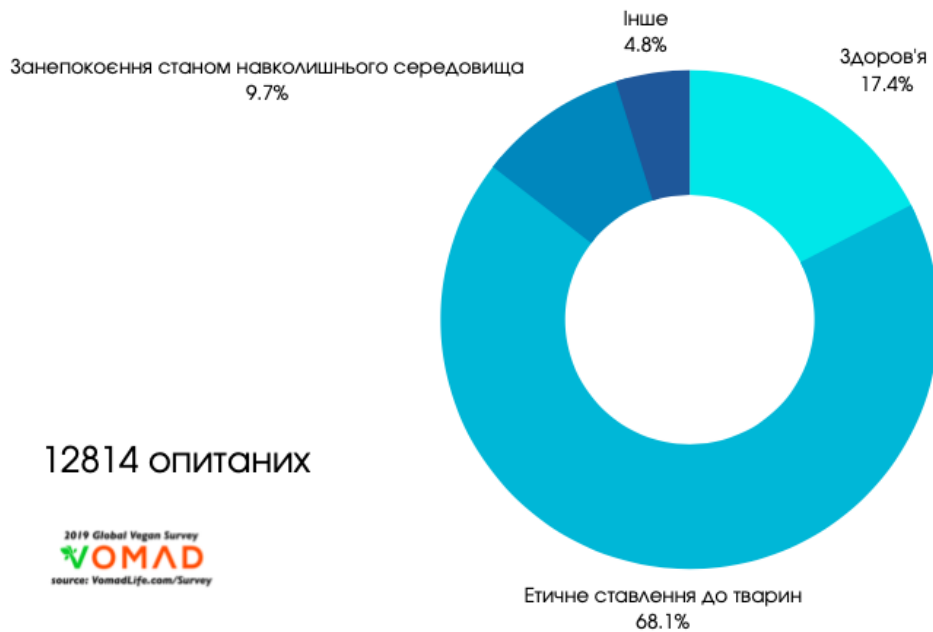


Рис. 3.1. Яка головна причина того, що ви стали веганом?

(за даними Vomad, 2018 р.)

33% або третина респондентів наразі є веганами протягом 2-5 років, 24% стали веганами у минулому році, 7% респондентів є веганами вже більше 10 років, а майже 3% вже більше 20 років не вживають ні м'яса, ні молочних продуктів.

На запитання, що змусило вас перейти до веганства, респонденти відповідали так: майже 22% зазначили перегляд документального кіно, як основну причину переходу до веганства, майже 17% респондентів після бесіди з друзями та родичами виявили бажання змінити свій стиль харчування, 14% респондентів побачили відео в інтернеті, яке наштовхнуло їх стати веганами, ті респонденти, що обрали «інше» зазначали серед своїх причин — активізм, публічні виступи, лекції, паперові газети та журнали.

Що змусило вас замислитись про те, щоб стати веганом?

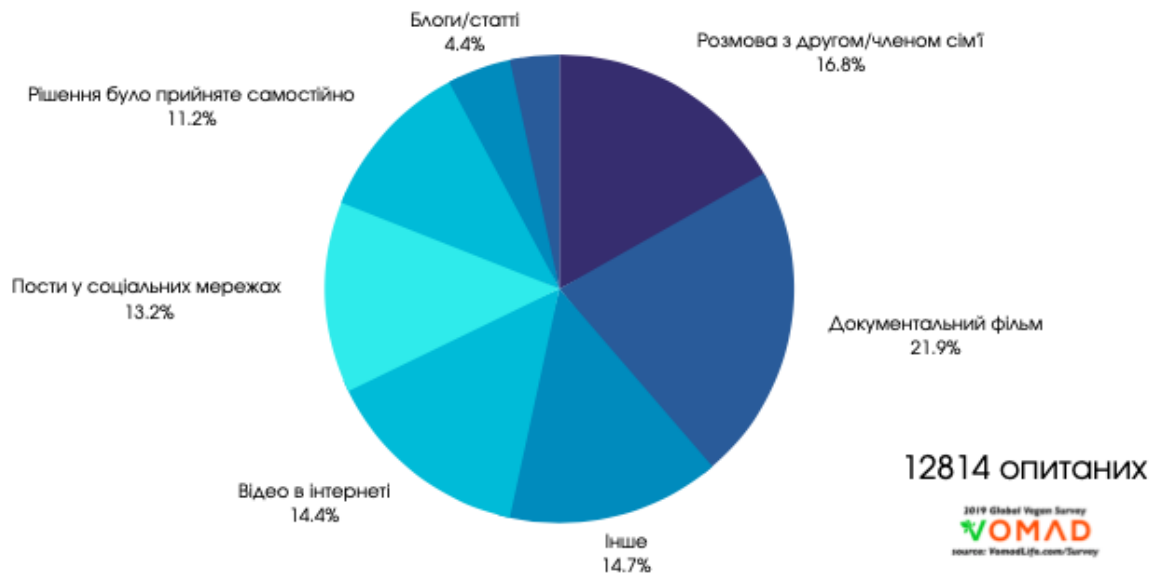


Рис. 3.2. Що змусило вас замислитись про те, щоб стати веганом?
 (за даними Vomad, 2018 р.)

Майже 7% респондентів стали веганами після участі у різноманітних челенджах, серед яких найбільш відомими є — Veganuary, Challenge 22+ та VeganEasy 30 DayChallenge.

Veganuary— ценекомерційна організація, яка заохочує людей спробувати стати веганом на один місяць, а саме у січні. Під час кампанії 2021 року понад 500 тисяч людей взяли участь у челенджі. Challenge 22+ — програма, яка спрямована на те, щоб люди спробували протягом 22 днів вживати продукти лише рослинного походження. На офіційному сайті вказано, що вже більше 400 тисяч людей взяли участь у челенджі. Місія VeganEasy 30 DayChallenge дуже схожа на Challenge 22+, де є заздалегідь прописаний збалансований раціон для веганів та певна обмежена кількість днів. У дослідженні зазначається, що 369 респондентів успішно пройшли челендж Veganuary, 167 респондентів визнали, що їм вдалось завершити Challenge 22+ та 90 людей впоралися з VeganEasy 30 DayChallenge. В

категорію «інше» 25% потрапили: PCRM's 21 DayVeganKickstart, Vegaanihaaste, Lent, VeganReset, та персональні челенджі анонсовані відомими людьми. 99% респондентів зазначили, що рекомендували челенджі своїм друзям. 813 респондентам було цікаво дізнатися більше про спосіб життя їх друзів або родичів, тому вони ініціювали розмову, 721 респондентів зазначили, що їх друг або родич веган сам почав розмову, 410 респондентів вказали, що ніколи не розмовляли про це, друзі чи родичі самі по собі слугували прикладом для наслідування, готували смачну їжу, виглядали здоровими та красивими. 210 респондентів зазначили, що стали веганами внаслідок постійного перебування серед них.

Найбільш впливовим документальним фільмом респонденти зазначали —WhatTheHealth 26%, 24% веганів вказали перегляд Cowspiracy, як причину переходу до безм'ясного харчування, 22% обрали документальне кіно Earthlings (Земляне). В категорію «інше» 15% потрапили Vegucated (2009), Dominion (2018), Food Inc (2008), Food Choices (2016), Land of Hope and Glory (2017) та Lucent (2014).

Причини, за якими люди дотримуються вегетаріанської дієти, можна розділити на три категорії: етичні, турбота про здоров'я та екологічні (Morris, 2018; Pribis et al., 2010; Whitley, 2018). Для багатьох людей відмова від експлуатації тварин залишається ключовим фактором у прийнятті рішення про перехід до вегетаріанства. Прихильники безм'ясної дієти переконані, що всі живі істоти мають право на життя, і вбивати тварин заради їжі або розваг — неправильно. Також багато веганів та вегетаріанців стурбовані тим, що свійські тварини перебувають в жахливих умовах та мають значно коротше життя. Насильство по відношенню до свійських тварин та їх експлуатація широко поширена в розвинених індустріальних суспільствах. Наприклад, у Великобританії щорічно забивають понад 850 мільйонів наземних тварин (Defra, 2016), кількість забитих водних тварин не реєструється. Інституціоналізація вбивств тварин людиною, є доказом все більшого

росповсюдження спесишизму. Річард Райдер вперше концептуалізував це поняття у 1970 році, як форму упередження проти деяких тварин, аналогічну сексизму та расизму.

Спесишизм — це дискримінація одного біологічного виду іншим, яка заснована на переконанні у власній перевазі над усіма іншими видами. В першу чергу це стосується дискримінації тварин людиною. До цього поняття також відноситься засудження привілейованості одних видів тварин, наприклад, собак і котів, та зневажливе ставлення до інших — свиней або курей (Ryder, 1983). Прихильники вегетаріанства вважають, що перевага людини над іншими видами, їх експлуатація не може бути виправдана. Тварини, так само як і люди, здатні відчувати біль, страх та задоволення. Перші закони, які захищали тварин від людської жорстокості, прийняли ще в 17 столітті, зокрема, в Англії, Ірландії та Японії, а в 19 столітті виникли громадські організації, які виступали проти вівісекції. Вегетаріанці, що активно займаються активізмом, спонукають замислитися про визнання суб'єктності тварин та про рівноцінність потреб живих істот і наділення останніх правами. Подібні ініціативи у 2000-них роках стали майже нормою законотворчої діяльності. Зоологи вегетаріанці наполягають на тому, що права тварин повинні бути закріплені в конституціях.

Соціологічний розгляд спесишизму потребує аналізу його проявів у соціальних інститутах. Пітер Сінгер (1995) та Джоан Дунайер (2004) зробили життєво-важливий внесок в розуміння вкоріненості спесишизму у мові, мисленні та діях, вони ефективно обмежують спесишизм індивідуальним ставленням або практикою. Подібно до того, як антифеміністичний дискурс увічнює та узаконює патріархальні соціальні стосунки (Walby, 1990), анти-веганський дискурс увічнює і легітимізує спесишистські соціальні стосунки.

Інша причина переходу до вегетаріанства — зменшення шкідливого впливу на навколишнє середовище. Для утримання та годування свійських тварин вирубують великі ділянки лісів, що значно впливає на клімат (адже

все менше дерев поглинають вуглекислий газ). Бенджамін Холтон, вчений Каліфорнійського університету, який вивчає, як харчова промисловість впливає на навколишнє середовище зазначає, що «Якщо всі будуть прагнути до вегетаріанської дієти, поступово зменшуючи вживання червоного м'яса, то це допоможе скоротити глобальне потепління на 15% до 2050 року» (Houlton, 2017). У Сполучених Штатах 415 мільйонів акрів, або 18% усієї площі США, відведено під пасовища для вирощування худоби (Gardner, 2020).

Згідно з дослідженнями міжнародного університету Флориди, опублікованими в 2015 році в журналі *ScienceoftheTotalEnvironment*, в Амазонії, де тропічний ліс відіграє важливу роль у регулюванні вироблення кисню у світі, вирубка 80 відсотків лісу відбувається через розведення великої рогатої худоби. Окрім землі, необхідної для вигодовування самих тварин, є також величезна кількість землі, яка потрібна для вирощування сільськогосподарських культур, щоб прогодувати свійських тварин. Фактично, більша частина орних земель в Сполучених Штатах використовується не для виробництва продуктів харчування, які люди могли б їсти, а для вирощування сільськогосподарських культур для тварин. У період з 2000 по 2010 рік 80 відсотків рослинних білків, вироблених в Сполучених Штатах, використовувалося лише в кормах для тварин всередині країни або за кордоном.

Вода — один з найцінніших ресурсів Землі і боротьба з нестачею води починається з переходу до вегетаріанства. При взрощенні рослинної їжі використовується значно менша кількість води, ніж при отриманні їжі тваринного походження. Майже половина споживання води в США йде на вирощування худоби. Питна вода для тварин — це лише невелика частина використаної води, оскільки потрібно ще задіяти велику кількість рідини, щоб отримати урожай, який піде їм на корм. На фунт яловичини йде від 1800 до 4000 галонів води. За даними мережі *WaterFootprintNetwork*, середня

кількість використаної води на грам білка яловичини в шість разів більша, ніж та, яка потрібна для взошення бобових культур (2013).

Випас худоби прискорює ерозію ґрунту та заболочення земель. Екскременти промислових сільськогосподарських тварин можуть забруднювати навколишні річки, озера та водойми, пробиваючись у підземні води. Добрива, паливо та пестициди, що використовуються для вирощування сільськогосподарських культур на корм тваринам, також можуть забруднювати водойми. Коли надлишок азоту з добрив досягає водних шляхів — це стимулює ріст водоростей, що призводить до утворення «мертвих зон» і масового вимирання морських мешканців. У тваринництві основними джерелами утворення парникових газів є корови, на яких припадає 65 відсотків викидів від всього тваринницького сектора. Оскільки велика рогата худоба — жуйні тварини, вони ферментують їжу в камері свого шлунка під час травлення. В результаті цього процесу утворюється метан, далі він потрапляє у повітря разом з азотом і вуглекислим газом, де ці викиди затримують тепло в атмосфері, сприяючи зміні клімату. Промислове рибальство в свою чергу сприяє забрудненню пластиком океанів: одна тільки викинута рибальська сітка складає приблизно 46 відсотків великої тихоокеанської смітцевої плями. Кожного року рибальська індустрія виснажує наші океани, вбиваючи понад 300 000 дельфінів і китів.

Турбота про власне здоров'я часто змушує людей переходити до вегетаріанства, так дослідження проведені у 2003 році у Сполучених Штатах та Канаді (AmericanDieteticAssociationandDietitiansofCanada) довели, що вегетаріанці мають значно менший ризик померти від серцево-судинних хвороб (жінки на 20%, а чоловіки на 31%), що пояснюється меншим рівнем холестерину в крові серед вегетаріанців: 35% у веганів та 14 % у лакто-ово-вегетаріанців. М. Рубі (2012) зазначає, що індивіди, що стають вегетаріанцями через турботу про тварин, використовували емоції в якості початкового стимулу. Співчуття до тварин та турбота про своє здоров'я — є

двома основними чинниками при переході на рослинну дієту ((Rozin, Fischler, Imada, Sarubin, & Wrzesniewski, (1999). Ламонт і Фурньє (1992) прийшли до висновку, що деякі представники вищого класу обирають вегетаріанство, як спосіб відокремити себе від інших соціальних груп. Бек і Глазго (1981) провели дослідження серед прихильників рослинного типу харчування і прийшли до висновку, що вегетаріанці відкидають статус м'яса, як символу влади або престижу.

Прийнято вважати, що більшість вегетаріанців — це жінки, які складають близько 70 відсотків від всіх послідовників рослинної дієти (Parmenter, K., & Wardle, J. 1999). У своїй книзі «The Sexual Politics of Meat» Керол Адамс (1990) детально описує взаємозв'язок між статтю та вживанням тваринної їжі. Вона зазначає, що у нашому суспільстві «атрибути мужності» досягаються шляхом вживання м'яса та оскільки чоловіки-вегетаріанці за визначенням кидають виклик загальноприйнятим нормам мужності, вони стають об'єктами глузувань, що вони не «справжні чоловіки» (стр. 32).

Причини, за якими люди вирішують бути веганами, також можуть визначати особистість людини більше, ніж сама дієта. Встановлено, що «етичні вегетаріанці» часто критикують людей, що стали вегетаріанцями за станом здоров'я, вважаючи цю причину егоїстичною (Ogden, J., Karim, L., Choudry, A., & Brown, K. (2007). Крім того, деякі люди взагалі не розглядають вегетаріанство, як визначення особистості. У дослідженні Ларссона та його колег було виявлено «індивідуалістичних» вегетаріанців, які не беруть участі у таких заходах, як демонстрації прав тварин, і тому не вважають, що веганство впливає на формування їхньої ідентичності (Larsson, 2001). Деякі люди, які дотримуються безм'ясної дієти, приховують своє вегетаріанство, використовуючи як причину харчову алергію (Fox and Ward, 2008). В інших випадках вегетаріанство може бути приватною частиною ідентичності, одні люди, які дотримуються веганської дієти, не бажають розголошувати свої харчові звички. Тоді як для інших — це є засіб пропаганди вегетаріанства,

оскільки вони занепокоєні добробутом тварин, станом навколишнього середовища, свідомим ставленням до свого здоров'я (Stiles, 1998).

Крім того, було визначено, що мотиви та причини переходу до вегетаріанської дієти з часом можуть змінюватися і для людей, які потрапляють у нове середовище вже будуть актуальними інші причини. (Stiles, 1998). Наприклад, вегетаріанці «за здоров'я» можуть прийняти екологічні причини для подальшого пояснення свого способу життя (FoxandWard, 2008). Цей потенціал змін також підкреслив Е. Гіденс. «Рутини, які люди застосовують на практиці, можуть видозмінюватися, роблячи самоідентифікацію відкритою до змін» (Giddens, 1991).

Вегетаріанство широко обговорюється в засобах масової інформації, висвітлюється у багатьох телевізійних програмах (BBC, 2018 (a); BBC, 2018 (b)). Наразі дуже популярною є «Veganary» — благодійна організація, яка заохочує людей спробувати жити, як вегетаріанець у січні кожного року.

DjurensRätt, шведська асоціація з прав тварин, вивчала частку веганів та вегетаріанців серед населення між 2009-2018 роками (DjurensRätt 2014, 2018). Згідно з цими дослідженнями, частка вегетаріанців у Швеції до 2018 року зросла, тоді як частка веганів зменшилася. Згідно з іншим шведським дослідженням у 2019 році, 16% шведів заявили, що вони «флексітаріанці», тоді як 5% дотримуються вегетаріанської дієти, а 2% веганської дієти (Matrapport, 2019).

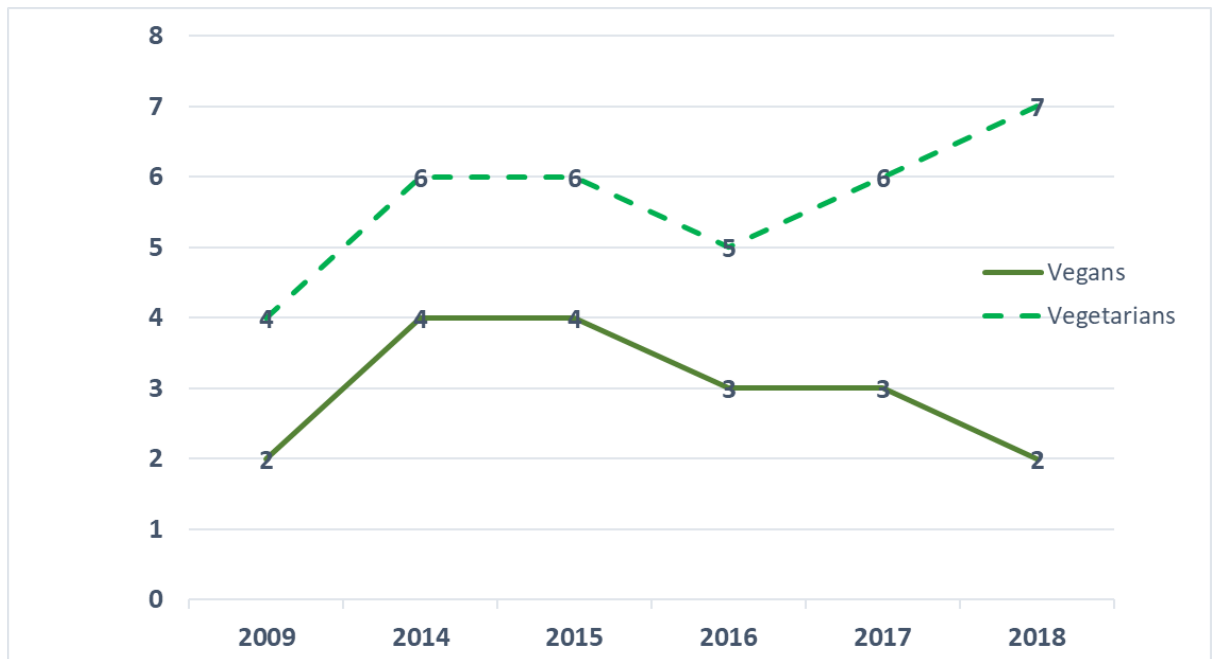


Рис. 3.3. Вегетаріанці та вегани у Швеції з 2009 по 2018 рік
(за даними DjurensRätt, 2018 р.)

Частка респондентів, які виявили значний або трохи підвищений інтерес до вегетаріанства, зростає з 26% до 47% між 2009 і 2017 роками (DjurensRätt, 2014, 2018). Однак кількість цих людей в опитуванні 2018 року більше не збільшувалася (DjurensRätt 2018).

Студенти стають вегетаріанцями з багатьох причин, включаючи здоров'я, релігійні переконання, небажання бути причетним до жорстокої експлуатації і вбивства тварин та занепокоєння станом навколишнього середовища. Закордонні дослідження показують, що з кожним роком збільшується кількість молодих людей, які надають перевагу рослинному типу харчування. Завдяки цілодобовій доступності свіжих овочів та фруктів, великому вибору альтернативних заміників молочних та м'ясних продуктів у продуктових магазинах та збільшенню кількості вегетаріанських ресторанів, все більше людей зацікавлені переходити до вегетаріанства. Останні наукові дослідження вегетаріанства підтверджують користь рослинної дієти для

здоров'я. Порівняно з м'ясоїдами, вегетаріанці споживають менше насичених жирів і холестерину, а також більше вітамінів С і Е, фолієвої кислоти, калію та магнію.

Підсумовуючи, поняття вегетаріанства за Дональдом Уотсоном визначається, як принцип, згідно з яким людина живе, не експлуатуючи тварин. До найбільш поширених видів вегетаріанства відносять: ово-лакто-вегетаріанство, флексітаріанство, поллотаріанство, веганство та сиродіння.

Різкий перехід від однієї реальності до іншої П. Бергер і Т. Лукман називають альтернацією. Індивід, переходячи до вегетаріанства приймає харчові норми та цінності нової спільноти та минулий досвід вживання м'яса розглядає, як помилковий. Альтернація нагадує первинну соціалізацію, оскільки вона по-іншому розставляє акценти «нової» реальності індивіда. За Гофманом перехід до вегетаріанства можна розглядати, як прояв девіації. Вегани та вегетаріанці свідомо відкидають прийняті в суспільстві усталені практики харчування, формуючи новий світогляд.

Найбільша частка респондентів, за даними закордонних досліджень, перейшла до вегетаріанства у період від 18 до 34 років. Сучасні західні дослідження показали, що серед вегетаріанців жінки складають від 70 до 82 відсотків, така велика представленість жінок пов'язується дослідниками із існуванням гендерних стереотипів щодо вегетаріанства.

РОЗДІЛ 2

ЧИННИКИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ КИЇВСЬКИХ СТУДЕНТІВ СТАВАТИ ВЕГЕТАРІАНЦЯМИ

2.1. Методологія та дизайн дослідження

Для проведення дослідження було обрано метод якісних напівструктурованих інтерв'ю. Даний метод був обраний для отримання розуміння мотивації, ідей, думок кожного з респондентів (Белановський, 2001). В період з 24 квітня по 5 травня було проведено 10 напівформалізованих інтерв'ю в онлайн-режимі у програмі ZOOM. Інтерв'ю тривали від 30 до 60 хвилин, з використанням запису екрану. Вибірка була сформована методом снігової кулі з елементами максимальної варіації.

Критерії відбору респондентів: вегетаріанці, які на даний момент отримують вищу освіту, місце народження — м. Київ. Вік респондентів становив від 18 до 21 року. Було опитано 10 респондентів з 4 університетів: Київський національний лінгвістичний університет (4 респонденти), київський політехнічний інститут (2 респонденти), Київський університет імені Бориса Грінченка (3 респонденти) та Київський національний університет театру, кіно і телебачення імені Івана Карпенка-Карого (1 респондент). На момент проведення інтерв'ю всі учасники практикували вегетаріанство від 1 до 3 років.

Тема переходу студентства до вегетаріанства є малодослідженою в Україні та в світі, тому якісні методи сприяють отриманню розширених даних про досвід респондентів вегетаріанців та значення, які вони приписують цьому досвіду. Для проведення глибинних інтерв'ю був розроблений гайд (див. Додаток А) який складається з 3 змістовних блоків: 1) Перехід до вегетаріанства 2) Етичне ставлення до тварин 3) Здоров'я.

Перший блок стосувався досвіду респондентів, причин переходу до вегетаріанства, реакції сім'ї та друзів, труднощі, які виникали зі зміною стилю харчування та загальною задоволеністю цим рішенням. Спочатку учасників інтерв'ю запитали, як вони розуміють поняття вегетаріанства, далі було запропоновано розповісти власну історію переходу до безм'ясного харчування. Другий блок стосувався впливу рослинної їжі на фізичне здоров'я респондентів. Які заходи вони вживають для підтримки свого організму та до якого типу вегетаріанства вони себе відносять. Третій блок стосувався етичного ставлення до тварин. Респондентів запитали, чи відвідують вони місця експлуатації тварин (цирки, зоопарки, дельфінарії), чи купують вироби з хутра і шкіри та продукцію, що тестується на тваринах.

Всі респондентки є жінками, оскільки не вдалось отримати контакти респондентів чоловічої статі. Характерно, що вегетаріанцями частіше стають жінки ніж чоловіки, що можна пояснити впливом стереотипу про хижу природу мужності в суспільстві. Адже м'ясо зазвичай асоціюється з небезпекою та ризиком при полюванні, та від жінки зазвичай очікується, що вона буде їсти десерти і салати, а чоловіки навпаки — стейки. В інтернет спільноті нещодавно з'явився термін «soyboy» — «соєвий хлопчик» (UrbanDictionary, 2021) «хлопець, який дотримується веганської дієти, політично визнає себе лівим, підтримує феміністичний рух та через свій спосіб життя має низький рівень тестостерону».

Жінки частіше проявляють емпатію, особливо до тварин, вони частіше стурбовані проблемою вбивства тварин заради їжі та тестування косметичних виробів на них. Жінки частіше заводять домашніх тварин та менше проявляють до них агресію.

Через пандемію Covid-19 всі інтерв'ю були проведені у онлайн режимі, що значно зекономило час та кошти, однак і створило деякі технічні незручності, адже не всі відповіді респондентів можна було почути.

Отримані в результаті проведення напівструктурованих інтерв'ю дані аналізувались методом якісного контент аналізу.

2.2. Досвід переходу до вегетаріанства київських студентів

На початку інтерв'ю респондентам було поставлено питання, що для них означає вегетаріанство. Інтерпретація учасниць інтерв'ю була доволі схожа: *«Для мене це моральна позиція, мій спосіб життя. Я просто не можу знущатись над тваринами, хоча доречніше сказати, сприяти цьому, коли є можливість існування без вбивства тварин»* (Анастасія, 21 рік). Більшість опитаних респондентів зазначають, що для них це стиль життя: *«Вегетарианство це ідея з якою мені комфортно жити та про гарне самопочуття»* (Софія, 21 рік); *«Вегетаріанство для мене це про свідоме вживання їжі, про здоров'я в першу чергу. Про те, щоб жити в гармонії з природою, та не втручатись в тваринний світ»* (Валерія, 19 років).

Майже всі респонденти вказували, що стан їх здоров'я покращився через вегетаріанську дієту. Це виражалось в їх відчутті «легкості», завдяки якому вдалося покращити якість життя: *«Я відчуваю, що моя дієта сама по собі набагато здоровіша, ніж була раніше, я почуваюся чудово, ніби рівень моєї енергії ніколи не був вищим. Я ще бігаю і я думала, що це вплине на те, як я буду втомлюватись, але це не так»* (Олександра, 18 років).

На запитання, які проблеми створювало вегетаріанство для вашого оточення, респонденти відповіли, що дотепер вегетаріанство не ставило жодних проблем. Інші респонденти заявили, що це спричинило деякі проблеми, так їм здавалося, що вегетаріанська дієта є тягарем для їх друзів, коли всі вийшли поїсти та поспілкуватися, обрати місце, що задовольнить всіх не так просто: *«Єдина проблема — коли я гуляю зі своїми друзями і ми вже хочемо десь перекусити, відразу складно обрати місце, де буде, як вегетаріанська їжа, так і те, що вони хочуть. Зазвичай це займає багато*

часу і бували навіть конфлікти, але поки ми всі ще спілкуємось» (Олена, 21 рік).

Також серед труднощів, що виникають при переході до вегетаріанства опитані респонденти зазначали — неприйняття та осуд оточуючих. Більшість респондентів повідомляли про необхідність мати справу зі значним ступенемнегативної реакції з боку інших людей. Більшість з опитаних вказували, що вони втомлені постійно пояснювати людям, як саме вони харчуються та відповідати на образливі коментарі. Саме стомлюваність від цього досвіду ускладнювала їх перехід до вегетаріанства, а не пошук та приготування вегетаріанської їжі: *«Чула про себе коментарі, що я стану безплідною та взагалі скоро помру. Мені потрібно було тримати язик за зубами, щоб я не ображала людей, хоча хотіла (сміється), думаю вже навчилась стриманості»* (Каріна, 21 рік).

На запитання, якою була реакція вашої родини та друзів, коли ви сказали їм, що вирішили стати вегетаріанцем, відповіді сильно варіювались, починаючи від повного визнання їхнього способу життя від сім'ї та друзів до повного відчуження: *«Одна частина моєї родини, дуже критично ставиться до цього, можуть, навіть, висміювати. Але я вже давно не сприймаю це всерйоз. В цілому люди, які по справжньому мені рідні і близькі мене підтримують»* (Анастасія, 21 рік); *«...я переживала підтримає мене моя сім'я чи ні, адже я ще тоді залежала від них фінансово. Але мені дуже пощастило — мої батьки, та навіть бабуся, підтримали і підтримують моє рішення. Вони вживають м'ясо, але жодного разу в мій бік не було слів осуду»* (Анастасія, 21 рік).

Незважаючи на той факт, що пошук місця для групового прийому їжі для опитаних респондентів може бути важким, вони зазначили, що відчувають підвищення рівня обізнаності про своє харчування. Більшість опитаних респондентів перед тим, як стати вегетаріанцями читали блоги і статті в інтернеті, дивилися ролики на YouTube з практикуючими

вегетаріанцями, щоб пересвідчитися про можливі наслідки вегетаріанської дієти для організму. Значна частина опитаних респондентів додають вітаміни до свого раціону. Невелика частина опитаних респондентів приймають В12, єдиний вітамін, що не виробляється рослинами, але який є дуже важливим для нашого організму.

Значна частина опитаних респондентів повідомила, що «перевірка інгредієнтів» — це нова звичка, яку вони включили в свою повсякденну процедуру покупок: *«Взагалі змінилося те, як я тепер обираю продукти у супермаркеті, я раніше не дивилася на склад і не вчитувала є там желатин чи ні. Не так, щоб це було дуже швидко, зазвичай я тепер більше часу проводжу у супермаркеті»* (Наталія, 20 років).

Досвід респондентів можна узагальнити за ключовими елементами їх нового стилю життя (Таблиця 2.1). Зміна харчових практик трансформувала навички респондентів, щодо приготування їжі та вибору продуктів. Після переходу до вегетаріанства, вони значно обізнаніші в сфері здорового харчування, переймаються станом навколишнього середовища та захистом тварин.

Таблиця 2.1. Елементи вегетаріанського способу життя

Компетенції	Нові кулінарні навички, перевірка інгредієнтів та розпізнавання етикеток, знання інгредієнтів тваринного походження, обізнаність в деяких дослідженнях.
Матеріали	Веб-сайти та соціальні медіа, веганські страви (включаючи замітники та продукти рослинного походження, які раніше не були частиною повсякденного харчування)
Значення	Вегетаріанство пов'язане зі здоров'ям, задоволенням, прогресом, з миром, повагою, ненасиллям, етичними стосунками людини і тварини та екологічним способом харчування.

2.3. Чинники, що спонукають київських студентів переходити до вегетаріанства

Надані опитаними респондентами причини переходу до вегетаріанського типу харчування, в цілому можна поділити на такі групи: 1) морально-етичні, 2) приклад іншої людини, 3) релігійні, філософські, 4) здоров'я, 5) експеримент

Існує дуже багато літератури присвяченої проблематиці прав тварин, що розглядається з позиції філософії, теології, юриспруденції та інших соціальних наук. Центральним питанням тут виноситься проблем наділення тварин статусом «повноправного суб'єкта», а не «речі». Дана конструкція «суб'єкт — річ» активно використовується ідеологами вегетаріанства та захисниками прав тварин для того, щоб визначити соціальний статус живих істот. В даній конструкції значимою якістю суб'єкта залишається саме наявність свободи дій. Значна частина опитаних респондентів зазначила, що долучилася до вегетаріанства через **етичне ставлення до тварин**: *«...я колись побачила документалку, як роблять фуа-гра. Там якраз показували, як тварин забивають, стягують з них шкіру, примусово відгодовують птахів, вставляючи трубку у горло 2–3 рази на день, щоб закачати велику кількість їжі в їх тіло, набагато більше, ніж вони б добровільно вживали. Це просто жах, після цього я не можу їсти тваринну їжу» (Анастасія, 21 рік); «...я стала вегетеріанкою, в першу чергу, через співчуття до тварин. Проте я розумію, якщо я відмовлюсь від їх м'яса, то вбивати їх не перестануть, тому я не вважаю цю причину вагомою. Мені скоріше хотілося почувати себе легше та вести здоровий спосіб життя» (Анастасія, 21 рік).*

Такий чинник переходу до вегетаріанства, як **релігія** серед опитаних респондентів фігурував не часто. Тіло, як матеріальний об'єкт у вегетаріанстві немає великої цінності. Його основу складає різноманітні енергії та така нематеріальна сутність, як душа: *«Ти те, що ти їсиш. Всі тварини такі ж самі, як ти — живі істоти. Ти ж про себе не думаєш, що*

ти просто тіло, шматок м'яса? У кожної істоти є душа» (Діана, 20 років). Вегетаріанці усвідомлюють світ інакше, ніж всі інші. Вони вірять у справедливість ідеалів захисту тварин і правильність вегетаріанського способу життя. Між релігією та вегетаріанством дуже багато подібного, оскільки релігія, так само як і вегетаріанство включає в себе звід певних моральних норм і типів поведінки. Релігія вважає дуже важливими такі поняття, як добро і зло, сенс життя та моральність, вегетаріанство також оперує даними поняттями. Релігія передбачає об'єднання людей в будь-які організації — церква, релігійна громада, сангха тощо, теж саме роблять вегетаріанці, створюючи групи за інтересами.

До того ж, частина опитаних респондентів зазначила свідомий підхід до харчування і відмову від м'яса, як прояв їх моральної відповідальності перед всіма живими істотами. Відмова від споживання тваринної їжі веде до своєрідного «очищення» людини, адже тіло вегетаріанця в першу чергу це етичне тіло. В цьому випадку відмова від м'яса у вегетаріанця мотивована загальним поліпшенням свого стану, що багато в чому схоже на різні східні філософські вчення, які передбачають віру в переселення душ, кармічне призначення та зв'язок всіх живих істот: *«Півтори роки тому, коли я була на другому курсі в університеті, я дуже заглибилась у буддизм. Займалася йогою, медитаціями, читала мантри, старалась слідувати п'яти правилам Будди, одним з яких якраз є не завдавати шкоди живим істотам. Але так сталося, що я не змогла так довго жити, можливо, якщо б я жила в Азії» (Каріна, 21 рік).*

Ще один важливий аргумент переходу до вегетаріанства, який називали опитані респонденти — **свідоме харчування**. Так як, вона властива всім живим істотам і виражається вона, зокрема, в здатності емоційно переживати певні події та проявляти емпатію. Частина опитаних респондентів прирівняла статус людського тіла і душі до статусу тіла і душі тварин. Єдина відмінність полягала в тому, що людина може свідомо

відмовитись від прояву агресії в бік живих істот та мати мирні стосунки з навколишнім світом, тоді як хижі тварини просто не виживуть без полювання: *«Було багато цікавих людей (сміється), які намагались доказати мені, що ми всі хижі створіння і повинні їсти м'ясо, так само як і лев, чи ще там хтось. Мені завжди дивно через це, бо людина свідомо істота і має силу волі. Ти ж не живеш у диких умовах десь в лісі, тобі не потрібно полювати для того, щоб наїстися. У тебе є вибір» (Аліна, 20 років).*

Значна частина опитаних респондентів зазначила серед причин переходу до вегетаріанства — стурбованість своїм здоров'ям. У вегетаріанській спільноті затверджується ідея природного харчування та споживання м'яса сприймається, як протиприродна, штучно створена потреба, що сформувалася завдяки розвитку харчової індустрії. Більшість опитаних респондентів, вірять у «сцієнтистську концепцію», що обґрунтовує відмову від м'яса наявністю значних оздоровчих ефектів вегетаріанської дієти за допомогою наукових досліджень, зроблених в області медицини. Іншими словами — переконання, що споживання тваринного білка негативно впливає на людське здоров'я. Також невелика частина опитаних респондентів спиралась на те, що людина перш за все травоядна істота, приводячи історичні факти і дані антропологів.

У більшості випадків респонденти аргументують перехід до вегетаріанства тим, що такий вид дієти позитивно впливає на самопочуття людини, а також на тривалість і якість життя. І, навпаки, м'ясоїдство пов'язується ними з великою кількістю хронічних захворювань, які можуть призвести до серйозних наслідків для людського організму, в тому числі, його загибелі.

За словами більшості опитаних респондентів, вбивати тварин — аморально, так як люди порушують їх природне право на життя і свободу. В основі цієї думки лежить ідея про те, що людина — це елемент природи, який не має унікальної цінності серед інших живих істот. При цьому тварини

наділяються соціальним статусом, як повноправні члени суспільства, які мають права. Сенс цієї «концепції» полягає в тому, щоб створити такі умови для тварин, при яких вони не будуть відчувати біль і страждання. Частина опитаних респондентів зазначала серед чинників переходу до вегетаріанства **травмуючий спогад з дитинства**: *«Я зараз згадала, в дитинстві, коли ми ще жили у селі, ми мали різних тварин. У нас був маленький козлик, дуже ласкавий, як собака, ми його дуже любили. Його загриз пес, я точно не пам'ятаю, бачила я цю картину чи ні, короче кажучи, його потім приготували. Я слава Богу не їла, тоді просто відмовилась, але це було настільки жахливо, адже це був майже мій друг і його вбили. Для мене це було дуже страшно» (Анастасія, 21 рік).*

Ліберально-етична концепція відмови від м'ясної їжі найчастіше представлена найбільш суворим варіантом — веганством, тобто відмовою від вживання будь-якої їжі тваринного походження, в тому числі риби, молока та молочних продуктів, яєць та меду. Вегани вживають тільки рослинні еквіваленти тваринної їжі, зокрема, соєвий сир, соєве, мигдальне, рисове, кокосове та інші види замінників коров'ячого молока. Така практика зазвичай супроводжується дотриманням інших вимог, пов'язаних з відмовою від шкоди тваринам. Наприклад, відмовою від носіння одягу і взуття з матеріалів тваринного походження (хутра, шкіри), відмовою від косметики і різних лікарських препаратів, які тестувалися на тваринах, відмовою від відвідування різних заходів, де тварин змушують «страждати» (зоопарки, цирки та ін.). Також, виключаються зі списку дозволених дій полювання і рибалка. Іншими словами, веганський спосіб життя інтерпретується, як свідомо обрана форма боротьби проти насилля до будь-якої живої істоти. Таким чином, веганство постає не тільки як альтернативний вид дієти, а й як соціально-політичний рух.

Крім того, у суспільстві склалися різні негативні конотації щодо веганства, існує дуже багато міфів та стереотипів, які стосуються даного типу

харчування. Зокрема, люди, які дотримуються веганської дієти, деколи славляться у соціумі «сектантами», «психічно ненормальними» та «неадекватними людьми». Певною мірою «не суворі» вегетаріанці, яких на даний момент більшість також можуть розглядати позицію веганів, як неприпустиму форму фанатизму. Вони вважають, що в такому випадку людина, слідуючи своїм принципам відмови від заподіяння шкоди всьому живому, може дійти до абсурду. Що стосується зразків поведінки веганів, то вони охоплюють практично всі сторони життя людини, а не тільки харчування: *«Я спочатку була вегетаріанцем десь 2-3 місяці, потім вирішила спробувати веганство, при тому, що я завжди вважала, що не зможу жити без стейку чи нагетсів. Перехід був доволі легким, але я і до цього молочні продукти майже не їла. Було складно з медом, я його дуже люблю, але цей продукт вважається експлуатацією бджіл, вони потім швидко помирають тому їсти його нам заборонено. Але інколи я можу собі дозволити з'їсти трішки меду»* (Каріна, 21 років).

Невелика частина опитаних респондентів вирішила змінити свій стиль харчування через **приклад друзів**, які два-три роки тому активно перейшли до вегетаріанства. Учасникам інтерв'ю стало цікаво провести **експеримент**, чи зможуть вони мати повноцінне життя не вживаючи м'ясо тварин: *«Мені подобається експериментувати з новими рецептами, я отримую рецепти від друзів вегетаріанців, які спробували щось нове. Вчора я вперше зробила веганську лазанью, зверху замість пармезану я висипала мелений мигдаль та екстракт дріжджів, і це було дуже смачно. Я ніколи раніше цього не робила»* (Аліна, 20 років).

Таким чином, було виявлено чинники, що спонукають київських студентів переходити до вегетаріанства. Більшість чинників пояснюються «сцієнтистською концепцією» та «ліберально-етичною концепцією». Найбільше пов'язане зі сцієнтистською концепцією — сиродіння. Деякі індивіди розглядають такий вид харчування, як окремий вид вегетаріанства,

хоча теоретично можна вживати в термічно необробленому вигляді і м'ясо. Однак найбільш поширене рослинне сирोїдіння включає в себе тільки фрукти, злаки, овочі, горіхи, що автоматично прирівнює цей вид дієти до вегетаріанства. Самі сиріоди аргументують вибір даного типу харчування тим, що сира їжа зберігає всі вітаміни і мінерали, а також дарує особливу живу енергію. З точки зору натуропатії, макробіотики та інших суміжних дисциплін це підтверджено дослідженнями, однак при такому типі харчуванні людині все одно не буде вистачати достатньої кількості білків та вуглеводів, що може спричинити фатальні наслідки для індивіда.

Ліберально-етична концепція спонукає індивідів ставати веганами, де сутність соціальної структури спільноти зводиться до суворого упорядкування повсякденних практик на рівні тіла. Важливу роль у формуванні соціальної ідентичності тут відіграє розробка філософських і історичних підстав переходу до вегетаріанства, які наповнюють вегетаріанську дієту істотною значимістю. Тож, ці дві концепції стають джерелом формування соціальної ідентичності вегетаріанців та веганів.

Таблиця 2.2. Чинники, що сприяють переходу до вегетаріанства



Отже, в ході даного дослідження було проведено десять напівформалізованих інтерв'ю зі студентами Києва, які зараз навчаються у вищих навчальних закладах та є вегетаріанцями. Вік респондентів від 18 до 21 років. Для формування вибірки був застосований метод снігової кулі з елементами максимальної варіації.

Досвід переходу до вегетаріанства респонденти пов'язували із загальним поліпшенням самопочуття, відчуттям «легкості», появою нових кулінарних навичок, обізнаності щодо практик рослинного харчування, повагою, ненасиллям та етичними стосунками людини і тварини.

Серед чинників переходу до вегетаріанства, артикульованих самими респондентами можна виділити такі: етичне ставлення до тварин, сприяння здоров'ю, свідоме харчування, філософсько-релігійні практики, приклад друзів, травмуючі спогади дитинства, та експеримент.

ВИСНОВКИ

Ідея уникнення будь-якого виду насилля, направлено на тварин, вбудована в різноманітні культури та системи вірувань ще з античних часів. Вегетаріанство — це система харчування, що виключає з раціону м'ясо, рибу, птицю та морепродукти. Люди, що причисляють себе до даного руху додатково відмовляються від купівлі одягу зі шкіри, хутра, вовни і шовку, вони не купують косметику та побутову хімію, яка містить компоненти тваринного походження або тестується на тваринах. Вегетаріанці та вегани відмовляються від розважальних заходів за участі тварин: цирків, зоопарків, дельфінаріїв. Найбільш поширеними видами вегетаріанства є такі: лакто-вегетаріанство, де можливе вживання молочних продуктів, лакто-ово-вегетаріанство, яке дозволяє вживати крім рослинної їжі ще яйця та молочні продукти, ово-вегетаріанство, (від лат. «ovum» — яйце), дозволяє вживання яєць та веганство — найбільш сувора форма вегетаріанства, де не дозволено вживати всі похідні продукти тваринного походження.

Спосіб життя індивіда змінюється в залежності від того, якими цінностями та ціннісними орієнтаціями керується людина. Саме ціннісні орієнтації впливають на зразки поведінки людини та яким чином вона функціонує в суспільстві. Зміну сприйняття світу П. Бергер та Т. Лукман називали альтернацією. Оскільки індивід, при переході до вегетаріанства приймає нові норми та цінності, колишній досвід людина розглядає, як помилковий. Перехід до вегетаріанства за Гофманом можна класифікувати, як девіацію, адже прихильники рослинного типу харчування усвідомлено вступають у протиріччя зі стійкими культурними нормами і традиціями.

Сучасні закордонні дослідження показують, що з кожним роком збільшується кількість молодих людей, які переходять до вегетаріанства.

З'являється все більше спеціалізованих магазинів здорового харчування та вегетаріанських ресторанів по всьому світу. Завдяки цілорічній доступності свіжих овочів та фруктів, великому вибору альтернативних замінників молочних та м'ясних продуктів у продуктових магазинах та збільшенню кількості вегетаріанських ресторанів, все більше студентів зацікавлені переходити до вегетаріанства. Згідно з дослідженням Київського міжнародного інституту соціології у 2020 році на території України вже проживає 11% вегетаріанців та 2% веганів. Сучасні західні дослідження вегетаріанства підтверджують користь рослинної дієти для здоров'я. Порівняно з м'ясоїдами, вегетаріанці споживають менше насичених жирів і холестерину, а також більше вітамінів С і Е, фолієвої кислоти, калію та магнію, також вегетаріанці менш схильні мати серцево-судинні та онкологічні захворювання.

Опитані в емпіричній частині дослідження респонденти зазначили, що перед тим як переходити на вегетаріанство вони ретельно ознайомилися з науковими дослідженнями, блогами, статтями, документальними фільмами, щоб пересвідчитися про можливі наслідки вегетаріанської дієти для організму, а в деяких випадках і для остаточного прийняття рішення. Досвід респондентів показав, що поступове зменшення споживання м'яса та перехід до вегетаріанства, як правило, тягне за собою негативну реакцію суспільства. Українське суспільство і досі продовжує упереджено ставитися до людей, поведінка яких відрізняється від загальноприйнятих соціальних норм. Досвід опитаних респондентів вказує на необхідність створення громадських ініціатив для пом'якшення, розповсюджених у суспільстві, негативних переконань, щодо вегетаріанців. Респонденти переконані, що перехід до вегетаріанства позитивно впливає на їх здоров'я та якість життя. В цілому учасники інтерв'ю погодились, що при відмові від м'яса, змінюється сприйняття світу, розвивається інтуїтивне відчуття та свідоме ставлення до навколишнього середовища.

Респонденти дослідження визначають етичне ставлення до тварин та турботу про власне здоров'я, як головні чинники, що спонукали їх переходити до вегетаріанства. Крім того, серед причин відмовитися від тваринної їжі більшість респондентів зазначають — ранні травмуючі переживання. Учасники інтерв'ю розповіли, що стали свідками жорстокого ставлення до свійських тварин ще у дитинстві, що в корені змінило їх світосприйняття. Наявність великої кількості домашніх тварин у респондента в дитячому віці, також спричинило уникнення вживання в їжу м'яса у дорослому віці.

Респонденти практикують вегетаріанство та веганство з метою мінімізації експлуатації тварин заради їжі, одягу та вироблення будь-якої іншої продукції. Тенденції збільшення популярності вегетаріанства можна пояснити важливістю здорового способу життя для сучасної молоді та більшим занепокоєнням станом екології, та прав тварин. Сьогодні для студентів стало модним слідувати індивідуальним поведінковим матрицям поведінки, що підкреслює неповторність особистості, що цілком відповідає ідентичності вегетаріанців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Белановский, С. А. (2001). *Глубокое интервью*. «Никко-ло-Медиа».
- Веганское общество. The Vegan Society.(14.04.2018). <http://veggiepeople.ru/groups/veganskoe-obshchestvo-vegan-society>.
- Олпорт, Г. (2002). Становлення особистості: Вибрані праці. Пер. з англ. Л. В. Трубіцин і Д. А. Леонтєва.
- Коржова, Є. Ю. (2014). Психологія особистості: Типологія теоретичних моделей. СПб.
- Хьелл, Л., Зіглер, Д. (1997). Теорії особистості. Основні положення, дослідження і застосування. СПб.
- Adams, Carol J. 1990. The sexual politics of meat: a feminist-vegetarian critical theory. New York: Continuum. Harvard (18th ed.).
- Aharoni, E. Survey. A quarter of Israelis have minimized meat consumption, 10% have become vegetarian. (2014). Available from <<http://globes.co.il/news/article>
- American Dietetic Association and Dietitians of Canada J Am Diet Assoc. 2003 Dec;100(12):1543-56.
- Back, K., & Glasgow, M. (1981). Social networks and psychological conditions in diet preferences. Gourmets and vegetarians. Basic and Applied Social Psychology, 2(1), 1–9.
- Barr, S. I., & Chapman, G. E. (January 01, 2002). Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. Journal of the American Dietetic Association, 102, 3, 354-60.

- BBC (2018b) Going vegan: Is it just a fad? [online]. Available from: <https://www.bbc.com/news/av/newsbeat-43128019/going-vegan-is-it-just-a-fad> (Accessed 8 January 2019).
- BBC (2018a) Episode 1, Series 8, Trust me, I'm a doctor: Can I go vegan and stay healthy? - BBC Two [online]. Available from: <http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/TrHg6p9yCtBktCPztf7Kd6/can-i-go...> (Accessed 8 January 2019).
- Beardsworth, Alan, and Teresa Keil. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge, 1997. Print.
- Belasco, W. J. (2007). *Appetite for change: How the counterculture took on the food industry*. Ithaca: Cornell University Press.
- Berger, P. L. & T. Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality* Garden City, N.Y.: Doubleday.
- Blades, M., 2001. Food and nutrition in the prison service, *Prison Service Journal*, 134, 46-48.
- Childers, M., & Herzog, H. (2009). Motivations for Meat Consumption Among Ex-Vegetarians. Meeting of the International Society for Anthrozoology.
- Cole, M. & Stewart, K. 2010 'Analysis of Vegan Society Membership Database', (unpublished report for The Vegan Society).
- Defra (2016b). *Food Statistics Pocketbook 2015*, Department for Environment, Food and Rural Affairs. London.
- Djurens Rätt (2014) Rapport. Allmänheten om vegetarisk mat. Vegetarians and vegans in Sweden, from 2009 to 2018.

- Fox, N.J. and Ward, K. (2006). Health identities: from expert patient to resisting consumer. *Health*, 10 (4), 461–479.
- Germov, John, and Lauren Williams. “Exploring the Social Appetite: A Sociology of Food and Nutrition.” *A Sociology of Food & Nutrition: The Social Appetite*. 3rd ed. Eds. John Germov and Lauren Williams. New York: Oxford University Press, 2008. 3–26. Print.
- Giddens, A (1991). *Modernity and Self Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity.
- Godfray, H. C. J., Aveyard, P., Garnett, T., Hall, J. W., Key, T. J., Lorimer, J., Pierrehumbert, R. T., Scarborough, P., Springmann, M., & Jebb, S. A. (2018). Meat consumption, health, and the environment. *Science*, pp. 361-394.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Hall, Stuart. (1991). «Old and New Identities, Old and New Ethnicities». *Culture, globalization, and the world-system: contemporary conditions for the representation of identity*. Binghamton: Dept. of Art and Art History, State University of New York at Binghamton.
- Haverstock, Katie, and Deborah Kirby Forgays.(2012). “To Eat or Not to Eat. A Comparison of Current and Former Animal Product Limiters.” *Appetite* 58.3. 1030–1036. Print.
- Herzog, H. (2011). *Why Do Most Vegetarians Go Back to Eating Meat?* Psychology Today.

- Hoffman, S. R. et al. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, 139–144.
- Houlton, B.,(2017). UC Davis Land, Air and Water Resources, 530-752-2210, bzhoulton@ucdavis.edu
- Iacobbo, K., & Iacobbo, M. (2006). *Vegetarians and vegans in America today*. Westport, Conn: Praeger Publishers.
- Jabs, J., Sobal, J., & Devine, C. M. (October 01, 2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, 39, 5, 375-394.
- Janda, S., & Trocchia, P. J. (January 01, 2001). Vegetarianism: Toward a Greater Understanding. *Psychology & Marketing*, 18, 12, 1205.
- Kersche-Risch, P. (2015). Vegan diet: Motives, approach and duration. Initial results of a quantitative sociological study. *Ernährungs Umschau*, 98–103.
- Lamont, M. & Fournier, M. (1992). *Cultivating differences Symbolic boundaries and the making of inequality*. Chicago, Illinois University of Chicago Press.
- Larsson, C., Klock, K., Nordrehaug A strøm, A., Haugejorden, O., & Johansson, G. (2001). Food habits of young Swedish and Norwegian vegetarians and omnivores. *Public Health Nutrition*, 4(5), 1005–1014.
- Matrapport 2019. Available online: https://www.foodfriends.se/wp-content/uploads/2019/06/Matrapporten_2019_web.pdf
- Mayo Clinic. (2020). Vegetarian diet: How to get the best nutrition. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>.

- McCormick, B. Published August 6th (2018) by Irreversibly Vegan: How to Effortlessly Go Stay Vegan for Life - The Simplest Path to the Greatest Good <https://vomadlife.com/blogs/news/why-people-go-vegan-2019-global-survey-results>
- McDonald, B. (2000). "Once You Know Something, You Can't Not Know It": An Empirical Look at Becoming Vegan', *Society* Rozin, P., and *Animals* 8(1): 1-23.
- Mennell, Stephen. (2008). "Culinary Cultures of Europe: Food, History, Health and Identity." *A Sociology of Food & Nutrition: The Social Appetite*. 3rd ed. Eds. John Germov and Lauren Williams. New York: Oxford University Press. 245–263. Print.
- Morris, C. (2018). 'Taking the politics out of broccoli': Debating (de)meatification in UK national and regional newspaper coverage of the meat free Mondays campaign. *Sociologia Ruralis*. 58 (2), 433–452.
- Multiple-Goals Perspective of Communication About Vegetarianism. *Communication Studies*, 63, 4, 405-420
- Newport, F. (2012). In the U.S. 5% consider themselves vegetarians. Available from <<http://www.gallup.com/poll/156215/consider-themselves-vegetarians.aspx>>
- Ogden, J., Karim, L., Choudry, A., & Brown, K. (2007). Understanding successful behaviour change. The role of intentions, attitudes to the target and motivations and the example of diet. *Health Education Research*, 22(3), 397–405.
- Oliver, K.(2008). What Is Wrong with AnimalRights? *The Journal of Speculative Philosophy*. New Series, Vol. 22, No. 3, Symposium II: Words, Bodies, War

(<https://www.jstor.org/stable/i25670705>), pp. 214-224. Published By: Penn State University Press.

- Oyserman, D. (2004). «Self-concept and Identity». *Self and social identity*. Ed. Brewer, Marilynn B., & Miles Hewstone. Malden, MA: Blackwell Pub.
- Paisley, J., Beanlands, H., Goldman, J., Evers, S. and Chappell, J. (2008). “Dietary Change: What Are the Responses and Roles of Significant Others?” *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 40.2. 80–88. Print.
- Parmenter, K., & Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53, 298–308.
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360, 987–992.
- Pribis, P. (2010). Beliefs and attitudes toward vegetarian lifestyle across generations. *Nutrients*. 2 (5), 523–531.
- Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, 31–36.
- Romo, L. K., & Donovan-Kicken, E. (September 01, 2012). «Actually, I Don't Eat Meat»: A.
- Rosell, M., S., Lloyd-Wright, Z., Appleby, P., N., Sanders, T., A., B., Allen, N., E. & Key, T., J. (2005). Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. *American Journal of Clinical Nutrition* 82, 327– 334.
- Rozin, P, Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to Food and the Role of Food in Life in the U.S.A., Japan, Flemish

- Belgium and France: Possible Implications for the Diet–Health Debate. *Appetite*, 33(2), 163–180.
- Ruby, M., B., Alvarenga, M. S., Rozin, P., Kirby, T. A., Richer, E. & Rutzstein, G. (2016). Attitudes toward beef and vegetarians in Argentina, Brazil, France, and the USA. *Appetite*, 96, 546–554.
- Ruby, M., B. (2012). Vegetarianism: A blossoming field of study. *Appetite*, 58, 141–150.
- Ryder, R. (1983). *Victims of Science: The Use of Animals in Research* (revised edition), London: National Anti-Vivisection Society.
- Stiles, B. (1998). Vegetarianism: Identity and experiences as factors in food selection. *Free Inquiry in Creative Sociology*, 26, 213-226.
- Stuart, T. (2006). *The Bloodless Revolution: A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times*. W.W. Norton & Company, Inc. New York, New York.
- Taylor, C. (2012). “Abnormal Appetites: Foucault, Atwood, and the Normalization of an Animal-Based Diet.” *Journal for Critical Animal Studies* 10.4: 130–148. Print.
- The Vegetarian/Vegan Society of Queensland Incorporated (VVSQ). (2013). *A pound of flesh*.
- Tristram, S.(2007). *The Bloodless Revolution. A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times*. New York: W. W. Norton.
- Twine, R. (2017). A practice theory framework for understanding vegan transition. *Animal Studies Journal*.
- Walby, S. (1990). *Theorizing Patriarch*. <https://doi.org/10.2307/2073659>.

Water Footprint Network. (2013). <https://www.forksoverknives.com/the-latest/freshwater-abuse-and-loss-where-is-it-all-going/#gs.4a6nqh>.

Whitley, C., T. et al. (2018). Public receptiveness to policies promoting plant-based diets: framing effects and social psychological and structural influences. *Journal of Environmental Policy & Planning*. 20 (1), 45–63.

ДОДАТОК А

Гайд інтерв'ю

Вітаю! Мене звати Аліна. Тема нашої сьогоднішньої розмови — ваш перехід до вегетаріанства. Чи можу я записувати нашу розмову на диктофон? Це потрібно мені для того, щоб потім було зручно відтворити нашу розмову для подальшого аналізу. Всі результати опитування будуть подані у конфіденційному вигляді та не будуть містити справжніх імен. *(Якщо проти, то запитати, чи можна вести нотатки на блокноті)*

В нашій розмові немає правильних чи неправильних відповідей. Мені дуже важливо почути та зрозуміти саме вашу думку. Орієнтовно наше інтерв'ю триватиме 40-60 хвилин. Проте ви маєте право закінчити інтерв'ю у будь-який момент.

Якщо у вас немає запитань щодо форми проведення нашого інтерв'ю, давайте почнемо. Одразу давайте оберемо мову для нашої бесіди. Як вам зручніше?

А. Перехід до вегетаріанства.

1. Що для вас є вегетаріанство?

2. Як довго ви дотримуетесь такого способу життя?
3. Розкажіть про ваш досвід переходу до вегетаріанства?
3. Рішення перейти до вегетаріанства було прийнято спонтанно чи усвідомлено?
4. Чи задоволені ви рішенням перейти до вегетаріанства?
5. Як ваше оточення/сім'я та друзі ставляться до вашого способу життя?
6. Чи була якась подія у вашому житті, що наштовхнула на перехід до вегетаріанства?
7. Чи була якась людина у вашому житті, що наштовхнула на перехід до вегетаріанства?
8. Чому ви стали вегетаріанцем?
9. Чому на вашу думку люди долучаються до вегетаріанства?

В. Здоров'я

1. Як ви оцінюєте своє здоров'я після переходу до вегетаріанства?
2. Чи вживаєте ви інколи м'ясо, якщо так, що при цьому відчуваєте?
3. Який тип вегетаріанської дієти вам найближчий? (сиродіння, веганство, лактовегетаріанство)
4. Чи вживаєте ви В12 чи інші вітаміни?

С. Етичне ставлення до тварин

1. Чи купуєте ви вироби з хутра та шкіри?
2. Чи відвідуєте ви дельфінарії, зоопарки та цирку?

4. Чи важливо для вас купувати косметику, яка не тестувалася на тваринах?

Можливо є якийсь аспект переходу до вегетаріанства важливий для вас, про який ми ще не говорили?

Соціально-демографічний блок

1. Ваша стать?
2. Ваш вік?
3. Чи вважаєте ви себе релігійною людиною?
4. Як ви оцінюєте своє економічне становище?
5. В якому університеті ви навчаєтесь?
6. На якій спеціальності ви навчаєтесь?
7. Чи займаєтесь ви регулярно спортом?

ДОДАТОК Б*Таблиця Б.1***Респонденти дослідження**

№	Університет	Ім'я	Стать	Вік
1	КНЛУ	Анастасія	Жіноча	21
2	КПІ	Валерія	Жіноча	19
3	Університет імені Б. Грінченка	Анастасія	Жіноча	21
4	КНЛУ	Аліна	Жіноча	20
5	КНЛУ	Наталія	Жіноча	20
6	Університет імені І. Карпенка-Карого	Софія	Жіноча	21
7	Університет Грінченка	Каріна	Жіноча	21
8	КПІ	Олена	Жіноча	21
9	Університет імені Б. Грінченка	Діана	Жіноча	20
10	КНЛУ	Олександра	Жіноча	18

ДОДАТОК В

Транскрипти інтерв'ю

Дата проведення: 26.04.2021

Тривалість інтерв'ю: 27 хвилин

Місто: Київ

Мова проведення: українська

М: Доброго дня! Мене звати Аліна. Тема нашої сьогоднішньої розмови — ваш перехід до вегетаріанства. Ви не проти, якщо я буду записувати нашу розмову на диктофон? Це потрібно лише для того, щоб потім, мені було зручно відтворити нашу розмову для подальшого аналізу. Всі результати опитування будуть подані у анонімному вигляді і не будуть містити справжніх імен.

Р:Так.

М: Добре, якщо немає питань до форми проведення, то можемо починати. На якій мові тобі буде зручніше говорити?

Р: На українській.

М: Тоді я хотіла б почати з питання, як ти розумієш поняття вегетаріанство?

Р: Вегетаріанство для мене — це про свідоме вживання їжі, про здоров'я в першу чергу. Про те, щоб жити в гармонії з природою, та не втручатись в тваринний світ.

М: Як довго ти дотримуєшся такого способу життя?

Р: Десять років або три роки.

М: Розкажи про свій досвід, як ти перейшла до вегетаріанства?

Р: Я ніколи не любила м'ясо. Навіть в дитинстві, я хотіла відмовитися від вживання м'яса, але батьки, звичайно, розповідали, що це дуже шкідливо, тому забудь про це. Це сталося по моєму бажанню, не думаю, що через віяння моди. Я була в Карпатах і все було якось навіяно природою, їжа там була дуже смачна і м'ясо, як таке, мені не довелося їсти. Я себе відчувала добре і тоді мені захотілося поекспериментувати, було дуже цікаво, як це вплине на моє здоров'я. Так у мене пройшов рік, хоча я іноді могла собі дозволити з'їсти відварну курку, але це тільки на свята, коли родичі всі за столом. Сама я собі м'ясо не готую.

М: Як твоє оточення та сім'я відреагували на твій спосіб життя?

Р: Одна частина моєї родини, мамина, дуже критично ставиться до цього, можуть навіть висміювати. Але я вже давно не сприймаю це всерйоз. В цілому люди, які по справжньому мені рідні і близькі мене підтримують.

М: Чому ти стала вегетаріанцем?

Р: Я може буду якоюсь цинічною, насправді мені дуже шкода, що вбивають тварин, але це не головна причина. Мене більше турбує в яких умовах їх вирощують, я відразу уявляю, що їх вбивають, напихають антибіотиками. Мені б хотілося, щоб тварин залишили в спокої і не вирощували для вживання в їжу. Я зараз згадала, в дитинстві, коли ми ще жили у селі ми мали різних тварин. У нас був маленький козлик, дуже ласкавий, як собака, ми його дуже любили. Його загриз пес, я точно не пам'ятаю, бачила я цю картину чи ні, короче кажучи, його потім приготували. Я слава Богу не їла, тоді просто відмовилась. Це було настільки жахливо, адже це був майже мій друг і його вбили. Для мене це було дуже страшно. Мені здається через це я стала вегетаріанкою, в першу чергу, через співчуття до тварин. Проте я розумію, якщо я відмовлюсь від їх м'яса то вбивати їх не перестануть, тому я не вважаю цю причину вагомою. Мені скоріше хотілося почувати себе легше та вести здоровий спосіб життя.

М: Як ти оцінюєш своє здоров'я після переходу до вегетаріанства?

Р: Добре, але це чисто засноване на моїх відчуттях, я не ходила до лікаря, ніяк не перевіряла. Я бачу, що у мене шкіра стала краще виглядати, менше болить шлунок після прийому їжі, легше стан в цілому. Я, до речі, більше стала займатися спортом. Ну, і в цілому, якось більш стала усвідомлено підходити до вибору того, що я їм. Якщо раніше це було просто щось накидати, щоб вгамувати голод, то зараз я вже розумію, що треба раціон збалансувати, щоб були і бобові, і овочі, і фрукти.

М: Чи вживаєте ви В12 чи інші вітаміни?

Р: Так, інколи вживаю. Як я розумію їх не потрібно приймати прям постійно. Я намагаюся брати по максимуму з натуральних продуктів: овочів, фруктів, бобових.

М: Ти купуєш вироби з хутра та шкіри?

Р: Ні. У мене є тільки шкіряний гаманець, але мені його подарували. Тобто не я його обирала. Взагалі я не підтримую ідею шуб і всього цього.

М: Чи важливо для вас купувати косметику, яка не тестувалася на тваринах?

Р: Так, мені це важливо. Я не так часто купую косметику, але коли це трапляється, то звертаю увагу на фірму, чим вона займається, як вони тестують свою продукцію і так далі. Я за це дуже люблю косметику YvesRocher, вони достатньо еко френдлі та на тваринах вони цю косметику не тестують.

М: Чи відвідуєте ви дельфінарії, зоопарки та цирку?

Р: Я дуже проти зоопарків, цирків. Я вже багато років туди не ходила, але звичайно, коли я була маленька, я ходила туди зі своїми батьками. Я підтримую тільки ті місця, де тварини живуть, як у заповіднику, за ними доглядають та годують, головне — щоб вони перебували у своєму природньому середовищі. Бажано, щоб без контактів з людьми, взагалі контактні зоопарки це зло та їх треба знищити.

М: Можливо є якийсь аспект переходу до вегетаріанства важливий для вас, про який ми ще не говорили?

Р: Напевно ні.

М: Ваш вік?

Р: 21

М: В якому університеті ви навчаєтесь?

Р: Київський Університет імені Бориса Грінченка

М: На якій спеціальності ви навчаєтесь?

Р: Соціальна робота

М: Чи вважаєте ви себе релігійною людиною?

Р: Ні.

М: Як ви оцінюєте своє економічне становище?

Р: Відповідно до свого віку, задоволена.

М: Чи займаєтесь ви регулярно спортом?

Р: Намагаюся. Зазвичай це йога і біг.

Дата проведення: 03.05.2021

Тривалість інтерв'ю: 30 хвилин

Місто: Київ

Мова проведення: українська

М: Доброго дня! Мене звати Аліна. Тема нашої сьогоднішньої розмови — ваш перехід до вегетаріанства. Ви не проти, якщо я буду записувати нашу розмову на диктофон? Це потрібно лише для того, щоб потім, мені було зручно відтворити нашу розмову для подальшого аналізу, всі результати опитування будуть подані у анонімному вигляді і не будуть містити справжніх імен.

Р:Так

М: Добре, якщо немає питань до форми проведення, то можемо починати. На якій мові тобі буде зручніше говорити?

Р: На українській

М: Тоді я хотіла б почати з того, як ти розумієш поняття вегетаріанство?

Р: Для мене це — моральна позиція, мій спосіб життя. У мене з дитинства страви з м'ясом не були фаворитами, тому, коли хвиля вегетаріанства почала захоплювати думки людей і стала розповсюджувалась дуже активно, дізнавшись про це, я з радістю та полегшенням підтримала цю хвилю. Я не можу просто знущатись над тваринами, хоча доречніше сказати, сприяти цьому, коли є можливість існування людини без вбивства та знущання над тваринами заради вишуканих страв, чи одягу, чи розваг.

М: Як довго ви дотримуетесь такого способу життя?

Р: 3 роки

М: Розкажіть про ваш досвід переходу до вегетаріанства?

Р: Для мене це було легко. Єдиною складністю було те, що я була повністю залежна від батьків фінансово, але мені дуже пощастило тому, що мої батьки, та навіть бабуся, підтримали і підтримують моє рішення. Вони вживають м'ясо, але жодного разу в мій бік не лунало слів осуду.

М: Рішення перейти до вегетаріанства було прийнято спонтанно чи усвідомлено?

Р: Усвідомлено, тому, що на той момент у мене було кілька друзів-вегетаріанців і я бачила, яким чином можна дотримуватись цього способу життя.

М: Чи задоволені ви рішенням перейти до вегетаріанства?

Р: На 100%

М: Як ваше оточення/сім'я та друзі ставляться до вашого способу життя?

Р: Скоріше нейтрально, з розумінням та повагою до мого рішення. За що я дуже їм вдячна. Серед друзів в мене десь половина, напевно трохи менше, вегетаріанці.

М: Чи була якась подія у вашому житті, що наштовхнула на перехід до вегетаріанства?

Р: Так, я колись побачила документалку, як роблять фуа-гра. Там якраз показували, як тварин забивають, стягують з них шкіру, примусово відгодовують птахів, вставляючи трубку у горло 2–3 рази на день протягом 2 тижнів для качок та 3 тижні для гусок, щоб закачати велику кількість їжі в їх тіло, набагато більше, ніж вони б добровільно вживали. Це просто жах, після цього я не можу їсти тваринну їжу.

М: Чи була якась людина у вашому житті, що наштовхнула на перехід до вегетаріанства?

Р: На той момент в мене вже було декілька друзів, що практикували вегетаріанство. І я теж вирішила спробувати, побачила, що так теж можна харчуватися.

М: Чому ви стали вегетаріанцем?

Р: В мене з дитинства з м'ясом ніяк не складалося, я не знаю чому, але задоволення від цього ніколи не було. Коли мені було років 16-17, вегетаріанство увійшло в моду і активно обговорювалося у нас в країні, тоді я вирішила спробувати харчуватися лише рослинною їжею. Хоча сумніви були, так. Просто їжа вегетаріанців здавалася мені надто дорогою. Заходиш у Сільпо і там, наприклад, молоко десь 28 гривень, а веганське 60. Воно, плюс-мінус, однаково по бюджету, бо ти ж виключаєш з раціону

м'ясо. Але спочатку була така думка, що я витрачаю надмірну кількість грошей на їжу.

М: Чому на вашу думку люди долучаються до вегетаріанства?

Р: Філософія, релігія, здоровий спосіб життя, непереносимість певних продуктів, я думаю ось ці всі найбільш поширені причини.

М: Як ви оцінюєте своє здоров'я після переходу до вегетаріанства?

Р: Достатньо добре. Відчувається легкість у шлунку, порівняно з відчуттями, коли вживаєш, жирний шмат стейку. Чи мені просто не подобається стейк.

М: Чи вживаєте ви інколи м'ясо, якщо так, що при цьому відчуваєте?

Р: Ні, не вживаю. Рибу інколи можу, але стараюся по-мінімуму. Коли День народження у когось, чи просто свято, то складно буває, адже майже всі їдять м'ясо і хочуть накормити їм. Але я ще тримаюсь.

М: Який тип вегетаріанської дієти вам найближчий? (сиродіння, веганство, лактовегетаріанство)

Р: Пескаріанство, я відмовилася від червоного м'яса і птиці. Там можна інколи рибу і морепродукти.

М: Чи вживаєте ви В12 чи інші вітаміни?

Р: Вживаю Вітамін Д, Магній В6, Вітамін С, Омега 3, Цинк. Стараюся систематично це робити.

М: Чи купуєте ви вироби з хутра та шкіри?

Р: Ні, але в мене є дома речі з шкіри. Їх купили мої батьки. Сама я не купую собі такі речі.

М: Чи відвідуєте ви дельфінарії, зоопарки та цирку?

Р: Ні, але в мене є молодший брат і я ходила в цирк не так давно. Там була афіша, де було сказано, що там не виступають тварини, типу тільки голограми будуть. Ага, звичано. Взагалі не було так.

М: Чи важливо для вас купувати косметику, яка не тестувалася на тваринах?

Р: Так, але я зазвичай не купую косметику.

М: Можливо є якийсь аспект переходу до вегетаріанства важливий для вас, про який ми ще не говорили?

Р: Здається я вже все сказала.

М: Ваш вік?

Р: 21

М: В якому університеті ви навчаєтесь?

Р: КНЛУ

М: На якій спеціальності ви навчаєтесь?

Р: Факультет перекладознавства

М: Чи вважаєте ви себе релігійною людиною?

Р: Так.

М: Як ви оцінюєте своє економічне становище?

Р: На 70% залежу фінансово від своїх батьків.

М: Чи займаєтесь ви регулярно спортом?

Р: На жаль ні.