

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**“Стратегії соціальної адаптації веганів у парадигмі традиційної
східноєвропейської культури”**

**Виконала: студентка 4 курсу,
групи ЗПС 19-Б спеціальності 053**

Психологія

Довбецька О. О.

**Керівник, посада, науковий
ступінь, вчене звання**

Ільчишин Н.

Львів – 2023

Зміст

| | |
|--|-----------|
| Вступ | 4 |
| РОЗДІЛ 1 | 6 |
| ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ | 6 |
| 1.1.1. Що означає бути веганом у невеганському середовищі | 6 |
| 1.2. Соціально-психологічна адаптація як складова психологічного благополуччя | 7 |
| 1.3. Психологічні наслідки веганства як протиставлення усталеним нормам | 9 |
| 1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження | 13 |
| Висновки до першого розділу | 14 |
| РОЗДІЛ 2 | 16 |
| МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ | 16 |
| 2.1. Етапи дослідження | 16 |
| 2.2. Методи та методики дослідження | 16 |
| 2.3. Група досліджуваних | 17 |
| 2.4. Етичні засади проведення дослідження | 18 |
| 2.5. Аналіз даних | 18 |
| Висновки до другого розділу | 19 |
| РОЗДІЛ 3 | 20 |
| РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ | 20 |
| 3.1. Відмінність рівня соцадаптації у веганів із різними стратегіями вирішення конфлікту соціальних норм | 20 |
| 3.2. Зв'язок між рівнем соціальної адаптації та частотою переживання складних емоцій | 22 |
| 3.3. Зв'язок між тривалістю досвіду веганства та рівнем соцадаптації | 22 |
| 3.4. Зв'язок між тривалістю досвіду веганства та частотою переживання складних емоцій | 22 |
| 3.5. Дискусія результатів | 23 |
| 3.6. Обмеження та перспективи дослідження | 23 |
| Висновки до третього розділу | 24 |
| ВИСНОВКИ | 25 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 26 |
| ДОДАТКИ | 29 |

Реферат

КЛЮЧОВІ СЛОВА: Веганство, Конфлікт соціальних норм, Ментальне здоров'я, Стратегії адаптації, Соціально-психологічна адаптація.

“Стратегії соціальної адаптації веганів у парадигмі традиційної західноєвропейської культури”: 42 с. (основного тексту - 21 с.), 3 ч., 1 табл., 2 рис., 3 дод., 30 джерел.

Щоб ефективно функціонувати у соціумі, веганам потрібно використовувати певні стратегії вирішення конфлікту соціальних норм, а звідси - способи соціальної адаптації до домінуючої культури. Проте на сьогоднішній день існує порівняно мало наукових досліджень, присвячених цій темі, а отже соціально-психологічні труднощі веганів й надалі залишаються без належної уваги та без можливості бути вирішеними. У цьому дослідженні за мету було поставлено виокремити найсуттєвіші соціально-психологічні виклики, пов'язані із вибором веганського способу життя та знайти найбільш ефективні стратегії їх подолання. Для досягнення мети дослідження було використано методи якісного та кількісного збору та аналізу даних. У результаті проведеного дослідження було виявлено зв'язок між конкретними стратегіями вирішення конфлікту соціальних норм та рівнем соціальної адаптації, також були з'ясовані основні чинники, що формують соціально-психологічний досвід веганів. Цими чинниками стали перевинна реакція близьких людей на зміну способу життя, здатність оточити себе розуміючими та приймаючими людьми, наявність веганів у близькому оточенні, здатність прийняти свої обмеження, можливість займатися активізмом, рівень асертивності. Ці результати мають широке прикладне застосування для людей, які вже є веганами, тих, які перебувають на етапі переходу на веганство, психологів та психотерапевтів, серед клієнтів яких є вегани. Також результати цього дослідження підкреслюють наявність проблеми, яка довгий час не була видимою у наукових колах і це може стати поштовхом для більш масштабних ґрунтовних досліджень запропонованої теми.

Вступ

“Уявіть, що ви прокидаєтесь в чужій країні. Ви не впевнені, як ви туди потрапили, але ви прокидаєтесь і все стає іншим. Дорожні знаки нічого не означають, а магазини на вулиці можна впізнати лише по вітринах. Інші люди весело йдуть своєю дорогою, розмовляючи мовою, яку ви не розумієте, і, здається, не помічають вашого дискомфорту. Усе в певному сенсі знайоме, але це ніби на іншій планеті. Ви не знаєте, що робити, тому намагаєтесь знайти когось, хто розмовляє вашою мовою. Люди або сміються над вашим акцентом і відчайдушними спробами бути зрозумілими, або сміються над вашим одягом, зачіскою чи застарілим телефоном. Потім ви згадуєте свій телефон і відчуваєте полегшення, бо «Google — ваш друг», чи не так? Акумулятор розрядився, а зарядний пристрій не підходить до розетки. Тепер ви починаєте справді боятися. Ви намагаєтесь купити їжу, вказуючи на те, що хочете, але продавець не приймає гроші, які у вас у гаманці.

Якщо ви коли-небудь були за кордоном, можливо, ви відчували дезорієнтацію, але ви можете з цим жити, оскільки ви вирішили відправитися назустріч пригодам. У вас є телефон, прямий зв'язок із друзями в соціальних мережах, і більшість людей все одно розмовляє англійською. Але уявіть, що ви не мандрівник і не у відпустці. За частку секунди ви панікуєте і думаєте: «Боже мій, а що, якщо я ніколи не вийду з цього?» Якби це сталося з вами, що б ви відчули? Ймовірно, це буде ізоляція, страх, паніка, відчай, тривога.

І з часом, і ви боїтеся, що більше ніколи не побачите своїх друзів і сім'ю, ваша паніка зростатиме. Одного разу ви впізнаєте когось і підбігаєте до нього, кажучи: «Слава Богу!» тільки для того, щоб в відповідь знизили плечима і ви почули: «У чому проблема? Я вас знаю?» Тепер ваш відчай перетвориться на горе, втрату та страх, яких ви ніколи раніше не відчували. Ізоляція та паніка були б нестерпними. Чим більше ви намагаєтесь змусити людей зрозуміти вас, тим гірше буде, оскільки вони сердяться, кажучи вам більше ніколи з ними не розмовляти.

Що сталося з вашим світом? Якщо ви можете собі це уявити, ви побачите, як це для тих, хто став веганом, тому що для них світ, який вони знали, став чужим. Якщо ви веган, цей досвід, мабуть, є дуже знайомим. Вам не потрібно це уявляти, тому що ви переживали дуже подібне, можливо, щодня.” (Mann, 2018, ст. 29)

Веганство - це філософія і спосіб життя, який прагне виключити - наскільки це можливо і практично - всі форми експлуатації та жорстокого поводження з тваринами

для їжі, одягу чи будь-яких інших цілей; і, як наслідок, сприяє розробці та використанню альтернатив без тварин на благо тварин, людини та навколишнього середовища. У контексті дієти це означає практику відмови від усіх продуктів, отриманих повністю або частково від тварин (The Vegan Society, 2022 - перекл. з англ.).

На даний момент існує значна кількість наукових праць, метою яких було охарактеризувати зв'язок між веганським способом життя та ментальним здоров'ям, а зокрема ризиком виникнення депресії, тривоги, самопошкоджуючої і суїцидальної поведінки, та загального психологічного благополуччя (Iguacel et al., 2021; Jain et al., 2022; Dobersek et al., 2021). Попри велику чисельність таких досліджень, їх результати сильно різняться - одні науковці, підсумовуючи результати, засвідчують про позитивну кореляцію між веганством та ментальним здоров'ям (Beezhold et al., 2015), інші ж стверджують про вищі показники депресії та нижче емоційне та психологічне благополуччя у веганів в порівнянні з невеганями (Paslakis et al., 2020). Більшість цих досліджень були кроссекційними, а отже демонструють лише статистику, після чого намагаються з'ясувати що є причиною, а що - наслідком, а також висовують теорії та інтерпретації для обґрунтування отриманих числових показників, при цьому не маючи можливості перевірити емпірично кожен з них. Більше того, у цих дослідженнях не розділяються групи веганів та вегетаріанців, що насправді має суттєвий вплив на результати, враховуючи різні причини та ще більш варіативні наслідки приєднання людей до цих двох соціальних груп. Особливістю проведених досліджень є спроба пояснити відмінності у ментальному здоров'ї між групами веганів та невеганів виключно з дієтичної точки зору, що призводить до систематичного звуження поняття веганства до його суто харчового аспекту, а також зосередженні на доступності отримання поживних речовин з їжі, які пов'язані з наслідками для ментального здоров'я, при цьому ігноруючи соціальну змінну. Такі суперечливі результати можуть бути ознакою того, що потрібно застосовувати інший підхід до дослідження цієї теми - якісний, відтак отримані результати, вірогідно, нестимуть більшу наукову та прикладну цінність. Протягом останніх трьох років, кількість досліджень, присвячених соціальній складовій життя веганів поступово збільшується. У цих роботах детально розглядаються проблеми, з якими стикаються вегани кожного дня, а саме: дискримінація, стигматизація, навішування ярликів, необхідність регулярно вирішувати ідеологічні дилеми та інший несприятливий досвід (Buttny & Kinefuchi, 2020; Field, 2020).

Мета цієї роботи полягає у виокремленні найсуттєвіших соціально-психологічних викликів, пов'язаних із вибором веганського способу життя та знаходженні найбільш ефективних стратегій їх подолання. Об'єктом дослідження є соціальна адаптація, а предметом - стратегії соціальної адаптації веганів. Завдання полягає у тому, щоб описати соціально-психологічні особливості веганського способу життя, знайти найбільш адаптивні стратегії подолання психологічних викликів, що супроводжують життя вегана у невеганському світі. Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1. Вегани, що використовують стратегії пристосування до існуючої соціальної норми та послаблення існуючої соціальної норми, мають вищий рівень соціальної адаптації ніж ті, що використовують стратегію виклику існуючій соціальній нормі (порівняння трьох груп).

Гіпотеза 2. Існує обернений зв'язок між рівнем соціальної адаптації та частотою переживання складних емоцій, пов'язаних із веганським способом життя (кореляційний аналіз).

Гіпотеза 3. Існує прямий зв'язок між тривалістю досвіду веганства та рівнем соціальної адаптації (кореляційний аналіз).

Гіпотеза 4. Існує прямий зв'язок між тривалістю досвіду веганства та частотою переживання складних емоцій, пов'язаних із веганським способом життя (кореляційний аналіз).

Методами цього дослідження є проведення напівструктурованого інтерв'ю, проходження опитувальника на соціальну адаптацію (Bosc et al, 1997), а також опитувальника на переживання складних емоцій, пов'язаних із веганством, складеним на основі роботи австралійської психологині - Клер Манн (Mann, 2018).

Емпірична частина дослідження проходила у квітні, 2023 року. Вибірку склали 20 веганів обох статей, віком від 18 до 41 року, які відгукнулися на оголошення у соцмережах та погодилися заповнити анкету і взяти участь у онлайн-інтерв'ю.

Робота складається із трьох частин та містить 42 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ

1.1.1. Що означає бути веганом у невеганському середовищі

Змінена культурна ситуація створює сильний стрес для особистості, частково зумовлений тим, що часто нові і тому неправильно протлумачені очікування стикаються з індивідом. Поведінка людини у відповідь ці плутані очікування визначатиме, чи буде вона прийнятою у цій бікультурній ситуації (Born, 1970). Результатом такого непорозуміння можуть бути різні типи депривації. Одним із них є позбавлення (депривація) статусу і важливості. Хаген назвав це «відмова від поваги до статусу» (Gorer, 1965). По суті, відмова від статусної поваги передбачає «сприйняття членів певної соціальної групи таким чином, що їхні цілі та життєві цінності не поважаються групами суспільства, які поважають і визнають їх цінність». Він застосовує цю концепцію до ситуацій в яких індивід відкидається панівним суспільством і був примусово позбавлений свого статусу. Таким чином, особи, що займають підпорядковане становище має якимось чином викликати й підтримувати соціальну пошану й повагу достатньо для збереження Самості (Self) (Hallowell, 1955).

У січні 2021 року на сайті кампанії UA Plant-Based було опубліковано інформацію про те, що в Україні вегани становлять приблизно 2% населення, соціологічне дослідження проводив Київський міжнародний інститут соціології. У числовому еквіваленті це приблизно 875 800 осіб. Така кількість людей щодня виходить у соціум, який абсолютно не пристосований до їх потреб. Найбільше вегани є обмеженими у виборі продуктів, закладів харчування, одягу, взуття, косметики, адже серед виробників в Україні не є поширеним використання потрібних маркувань на упаковках, позначок у меню, а не шкіряне взуття, до прикладу, часто вирізняється своєю низькою якістю та непрактичністю. Проте найбільшою своєю проблемою вони вважають не години, проведені у супермаркетах за читанням продуктових етикеток чи необхідність кожного разу просити офіціантів замінити соуси чи не додавати тваринні продукти у їх страви. Попри наявність великої кількості внутрішніх переживань, що стосуються тварин, неможливості припинення страждань, усвідомлення глобальних масштабів проблеми, найскладнішим для багатьох веганів все ще залишаються саме соціальні аспекти їх життя. Вони стикаються з осудом, погрозами, проявами пасивної агресії, навішуванням ярликів, насмішками та іншими формами психологічного насильства. Одним із прикладів публічного висміювання філософії є магазин стейків з назвою “Сльози

вегана”, що знаходиться у Харкові. Ще однією проблемою для веганів є необхідність співпраці з лікарями, вчителями, психологами, кухарями, керівниками, співробітниками, друзями і родичами, які не завжди готові розуміти і сприймати людину, яка веде веганський спосіб життя. Дослідження останніх років (De Groeve et al, 2021; LeRette, 2014) демонструють широке поширення стереотипів про веганів. Їх сприймають як менш соціально привабливих, даючи характеристику як значно менш товариських, більш дратуючих, моралізуючих (Minson & Monin, 2012) та занадто екстремальних, також невегани повідомили про те, що вони соціально дистанціювались від веганів як фізично, так і вербально, і вони також передбачали, що якщо вони почнуть харчуватись як вегани, інші так само стигматизували б і таким чином створювали соціальну дистанцію. Ці очікування були аналогічні досвіду, про який повідомили вегани (Markowski & Roxburgh, 2019). Ідентифікація вегана може поставити когось за межі суспільних норм і таким чином призвести до соціальної ізоляції (Rossa-Roccor, 2019). Принизливе та стигматизуюче зображення веганів та веганства як такого у науковій літературі називають вегафобією (vegaphobia) (Cole & Morgan, 2011). Попри те, що цьому терміну вже понад 10 років, увага до дослідження соціально-психологічних аспектів життя веганів як соціальної меншини є суттєво меншою ніж до етнічних, расових чи сексуальних меншин. Деякі дослідники зазначають, що рівень дискримінації, яку переживають вегани є близький до рівня дискримінації нацменшини курдів у Туреччині чи людей з фізичною інвалідністю (Bagci & Olgun, 2019).

1.2. Соціально-психологічна адаптація як складова психологічного благополуччя

1.2.1. Психологічна адаптація

Термін “психологічна адаптація” є тісно пов’язаним із такими поняттями як “культура” і “традиція” і саме тому найбільш популярними дослідженнями, що стосуються психологічної адаптації були проведеними саме на вибірках, де можна спостерігати зіткнення двох культур або аналізуючи стосунки між нацменшинами та домінуючою нацією (Lieberman, 1979). Коли йде мова про психологічну адаптацію, то значна увага приділяється механізмам, що з’являються в момент, коли інтерналізований особою набір цінностей, цілей та моделей поведінки стає все менш ефективним, разом з тим, як зовнішнє середовище стає все більш впливовим та домінуючим. Існує чотири основні механізми адаптації для вирішення цього конфлікту: відступ (повернення або свідоме збереження традиційних моделей поведінки з відповідним опором новим

моделям), примирення (поєднання традиційного і нового; спроба «співіснувати» або «знайти золоту середину»), інновація (якомога повніше прийняття нових моделей поведінки зі свідомою відмовою від традиції), відмова (відкрита відмова як від традиційного, так і від нового; традиція продовжує впливати на поведінку, але такий вплив не матиме великого значення і, як правило, буде відкинутим, наскільки це можливо) (Worn, 1970).

Багато уваги також приділяється процесам психологічної адаптації освітян, а зокрема - студентів-першокурсників. У одному з досліджень на цю тему (Sanayev et al, 2022) ідеться про те, що психологічна адаптація особистості може мати нонконформний і творчий характер, а конформна поведінка в певних ситуаціях може бути неадекватною, що призводить до формування таких рис і установок особистості, які унеможливають гнучку адаптацію. Тривале прив'язування до конформістських стратегій адаптації може сприяти формуванню в особистості схильності до систематичних помилок у поведінці (порушення норм, очікувань, моделей поведінки) і створювати все більше проблемних ситуацій для адаптації, до яких у неї немає ні адаптивних здібностей, ні готових механізмів. Зокрема, свідомо реалізована конформістська стратегія може стати причиною постійних внутрішньоособистісних конфліктів. У цьому дослідженні також описуються чинники, що впливають на психологічну адаптацію студентів-першокурсників. Умови певних адаптаційних можливостей особистості і залежать від її здатності здійснювати певні внутрішні перетворення з метою співвіднесення своїх цілей, установок, бажань, інтересів з цілями, бажаннями, інтересами інших.

1.2.2. Зв'язок соціальної компоненти та психічного здоров'я

Стикаючись з нерозумінням і неприйняттям у соціумі, вегани можуть переживати зниження близькості у стосунках, соціальну ізоляцію. Проте, разом з тим, існують вегани, які стають членами зоозахисних спільнот, мають можливість приміряти себе нову соціальну роль, таким чином, збагачуючи своє соціальне життя.

Соціальна адаптація, будучи частиною біопсихосоціальної моделі, є одним із основних чинників ментального здоров'я. З одного боку - стабільне та підтримуюче соціальне середовище - покращує психологічне благополуччя та зменшує ризик виникнення психічних розладів, з іншого - низька якість стосунків і збіднене соціальне життя може стати передумовою більш серйозних проблем із ментальним здоров'ям. До

прикладу, у результаті дослідження соціальних детермінант ментальних розладів (Lund et al., 2018), було виявлено, що вищий індивідуальний когнітивний соціальний капітал (довіра в спільноті та активна участь) є захисним фактором проти поширених психічних розладів, водночас негативний соціальний досвід - такий як дискримінація чи булінг є пов'язують із підвищеним рівнем стресу і депресивними симптомами (Pascoe & Smart Richman, 2009). У одному метааналітичному дослідженні (Holt-Lunstad et al, 2015), яке за основу взяло 70 незалежних проспективних досліджень, ідеться про вищий ризик передчасної смерті серед людей з браком соціальних зв'язків (як об'єктивної, так і суб'єктивної соціальної ізоляції). У деяких із проаналізованих досліджень описуються психологічні, поведінкові та біологічні шляхи того, яким чином соціальні компоненти ведуть до передчасної смертності (Thoits, 2011). До прикладу, відсутність почуття приналежності до групи і самотність веде до депресії, тривоги та нездорових звичок (Cacioppo et al, 2002). Соціальні зв'язки також є каналом для отримання емоційної, інформаційної та інструментальної підтримки, що допомагають людині впоратися із стресом (Cohen, 2004).

1.3. Психологічні наслідки веганства як протиставлення усталеним нормам

1.3.1. Соціально-психологічні виклики веганів

Зміна способу життя на веганський часто супроводжується такими станами як складне горе, душевний біль, депресія, тривога, самолікування, гнів і відчай, самоушкодження, суїцидальні думки, безнадія, самотність, посттравматичний стресовий розлад. Про це пише австралійська психологиня Клер Манн (Clare Mann) у своїй книжці “Vustopia: the anguish of being vegan in a non-vegan world”, наводячи приклади із своєї професійної практики.

Деякі вегани свідомо будують близькі стосунки лише з веганами, та все ж - багато веганів мають стосунки із невеганами і в таких випадках вони стикаються із низкою складнощів у романтичних, сімейних та інших видах стосунків.

Ілюстративним є коментар одного із учасників фейсбук-групи для веганів, у якому детально описується шлях і переживання багатьох веганів після моменту дослідження теми промислового тваринництва:

Вітаю.

Я подивився фільм "Земляни", ніби, у лютому 2009-го.

Це було пікове переживання. Суцільне індивідуальне пекло, яке я не міг зупинити, і з кимось поділитись.

Я дивився весь в сльозах, і здавалося, що я помру від психічного болю... Все, що мені хотілося, щоб зупинити моментально все те, що коїться прямо зараз на всіх місцях експлуатацій тварин...бо я не міг жити, знаючи, що коїться жсах таких масштабів ...

Будь-яка насолода від життя була забруднена фоном в дисонансом голосних криків мільярдів тварин в моєму розумі...

Тоді в той же день, чи слідуючий я пішов хоронити дві шкури лисів та кролів, які до цього висіли в мене на стіні разом з сокирою вікінгів зразку 10-го століття.

В мене було суцільне відчуття ізоляції. Ніби я прокинувся в колбі посеред плантації сплячий людей, як в "Матриці"... або... ніби я усвідомив вмить, що я дитина в сім'ї та країні, ба, більше, в світі фашистів, які посміхаючись, насолоджуються життям як хто може, поки за стінами психічно хворі найманці-люди знуцаються і вбивають нескінченні сім'ї різних живих істот...

Тоді було дуже важко. Тим паче, що було самотньо, і страшно. Бо я ще не знав що буде далі зі мною. Бо всі навкруги мене говорили, що я скоро помру на протязі 5 років, якщо буду веганом, чи навіть вегетаріанцем. Але для мене не було шляху назад... Бо тоді щось би зламалося.

Пам'ятаю, що в перші роки в мене були розумові затемнення, я ніби спеціально забував або абстрагувався від того знання, що отримав, від знання про весь біль і жах, і їв собі курку на метал фесті на Чайке в Києві в 2010-му, або на зупинці їв сардельки в 2009-му, будучи п'яним від пива. Ці два рази можна рахувати затемненнями, і після них відчувалась прикра огида. Бо то теж саме, що самого себе дурити. Тож з 2009 я був вегетаріанцем, а з 2013-го — веганом... Завдяки булінгу м'ясоїдів колег-туристів, з якими пішов у гірський похід складності 1б взимку по Криму. Тоді вони звинувачували мене в лицемірстві, що я їв молочні продукти, хоча це теж експлуатація, гвалтування і вбивства тварин... Тож вже вдома я подивився про молочку документальну жесть, і ще фільм "Домініон", "Рогата змова"... і мені знову погіршало, від чого я таки став веганом... Тож я став веганом з етичних причин, можливо, або просто з егоїстичних, бо мені було дуже погано всередині від знання про те, що коїться, і я мріяв припинити це відчуття, але не завдяки забуттю... І що саме дивне, що я не побачив жодної схожої реакції на цей фільм, як у мене в жодного мого друга, або знайомого, або рідних... Це був теж шок.

Потім був шок від ментальних нападів всіх кому не лінь. А ще було цікаво, що люди все перекручували, як зараз русня вертить дурнувачими псевдофактами, заради самовиправдовування навіть для самих себе у своїх головах...

Тож виявляється, що величезна кількість людей, з якими я ділився фільмом "Земляни" просто були НЕ ГОТОВІ ДО ЗМІН...

Можливо, як я не був готовий до 2009 року... І просто не чув і не бачив...

Отже, вегани переживають багато фрустрації, що є пов'язаною як із суто внутрішньо психологічними чинниками (необхідність змінити свій спосіб життя, постійне вирішення моральних дилем, розчарування у людях), так і з зовнішніми, які пов'язані переважно із соціальною взаємодією та загальною непристосованістю умов навколишнього середовища до потреб веганів (соціальний тиск, відсутність розуміння та підтримки з боку близьких, відсутність у веганських позицій у меню закладів харчування).

1.3.2. Проблеми професійної психологічної допомоги

Зважаючи на всі вищеперелічені соціально-психологічні виклики, виникає потреба у додатковій підтримці, яку, як вже було зазначено, не завжди можуть надати близькі люди. А наскільки ефективно з запитами веганів справляються психологи?

Психологиня та психотерапевтка - Клер Манн, серед клієнтів якої було багато веганів поділилася своїм досвідом роботи з ними. Деякі вегани повідомили, що консультанти та психологи, які не є веганами, кажуть їм, що їх тривога зникне, лише

якщо вони перестануть зосереджуватися на жорстокому поводженні з тваринами. Часом вегани повідомляють, що консультанти починають дуже опиратися, коли їм кажуть: «Кожен повинен стати веганом», або реагують на це особисто: «Ти не можеш говорити мені, що робити» навіть попри те, що вони навчені не робити цього. Таке порушення професійних кордонів, ймовірно, підкреслює, що консультант тригериться, оскільки клієнт ділиться матеріалом, що стосується і його. Багато веганів або відмовлялися відвідувати психологів-невеганів, або казали, що їхнім переживанням не надавали достатнього значення в моменти, коли їм повідомляли, що у них депресія, або що єдиний спосіб одужати — не судити світ так суворо. Лікарі загальної практики направляли (до Клер Манн) людей, які, на їхню думку, страждають від розладів харчування або самоушкодження. Проте на думку Клер Манн, багатьом із них ставлять неправильний діагноз. Замість того, щоб мати психічні захворювання, вони демонструють нормальні реакції будь-якої чуйної людини після того, як виявили приховування промислового жорстокого поводження з тваринами. Все більше і більше веганів зверталися до Клер як до психолога, кажучи, що почуваються комфортно лише з веганами, які, на їхню думку, розуміють їхні страждання. Завдяки цим сесіям виникло з'явилося краще розуміння природи та масштабів типового дистресу веганів.

Серед веганів також є популярними спільноти, де вони шукають фахівців, а зокрема - психологів, які б були дружніми до їх запитів (Рис. 1.). У коментарях, як правило, з'являються свідчення інших веганів про нерозуміння їх проблем з боку психологів. Таке явище є ще однією ознакою наявності труднощів у наданні фахової професійної допомоги для веганів.

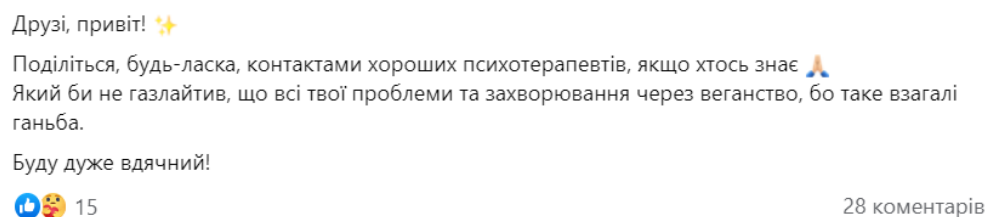


Рис. 1. Оголошення про пошук психотерапевта, дружнього до веганів.

Отже, стикаючись із психологічними труднощами, вегани не завжди можуть звернутися за професійною психологічною допомогою. Це пов'язано з попереднім негативним досвідом співпраці із психологами, нерозумінням психологами проблем веганів і звідси - нездатністю обрати коректні стратегії роботи і надати кваліфіковану підтримку.

1.3.3. Стратегії вирішення конфлікту соціальних норм у веганів

Оскільки вегани є представниками соціальної меншини, їм необхідно розвивати певні стратегії для того, щоби справлятися з повсякденними конфліктами соціальних норм, найчастіше пов'язаних з прийомами їжі (Buttны & Kinefuchi, 2020; Jabs et al., 2000). Попередні якісні дослідження стосунків веганів із невеганамі виявили те, що вегани обирають замовчувати інформацію про власні етичні норми, шукаючи визнання в переважаючій культурі (Buttны & Kinefuchi, 2020), однак соціальні ситуації є комплексними та змушують розвивати гнучкість і поєднувати різні стратегії для ефективного функціонування у соціумі.

Дослідники (Salmivaara et al, 2022) виділяють три основні стратегії вирішення конфлікту соціальних норм у веганів: адаптація до, кидання виклику та послаблення існуючих соціальних норм. Кожна з цих стратегій має характерні поведінкові патерни, які можна спостерігати та ідентифікувати.

Адаптація до домінуючої соціальної норми означає гнучкість та пристосування до загальноновизнаних правил, часом, порушуючи власні. Ця стратегія є пов'язаною з прагненням до позитивної саморепрезентації, бажанням уникнути ризику бути ідентифікованим як складна людина чи той, кого прийнято називати снобом. Люди, схильні до використання цієї стратегії, готові йти на компроміси, їсти те, що подають, готувати собі їжу окремо. Зазвичай таке трапляється, коли вегани їдять в гостях і не є достатньо добре знайомі з господарями для того, щоби висловлювати особливі запити щодо їжі - це дозволяє почуватися більш розслаблено, зменшити соціальний тиск, уникнути осуду, а також репрезентувати веганів як більш гнучких. Компроміс, до прикладу, може виглядати як погодження їсти рибу чи молочні продукти, але не м'ясо.

Стратегія кидання виклику означає те, що вегани притримуються власних принципів незалежно від того, знаходяться вони наодинці чи серед інших людей. В межах цієї стратегії передбачається попередня підготовка їжі або пояснення/допомога у приготуванні веганських страв. Така модель поведінки демонструє нову соціальну норму, показуючи, що це може бути прийнятно - відрізнитися від інших. Це також ставить під сумнів традиційні стереотипи на кшталт "чоловіки повинні їсти м'ясо" чи "традиційна їжа має бути м'ясною". Загалом вегани, що обрали стратегію кидання виклику не готові бути гнучкими і не їстимуть тваринну їжу, до прикладу, в гостях навіть якщо господарі можуть вважати це за неповагу і будуть ображатися. В такому разі кидання виклику нормі вживати тваринну їжу також супроводжується недотриманням усталених норм хорошого тону.

Послаблення існуючих соціальних норм полягає у свідомому рішенні веганів змінити ставлення соціуму до їх способу життя шляхом приготування однакової для всіх рослинної їжі за аналогами традиційних рецептів, розвінчування стереотипів, формування позитивного ставлення до веганського способу життя серед невеганів, тощо. Пори це, деякі вегани стверджують, що їх можуть спеціально не кликати на соціальні події, бо там не буде веганської їжі, таким чином виключаючи їх з соціальної групи і змушуючи почуватися іншими.

Отже, для того, щоб мати можливість функціонувати у соціумі, веганам необхідно адаптуватися до існуючої соціальної норми, кидати їй виклик або послаблювати існуючу соціальну норму. Кожна із перелічених стратегій має свої психологічні передумови та результати, що, відповідно, також матимуть вплив на психологічне благополуччя.

1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження

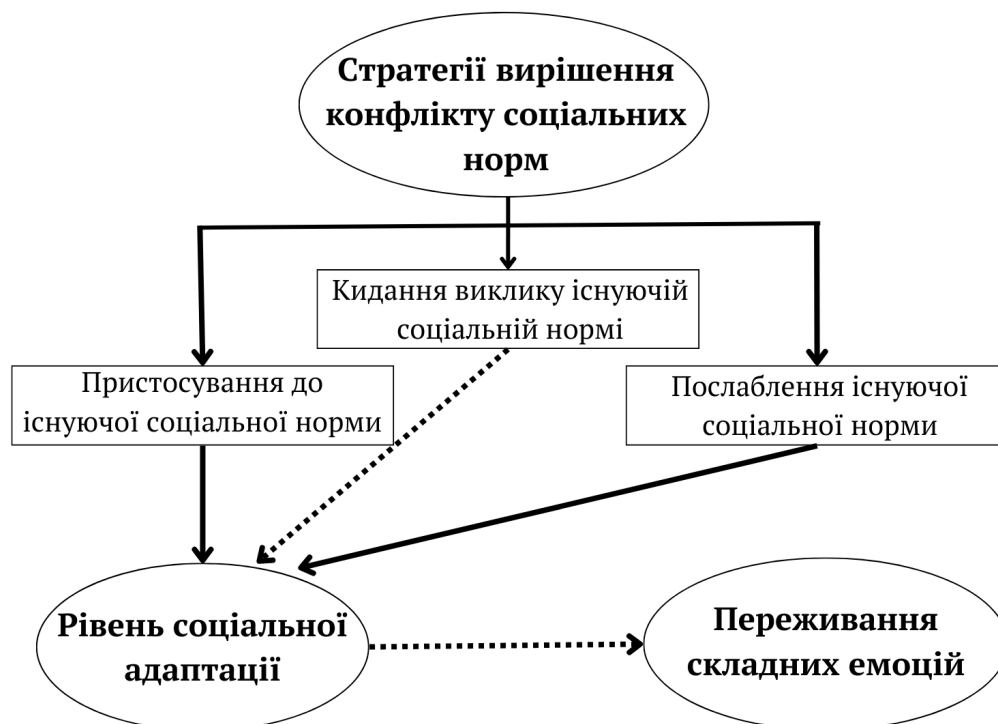


Рис. 2. Теоретична модель дослідження.

Гіпотеза 1. Вегани, що використовують стратегії пристосування до існуючої соціальної норми та послаблення існуючої соціальної норми, мають вищий рівень соціальної адаптації ніж ті, що використовують стратегію виклику існуючій соціальній нормі (порівняння трьох груп).

Гіпотеза 2. Існує обернений зв'язок між рівнем соціальної адаптації та частотою переживання складних емоцій, пов'язаних із веганським способом життя (кореляційний аналіз).

Гіпотеза 3. Існує прямий зв'язок між тривалістю досвіду веганства та рівнем соціальної адаптації (кореляційний аналіз).

Гіпотеза 4. Існує прямий зв'язок між тривалістю досвіду веганства та частотою переживання складних емоцій, пов'язаних із веганським способом життя (кореляційний аналіз).

Висновки до першого розділу

Проблема соціально-психологічної адаптації веганів не є широко вивченою. Більшість досліджень були проведені протягом останніх років - найчастіше - у Австралії, інформації про дослідження цієї теми в Україні знайдено не було. Результати попередніх досліджень сильно різняться, а дані були зібрані у спосіб, який дає інформацію про наявність чи відсутність зв'язку між явищами, проте жодним чином не дає уявлення про об'єктивні причини чи механізми, що стоять за виявленими зв'язками. Для теми дослідження також є надзвичайно важливим врахування культурного контексту, що є неможливим, зважаючи на географію інтересу науковців до теми. Це означає, що навіть попри наявність певної інформації про досліджуваний об'єкт із іноземних джерел, вона не завжди може бути застосовано до реалій людей, які проживають на території України. Виходячи з цих обмежень, метою цього дослідження є формування уявлень про найбільш значимі соціально-психологічні виклики, пов'язаних із вибором веганського способу життя та знаходження найбільш ефективних стратегій їх подолання у контексті українського культурного середовища.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи дослідження

1. Проведення теоретичного аналізу досліджуваної проблеми на основі доступних наукових джерел, опис та узагальнення результатів аналізу. Постановка завдань, мети, гіпотез, визначення дизайну дослідження.
2. Підбір та підготовка методів дослідження, переклад, створення Google Форми.
3. Залучення учасників, інформування, отримання згоди на участь, переговори щодо можливостей проведення інтерв'ю.
4. Проведення та аналіз інтерв'ю.
5. Проведення статистичного аналізу зібраних даних.
6. Опис та інтерпретація отриманих результатів, визначення обмежень дослідження.

2.2. Методи та методики дослідження

У ході проведення дослідження були використані кількісні та якісні методи. До кількісних належав опитувальник на рівень соціальної адаптації і опитувальник на частоту переживання складних емоцій, що стосуються досвіду веганства (Додаток А). Якісна частина дослідження передбачала участь у напівструктурованому онлайн-інтерв'ю (Додаток Б).

Опитувальник на рівень соціальної адаптації (Social Adaptation Self-evaluation Scale) має на меті дослідити та оцінити різні сфери життя - робота, дозвілля, сімейні та позасімейні стосунки, інтелектуальні інтереси, соціальна мотивація, задоволеність соціальною роллю, сприйняття себе та своєї здатності контролювати середовище відповідно до своїх потреб. Шкала містить 21 запитання, кожне з яких оцінюється від 0 до 3 балів. У попередніх дослідженнях (Bosc et al, 1997) було показано, що ця методика є валідною, надійною та чутливою до змін. Перед використанням, був здійснений переклад опитувальника із англійської мови. Використана шкала є корисним додатковим інструментом для оцінки соціального функціонування.

Опитувальник на частоту переживання складних емоцій являє собою перелік 20-ти емоційних станів, які є характерними для веганів. Досліджуваним пропонувалося оцінити, як часту переживання згаданих станів за шкалою від 0 до 4 (0 - ніколи, 1 - рідко, 2 - час від часу, 3 - часто, 4 - постійно). Методика була розроблена спеціально для

цього дослідження на основі результатів попередніх досліджень, свідчень веганів та їх психологів щодо емоційно-психологічних особливостей досвіду людей, що ведуть веганський спосіб життя. Мета методики полягає у кількісній оцінці частоти складних емоцій, з якими можуть стикатися вегани. Методика вимірює як внутрішні екзистенційні переживання (напр.: “Відчуття того, що все, що мені було відомо про світ - брехня”, “Безпорадність через неможливість припинення страждань тварин від рук людей”), так і переживання, пов’язані з соціальними аспектами (напр.: “Соціальний тиск, відчуття невідповідності «нормальній» поведінці”) життя.

Участь у напівструктурованому онлайн-інтерв’ю. Метою інтерв’ю є вияснити як людина звикла себе поводити у різних ситуаціях, чим вона керується, що її мотивує так поводитися і як вона при цьому почувається. Отримана в такий спосіб інформація дозволяє визначити, яку із стратегій поведінки респондент використовує і як це впливає на його життя. У якісних даних є вища внутрішня, екологічна та контекстуальна валідність, що стало причиною вибору саме якісного методу дослідження. Інтерв’ю проводилися за допомогою сервісу Google meet і тривали в середньому 45 хв.

2.3. Група досліджуваних

У дослідженні взяло участь 20 осіб, віком від 18 до 41-го року. Для залучення досліджуваних було опубліковано оголошення у тематичних (веганських) спільнотах у Фейсбукі та Інстаграмі.

| Характеристика групи досліджуваних | | | | |
|------------------------------------|---------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Вік (років) | Стать | Особливості проживання | Досвід веганства (років) | Населення місця проживання (осіб) |
| 18 | жінка | з батьківською сім'єю | 2,5 | більше 1 млн. |
| 18 | жінка | з батьківською сім'єю | 3 | 100 тис. - 500 тис. |
| 19 | жінка | з батьківською сім'єю | 6 | більше 1 млн. |
| 20 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 3 | більше 1 млн. |
| 21 | жінка | з батьківською сім'єю | 4 | 50 тис. - 100 тис. ос. |
| 23 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 5 | більше 1 млн. |
| 23 | жінка | інше | 7,5 | більше 1 млн. |
| 23 | чоловік | з батьківською сім'єю | 2,5 | 100 тис. - 500 тис. |
| 25 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 11 | більше 1 млн. |
| 25 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 3 | 100 тис. - 500 тис. |
| 26 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 5 | більше 1 млн. |
| 26 | чоловік | з батьківською сім'єю | 4 | більше 1 млн. |
| 28 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 9 | менше 50 тис. |

| | | | | |
|----|---------|--------------------------------|-----|-----------------------|
| 29 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 10 | більше 1 млн. |
| 29 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 3 | більше 1 млн. |
| 30 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 2,5 | 500 тис. - 1 млн. ос. |
| 31 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 6 | 500 тис. - 1 млн. |
| 32 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 4 | 100 тис. - 500 тис. |
| 33 | жінка | з партнером/-кою та/або дітьми | 3,5 | більше 1 млн. |
| 41 | чоловік | з батьківською сім'єю | 13 | більше 1 млн. |

2.4. Етичні засади проведення дослідження

Усі досліджувані дали добровільну згоду на участь у дослідженні та отримали гарантію конфіденційності особистих даних, які розкриваються у ході дослідження. Попередньо учасники були повідомлені про формат (етапи дослідження та їх тривалість), тему та мету дослідження, а також про можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі. На запит досліджуваних, також надавалася додаткова інформація щодо дослідження. На початку кожного інтерв'ю учасники давали усний дозвіл на запис інтерв'ю на диктофон.

2.5. Аналіз даних

Усі статистичні обчислення (Додаток В) здійснювалися за допомогою програми Statistica 8.0.

Для перевірки гіпотези №1 було використано порівняльний аналіз двох незв'язаних вибірок. За критерієм Шапіро-Вілка розподіл шкали рівня соціальної адаптації узгоджується із нормальним (рівень значущості $p=0,23$), а отже для роботи з цією шкалою доцільно користуватися параметричними методами аналізу даних. Після проведення порівняльного аналізу за критерієм Стюдента було виявлено статистично значущі відмінності між групами досліджуваних із різними стратегіями подолання конфлікту соціальних норм (рівень значущості $p=0,29$) - група, що використовує стратегію послаблення існуючих соціальних норм є більш соціально адаптованою ніж та, що кидає виклик існуючій соціальній нормі. Отже, гіпотеза №1 підтвердилася.

Для перевірки гіпотези №2, №3, №4 було використано метод кореляційного аналізу. Розподіл шкали частоти переживання складних емоцій, пов'язаних із веганством узгоджується із нормальним (рівень значущості $p=0,79$), отже для подальшої роботи із цією шкалою були застосовані параметричні методи статистичного аналізу даних, а саме - обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона. В результаті цього обчислення було

виявлено статистично значущий обернений зв'язок між змінними соціальної адаптації та частоти переживання складних емоцій (рівень значущості $p=-0,45$), а отже гіпотеза №2 підтвердилася.

Розподіл шкали, що позначає тривалість досвіду веганства не узгоджується із нормальним, тому для обчислення кореляції було використано непараметричний метод, а саме критерій Спірмена. В результаті обчислення не було виявлено зв'язку між тривалістю досвіду веганства та рівнем соціальної адаптації (рівень значущості $p=-0,08$) та частоти переживання складних емоцій (рівень значущості $p=-0,44$), а отже гіпотези №3 і №4 не підтвердилися.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження містить в собі елементи як якісного, так і кількісного методу збору та обробки даних. Кількісна складова передбачала заповнення двох опитувальників: шкала соціальної адаптації і опитувальник на складні емоції, що переживаються веганами. Перша методика дозволяє кількісно оцінити залученість досліджуваного у різних сферах соціального життя, друга - суб'єктивно оцінити кількість дистресу, що переживається досліджуваними, ця методика може бути одним із індикаторів соціальної адаптації і дозволяє краще оцінити виклики та найбільш актуальні для веганів переживання, передбачити напрямки розгортання інтерв'ю та загалом зібрати інформацію про різний несприятливий емоційний досвід, пов'язаний із веганством. Дослідження веганів в Україні потенційно допоможе покращити якість життя, а зокрема психологічне благополуччя в першу чергу самих веганів, а звідси і інших соціальних груп. Найбільшими обмеженням дослідження є те, що використані опитувальники не проходили попередньої адаптації в Україні.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1. Відмінність рівня соцадаптації у веганів із різними стратегіями вирішення конфлікту соціальних норм

Гіпотеза про те, що вегани, які використовують стратегії пристосування до існуючої соціальної норми та послаблення існуючої соціальної норми, мають вищий рівень соціальної адаптації ніж ті, що використовують стратегію кидання виклику існуючій соціальній нормі підтвердилася. Імовірно, різниця між групами була спровокованою низкою факторів:

- поступовість змін - людям, що прийшли до веганства через вегетаріанство було набагато легше пристосуватися до свого нового способу життя
- первинна реакція близьких на зміну способу життя (*“Я спочатку стала вегетаріанкою і в якийсь день приїхала додому, мама напекла мені котлет - я їсти їх не буду, тому що я тепер вегетаріанка, я м'яса не їм. Вона психанула, кинула ці котлети на підлогу і сказала: “Все, значить ти мені не дочка, більше додому не приходь” - і вигнала мене з дому. Зараз я про це думаю і в мене аж мурашки всередині. Коли вона мене вигнала в мене було таке спустошення”, “Не спілкуюсь зі своєю бабусею більше 3 років. Вона сказала: “Ти собі-ворог, ти себе вбиваєш, це повільне самогубство”. Дуже важко було їм мене прийняти, а зараз їм не має куди діватись, це мій вибір.”*)
- здатність оточити себе розуміючими та приймаючими людьми (*“Я живу у своїй “бульбашиці””, “Друзі підтримують, самі пробують, питають”, “Мої друзі мені апріорі не запропонують активність, яку я не підтримую”, “Я не спілкуюся з людьми, які мене не підтримують.”, “мене ображало те, що мама мені може подарувати мені молочну шоколадку. Я не думаю, що вона це робила спеціально - радше через байдужість до мого вибору. Люди не сприймають це як щось важливе - мені казали, що “переростеш”.”*)
- наявність веганів у близькому оточенні (*“В моїй компанії вже було доволі людей, які відмовилися від м'яса або перейшли на веганство”*)
- здатність прийняти обмеження стосовно себе та інших людей (*“Я себе не почуваю винною у вимушеному чи випадковому використанні тваринних продуктів, бо це процес. Не можна бути ідеальною людиною і не можна бути ідеальним веганом.”, “Морально складно, що до всіх людей не достукаєшся - це*

пригнічує.”, “Раніше нагадування про страждання тварин у публічному просторі мене дуже тригерило, мене це дуже злило, і з цим важко щось робити. А зараз я розумію що за рік-два нічого кардинально не зміниться, це треба робити поступово.”, “Я вирішила зосередитися на собі - прийняти те, що контролювати можна лише себе і зменшити свої очікування щодо поведінки інших людей.”, “Я розчарована просто. Я не вірю в людей.”)

- можливість займатися активізмом (допомагає відчувати себе частиною загального руху за права тварин, відчувати свою значимість та ефективність: *“Виходила на мітинги за захист тварин - я там познайомилась з багатьма людьми. Я почала висвітлювати ці проблеми в соціальних мережах.”)*
- рівень асертивності (*“Спочатку я мовчала, а потім я почала висловлювати свою думку, пояснювати, що мені не подобається і чому - і так стало жити простіше”, “Коли близькі люди жартували щось про харчування - я не можу їм щось сказати, тому що в мене немає сили протистояти великій кількості”, “в суперечки вступати - це настільки ресурсозатратно і воно ніяк не окопується. Ти потім виснажений, а вони собі все одно на своєму стоять”, “батькам я змогла пояснити причину свого переходу, що мені можна готувати, розказала де я беру які вітаміни”, “Спочатку з мене піджартувували, мені було неприємно, і я їм це пояснювала, коли вони побачили що я не відповідаю агресією то перестали це робити.”, “Я зрозуміла якщо я буду показувати негативну реакцію, хоча вона в мене завжди присутня, то нічого не зміниться на краще (змінилось не моє ставлення, а моя реакція (реакція на щоденні тригери)). Я почала не вмовляти, не засуджувати, а своїм прикладом показувати, що це класно, це добре, що в наш час це дуже-дуже просто, це смачно, це дуже різноманітно, і це дуже важливо для тварин і нашої планети в цілому, то люди почали навпаки цікавитись, тягнутися до мене в цьому плані.”)*

Вірогідно вище перелічені чинники стали визначальними для формування способу вирішення конфлікту соціальних норм, і звідси - рівнем соціальної адаптації. Відповідно, у залежності від перевинної реакції близьких людей, здатності оточити себе розуміючими та приймаючими людьми, наявність веганів у близькому оточенні, здатності прийняти свої обмеження, можливість займатися активізмом, рівня асертивності залежить вегани демонструватимуть різні рівні соціальної адаптації.

Проте важливо зазначити, що жоден учасник дослідження не використовує у повсякденному житті стратегію пристосування до існуючої соціальної норми. Це може

свідчити, що загалом вегани не готові йти на компроміси в шкodu своїм моральним принципам і для них є більш характерним переживати стрес від соціального несприйняття, ніж брати участь у практиках, які для них є морально неприйнятними.

3.2. Зв'язок між рівнем соціальної адаптації та частотою переживання складних емоцій

Краще соціально адаптовані вегани рідше переживають негативні емоції, пов'язані з веганством. Це можна пояснити тим, що велика кількість дистресу у житті веганів пов'язана саме із соціальними аспектами їх життя і якщо їм вдається пристосуватися самим і пристосувати навколишнє середовище відповідно до своїх потреб, то і складні емоції виникатимуть з меншою частотою.

3.3. Зв'язок між тривалістю досвіду веганства та рівнем соціальної адаптації

Гіпотеза про зв'язок між тривалістю досвіду веганства та рівнем соціальної адаптації не підтвердилася. Це означає, що існують більш вагомі фактори, що визначають соціальну адаптацію, ніж тривалість досвіду. Одним із можливих пояснень є те, що загалом для більшості людей перехід на веганство є сильним соціально-психологічним викликом і в той час як одні набувають навичок, які їм дозволяють все краще і краще адаптуватися до соціуму, інших з кожним роком все більше відкидає суспільство і вони все глибше ізолюються від інших людей, накопичуючи негативний досвід, а отже тривалість досвіду життя веганом не має прямого зв'язку із рівнем соціальної адаптації.

3.4. Зв'язок між тривалістю досвіду веганства та частотою переживання складних емоцій

Припускалося, що люди з більшим досвідом життя веганом переживатимуть менше складних емоцій, проте це припущення було спростовано. Попри те, що деякі складні емоції з часом стають менш інтенсивними та переживаються рідше, існують і інші, які будуть лише посилюватися. Прикладом може бути намагання приховати від інших свій спосіб життя з метою не привертати до себе уваги та уникнути дистресу, пов'язаного з некоректною реакцією інших. Спочатку у веганів є ентузіазм та бажання ділитися своїми відкриттями, пов'язаними із веганством, але згодом, стикаючись із негативним досвідом, вони можуть навпаки - приховувати цю інформацію (*"Мене відитовхує це відкриття свого способу життя, я максимально це приховую, начебто я як якийсь фрік"*). Крім того, деякі досліджувані ділилися досвідом про те, що з

плином часу вони стали більш тривожними за своє здоров'я (через навішування ярликів про те, що *“у веганів погане здоров'я - вони худючі і синюшні”*) і занадто підозрілими щодо їжі, яку готують інші люди (*“Бували випадки що мені навмисно не казали про наявність продуктів тваринного походження у страві, а коли я про це дізнавалась то звучали фрази “нічого страшного не станеться”. Після цього я почала перепитувати до самих дрібниць. Відчуваю себе винною що дуже напружаю людей, і менше довіряю людям.”*).

3.5. Дискусія результатів

Результати дослідження частково узгоджуються з попередніми дослідженнями, проведеними на різних вибірках і у різних країнах світу. Враховуючи відносну новизну теми дослідження (особливо для України), тобто через брак накопичених знань, що безпосередньо стосуються теми роботи, деякі гіпотези впливали з логічних припущень, а не з висновків інших науковців, тому деякі з гіпотез (ті, які не були підкріплені досвідом) не підтвердилися. Проведене дослідження відкрило багато нових нових проблем у контексті соціальної адаптації веганів та психологічної допомоги, яка повинна надаватися таким людям. Більшість досліджуваних ділилися своїм захопленням від того, що почали проводитися дослідження, метою яких є покращення їхнього психологічного самопочуття, деякі стверджували, що відчували полегшення від самої можливості поділитися своїм складним досвідом і бути *“зрозумілими”* для іншої людини. Ця праця є надзвичайно корисною в сучасних умовах, де з одного боку спостерігається зростання кількості веганів, а іншого - зростання рівня вегафобії у публічному та медійному просторі.

3.6. Обмеження та перспективи дослідження

Проведене дослідження також має ряд обмежень. Одним із найбільш суттєвих обмежень є використання перекладеної на українську мову, проте неадаптованої методики на визначення рівня соціальної адаптації. Крім того, оскільки основний дизайн дослідження передбачав в основному збір якісних даних, то, зважаючи на кількість респондентів, кількісні результати повинні бути ще раз перевірені із залучення ширшої та більш репрезентативної вибірки.

В результаті дослідження було знайдено декілька нових напрямків, які на пряму не стосуються теми цієї наукової роботи, проте мають потенціал та прикладну користь у випадку їх розкриття у найближчому майбутньому. Одним із таких напрямків є дослідження особливостей психотерапії для веганів (*“Я вважаю, що психологи повинні бути більш обережними. Я думаю, що вони не розуміють, що якщо вони зачіпляють*

таку тему... що це частина людини і для нас воно дуже важливе”). Актуальною і важливою темою для багатьох веганів були б особливості побудови сімей і виховання дітей, де лише один із партнерів є веганом (“З батьками чоловіка є конфлікти стосовно того як я буду виховувати нашу спільну дитину. З чоловіком це питання ми вже теж відкривали, і ми так і не прийшли до спільної думки.”), “Є гостре питання у стосунках, коли я веганка, а мій хлопець - ні. Є сумніви, чи це дійсно коректно? А якщо завести дитину? Як створити родину, якщо я, виходить, буду казати, що батько дитини - поганий? Або якщо дитину відправити до родичів чоловіка і вони її чимось нагодують? - В цій ситуації ти одна і ти в програві. Це дико, мені здається.”). Доцільно було б також порівняти досвід веганів із різних країн для того, щоб визначити глобальний вплив соціокультурних чинників на соціальну ідентичність, самопочуття та самосприйняття та адаптацію веганів (“Для мене було відкриттям, що люди в Німеччині, по-перше, знають, що таке веганство, а по-друге, що вони ставляться до цього нормально - їм ніколи не треба пояснювати “а чому?” і “як ти виживаєш?”).

Висновки до третього розділу

Отже, дві висунуті гіпотези були підтверджені і дві - спростовані. Це свідчить про те, що результати мого дослідження частково вписуються в контекст попередніх досліджень, а спростовані гіпотези відкривають широку перспективу для подальшого вивчення досліджуваних феноменів у майбутньому. Серед важливих відкриттів можна виділити три основних: вегани переживають велику кількість хронічного дистресу, який позначається на якості їх життя; навички асертивності допомагають краще адаптуватися у змінній культурній ситуації; наявність підтримуючого соціального середовища має важливу роль у самовідчутті і самосприйнятті особистістю самої себе. Це дослідження має ряд обмежень і для більш вичерпного та глибокого розкриття досліджуваної проблематики, рекомендується провести повторні дослідження.

ВИСНОВКИ

Мета дослідження полягає у тому, щоб описати соціальні та психологічні труднощі, з якими стикаються вегани, будучи частиною соціуму, яке часто не визнає та не приймає їх способу життя та цінностей, а також способи та стратегії, які їм допомагають справлятися із цими труднощами.

Одним із завдань дослідження було описати соціально-психологічні особливості веганського способу життя. На основі теоретичного аналізу попередніх напрацювань науковців з усього світу, можна зробити висновки, що найбільші труднощі, з якими стикаються вегани у своєму повсякденному житті припадають саме на соціальну складову. Варіативність такого досвіду є різною - починаючи від стигматизації і пасивного несприйняття способу життя веганів і завершуючи дискримінацією та відкритими формами агресії, що останнім часом часто з'являються навіть у публічному просторі. Труднощі можуть виникати у абсолютно різноманітних соціальних контекстах - сімейному, дружньому, романтичному, робочому та інших. Постійне переживання такого досвіду може призводити до негативних наслідків для психічного здоров'я - соціальної ізоляції, самопошкоджуючої поведінки, посттравматичного стресового розладу, депресії та суїцидальних думок.

Друге завдання полягало у тому, щоб визначити найбільш адаптивні стратегії подолання психологічних викликів, що супроводжують життя вегана у невеганському світі. У досліджуваних, що звикли кидати виклик існуючій соціальній нормі було виявлено вищі показники за рівнем соціальної адаптації. Серед веганів, що використовують саме цю стратегію було більш приймаюче середовище ще в сам момент зміни способу життя, вони мали здатність прийняти свої обмеження - те, що глобальні зміни не можуть бути швидкими і є речі, які входять в зону їх контролю, а є ті, які в цю зону не входять, а отже вони не мають можливості активно на них впливати, це розуміння також допомагало їм коригувати свої очікування щодо інших людей. Позитивно на як на соціальні, так і на психологічні аспекти життя веганів впливала можливість займатися зоозахисним активізмом - з одного боку це дає відчуття приналежності до спільноти однодумців, де емоції та поведінка веганів позитивно підкріплюється, а не заперечується чи висміюється (як це часто відбувається за межами таких спільнот), з іншого - дає можливість відчувати свій вплив у контексті зоозахисту та відчувати себе більш ефективним у допомозі тваринам. Ще однією важливою характеристикою досліджуваних, які демонстрували кращий рівень адаптації, є

розвинена навичка асертивності. Асертивність допомагала респондентам більш конструктивно відстоювати власні інтереси та особисті межі, які дуже часто порушуються у стосунках між веганами та невеганами.

Отримані результати є важливими у контексті наданні психологічної допомоги людям, які ідентифікують себе веганами, також вони можуть бути використаними веганами і людьми, які хочуть перейти на веганство для покращення свого соціального-психологічного досвіду. Саме дослідження піднімає проблеми, які раніше не піднімалися в українському просторі, розкриваючи їх гостроту та поширеність. Загалом це дослідження може також виконувати функцію просвіти та підвищення обізнаності серед невеганів, адже часом вони заподіюють шкоду своїми словами та вчинками без свідомого наміру, не розуміючи про вплив та наслідки цих дій для веганів, зокрема це стосується працівників сфери охорони здоров'я та інших професій у системі "людина-людина". Глобально дослідження і покращення соціального та емоційного досвіду різних груп людей допоможе створити більш комфортне, співпрацююче та підтримуюче середовище, сприятливіші умови для реалізації індивідуального потенціалу і матиме позитивний вплив на людство в цілому.

В процесі дослідження було виявлено багато проблем, яким раніше не надавалося достатньої кількості уваги, тому подальші дослідження мали б сконцентруватися на окремих аспектах соціального та психологічного досвіду веганів. Наприклад, на особливостях екзистенційних переживань або виховання дітей у сім'ях, де батьки демонструють різні норми поведінки. Крім того, корисно було б порівняти досвід веганів, що живуть у різних культурних контекстах, визначити якою мірою цей контекст може впливати на психологічне благополуччя. Зі зростанням кількості веганів через більшу обізнаність населення щодо проблем гуманності та екології, вірогідно і зростатимуть об'єми та масштаби конфлікту соціальних норм, а отже досліджувана проблема ставитиме все більш актуальною. Для отримання більш вичерпних та достовірних результатів у майбутньому рекомендується проводити дослідження на більших та різноманітніших вибірках, включаючи у них також невеганів, поруч з кількісними методами дослідження застосовувати якісні. Для цього потрібно також розробити надійний та валідний психодіагностичний інструментарій і адаптувати його до культурних умов досліджуваних вибірок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bagci, S. C., & Olgun, S. (2019). A social identity needs perspective to Veg*anism: Associations between perceived discrimination and well-being among Veg* ns in Turkey. *Appetite*, 143, 104441.
2. Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional neuroscience*, 18(7), 289-296.
3. Born, D. O. (1970). Psychological adaptation and development under acculturative stress: Toward a general model. *Social Science & Medicine* (1967), 3(4), 529-547.
4. Bosc, M., Dubini, A., & Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*, 7(1), S57-S70.
5. Buttny, R., & Kinefuchi, E. (2020). Vegans' problem stories: Negotiating vegan identity in dealing with omnivores. *Discourse & Society*, 31(6), 565-583.
6. Buttny, R., & Kinefuchi, E. (2020). Vegans' problem stories: Negotiating vegan identity in dealing with omnivores. *Discourse & Society*, 31(6), 565-583.
7. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., ... & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic medicine*, 64(3), 407-417.
8. Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
9. Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers 1. *The British journal of sociology*, 62(1), 134-153.

10. De Groeve, B., Hudders, L., & Bleys, B. (2021). Moral rebels and dietary deviants: How moral minority stereotypes predict the social attractiveness of veg* ns. *Appetite*, 164, 105284.
11. Dobersek, U., Teel, K., Altmeyer, S., Adkins, J., Wy, G., & Peak, J. (2021). Meat and mental health: A meta-analysis of meat consumption, depression, and anxiety. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1-18.
12. Field, E. R. (2020). From carnism to veganism: "once I knew, I didn't want to have any part in it whatsoever": a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology at Massey University, Albany, Aotearoa New Zealand (Doctoral dissertation, Massey University).
13. Gorer, G. (1965). EVERETT E. HAGEN: "On the Theory of Social Change" (Book Review). *The International Journal of Psycho-Analysis*, 46, 398.
14. Hallowell, A. I. The self and its behavioral environment, in: HALLOWELL. A. I. *Culture and Experience*, Schocken, New York. 1955.
15. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
16. Iguacel, I., Huybrechts, I., Moreno, L. A., & Michels, N. (2021). Vegetarianism and veganism compared with mental health and cognitive outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition reviews*, 79(4), 361-381.
17. Jain, R., Larsuphrom, P., Degremont, A., Latunde-Dada, G. O., & Philippou, E. (2022). Association between vegetarian and vegan diets and depression: a systematic review. *Nutrition Bulletin*, 47(1), 27-49.
18. LeRette, D. E. (2014). Stories of microaggressions directed toward vegans and vegetarians in social settings (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).

19. Lieberman, M. A. (1979). Social and psychological determinants of adaptation. *The International Journal of Aging and Human Development*, 9(2), 115-126.
20. Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., ... & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. *The lancet psychiatry*, 5(4), 357-369.
21. Mann, C. (2018). *Vystopia: The anguish of being vegan in a non-vegan world*. Sydney, Australia: Communicate31 Pty Ltd.
22. Markowski, K. L., & Roxburgh, S. (2019). "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9.
23. Minson, J. A., & Monin, B. (2012). Do-gooder derogation: Disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 200-207.
24. Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 135(4), 531.
25. Paslakis, G., Richardson, C., Nöhre, M., Brähler, E., Holzapfel, C., Hilbert, A., & de Zwaan, M. (2020). Prevalence and psychopathology of vegetarians and vegans—Results from a representative survey in Germany. *Scientific reports*, 10(1), 1-10.
26. Rossa-Roccor, V. (2019). The association between diet and mental health and wellbeing in young adults within a biopsychosocial framework and a planetary health rationale (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
27. Salmivaara, L., Niva, M., Silfver, M., & Vainio, A. (2022). How vegans and vegetarians negotiate eating-related social norm conflicts in their social networks. *Appetite*, 175, 106081.

28. Sanayev, A. K., Ustin, P. N., & Murotmusaev, K. B. (2022). Factors Of Psychological Adaptation Freshmen Students. Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences, 5, 115-121.
29. The Vegan Society. (2022). Взято з сайту <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>.
30. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of health and social behavior, 52(2), 145-161.

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опитувальника

Анкета

Усі дані, зібрані під час дослідження залишаться конфіденційними та будуть використані лише в узагальненій формі. Опитувальник складається із трьох блоків коротких запитань, орієнтовний час його проходження - 20 хв.

dovbetska@ucu.edu.ua [Змінити обліковий запис](#)



Спільно не використовується

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Я погоджуюся взяти участь у дослідженні *

Так

Ваше ім'я та прізвище *

Ваша відповідь _____

Скільки Вам років? *

Ваша відповідь _____

Як довго Ви себе ідентифікуєте як (етичний/-на) веган/-ка? *

Ваша відповідь _____

У місті з яким населенням Ви проживаєте? *

- Менше 50 тис. ос.
- 50 тис. - 100 тис. ос.
- 100 тис. - 500 тис. ос.
- 500 тис. - 1 млн. ос.
- Більше 1 млн. ос.

Чи ділите Ви з кимось житло? *

- Ні
- Так, з батьківською сім'єю
- Так, з партнером/-кою та/або дітьми
- Так, з друзями
- Так, з випадковими сусідами
- Інше: _____

Яким є Вашій сімейний стан? *

- Неодружений/незаміжня
- Одружений/заміжня
- Розведений/розведена
- Інше

Чи є у Вас діти? *

- Немає
- 1 дитина
- 2 дитини
- 3 дитини
- Інше: _____

Яким є Вашій основний вид зайнятості? *

- Навчаюся
- Працюю
- Займаюся домашнім господарством/доглядом за дітьми
- Безробітний/безробітня
- Інше: _____

Далі

Очистити форму

У цьому блоці Вам пропонується 21 коротке запитання, до яких потрібно підібрати відповіді (із запропонованих варіантів). Відповіді повинні найбільш точно відображати Ваш життєвий досвід.

Чи є у Вас робота? *

- Так
- Ні

Якщо Ви відповіли на попереднє запитання "так", то наскільки Ви є зацікавлені у своїй роботі?

- Взагалі не зацікавлений/-на
- Трохи
- Помірно
- Дуже

Якщо Ви відповіли на перше запитання "ні", то наскільки Ви є зацікавлені у діяльності, пов'язаній із домом?

- Взагалі не зацікавлений/-на
- Трохи
- Помірно
- Дуже

Ця робота, ця діяльність викликає у Вас *

- Не викликає жодного задоволення
- Лише трохи задоволення
- Деяке задоволення
- Багато задоволення

Наскільки Ви є зацікавленими у хобі/відпочинку? *

- Взагалі не зацікавлений/-на
- Трохи
- Помірно
- Дуже

Як би ви охарактеризували якість проведення вашого вільного часу? *

- Низькою
- Достатньою
- Хорошою
- Дуже хорошою

Як часто ви шукаєте контактів з членами родини (чоловік/дружина, діти, батьки, тощо)? *

- Ніколи
- Рідко
- Часто
- Дуже часто

Як би ви охарактеризували стосунки у Вашій родині? *

- Погані
- Посередні
- Хороші
- Дуже хороші

За межами Вашої родини, Ви підтримуєте стосунки? *

- Ні з ким не підтримую стосунків
- З декількома людьми
- Достатньою кількістю людей
- Багатьма людьми

Ви намагаєтесь завести стосунки з іншими? *

- Неактивно
- Помірно активно
- Активно
- Дуже активно

Як, в загальному, Ви оцінюєте Ваші стосунки з іншими людьми? *

- Погано
- Посередньо
- Добре
- Дуже добре

Наскільки цінними для Вас є Ваші стосунки з іншими? *

- Жодної цінності
- Невелика цінність
- Достатня цінність
- Велика цінність

Як часто люди з вашого соціального кола шукають контакту з вами? *

- Ніколи
- Рідко
- Часто
- Дуже часто

Як часто Ви дотримуєтеся соціальних правил, правил доброго тону, ввічливості тощо? *

- Ніколи
- Рідко
- Більшість часу
- Завжди

Якою мірою Ви є залученими у життя спільноти? (церква, клуби за інтересами, волонтерство, тощо) *

- Взагалі не залучений/-на
- Трохи
- Помірно
- Сповна

Чи подобається Вам шукати інформацію про речі, ситуації та людей, для того, щоб покращити їх розуміння? *

- Взагалі не подобається
- Не дуже подобається
- Помірно подобається
- Дуже подобається

Чи цікавить Вас наукова, технічна чи культурна інформація? *

- Взагалі не цікавить
- Лише трохи цікавить
- Помірно цікавить
- Дуже цікавить

Як часто Вам важко висловлювати свою думку людям? *

- Постійно
- Часто
- Деколи
- Ніколи

Як часто ви відчуваєте себе відкинутим, виключеним зі свого кола? *

- Постійно
- Часто
- Деколи
- Ніколи

Наскільки важливим ви вважаєте свій зовнішній вигляд? *

- Взагалі не важливий
- Не дуже важливий
- Помірно важливий
- Дуже важливий

Якою мірою у Вас виникають труднощі з управління своїми ресурсами та доходом? *

- Постійно
- Часто
- Деколи
- Ніколи

Чи відчуваєте ви здатність організувати своє оточення відповідно до своїх побажань і потреб? *

- Взагалі ні
- Не зовсім
- Помірно
- Цілком

[Назад](#)

[Далі](#)

[Очистити форму](#)

Цей блок містить перелік 20-ти емоційних станів, які є характерними для веганів. Вам пропонується оцінити, як часто Ви переживаєте такі стани.

- 0 - ніколи
- 1 - рідко
- 2 - час від часу
- 3 - часто
- 4 - постійно

Сором через свій попередній спосіб життя *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Безпорадність через неможливість припинення страждань тварин від рук людей *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Злість через ретельне приховування інформації про страждання тварин *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Відраза до людей після дослідження теми промислового тваринництва *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Відповідальність за поширення зоозахисних ідей *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Висміювання чи осуд з боку інших людей на ґрунті веганства *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Переживання зниження близькості у стосунках з друзями, які не є веганами *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Обов'язок дивитися кожне відео з жорстокістю до тварин ("мій біль (від перегляду) є нічим у порівнянні з болем, який переживають тварини", "я мушу знати всі аспекти страждання тварин для того, щоби ефективніше йому протистояти") *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Стурбованість з приводу того, що я докладаю недостатню кількість зусиль для припинення страждання тварин *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Нездатність насолоджуватися аспектами життя, що раніше приносили радість (сімейні святкування, культурні події, відпустка...)

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Безсилля через нерозуміння веганства з боку професіоналів (лікарів, викладачів, психологів, тощо) *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Біль через постійне нагадування про страждання тварин у суспільному просторі (реклама їжі, закладів харчування, неетичних брендів одягу та взуття, тощо) *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Страждання через необхідність бути у присутності інших людей, що поїдають тварин *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Фрустрація через людей, що є вегетаріанцями чи харчуються рослинною їжею для задоволення власних потреб без будь-якого посилання на права тварин *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Відчуття того, що все, що мені було відомо про світ - брехня *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Самотність, ізоляція через труднощі у пошуку людей, що розділятимуть цінності веганства *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Соціальний тиск, відчуття невідповідності «нормальній» поведінці *

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Ніколи | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Постійно |

Страх бути відкинутим з групи за ознакою веганства *

0 1 2 3 4

Ніколи Постійно

Сором за випадкове або вимушене "спонсорування" страждань тварин (у випадку неприскіпного читання складу продуктів, незнання походження певних продуктів чи речовин, відсутність альтернативи, тощо) *

0 1 2 3 4

Ніколи Постійно

Переживання себе як "складного" і "вибагливого" гостя, клієнта, працівника, * тощо через необхідність забезпечення веганською їжею

0 1 2 3 4

Ніколи Постійно

Чи є ще якісь складні емоції чи переживання, пов'язані з веганством, які не згадувалися вище і якими б Ви хотіли поділитися?

Ваша відповідь _____

Назад

Додаток Б

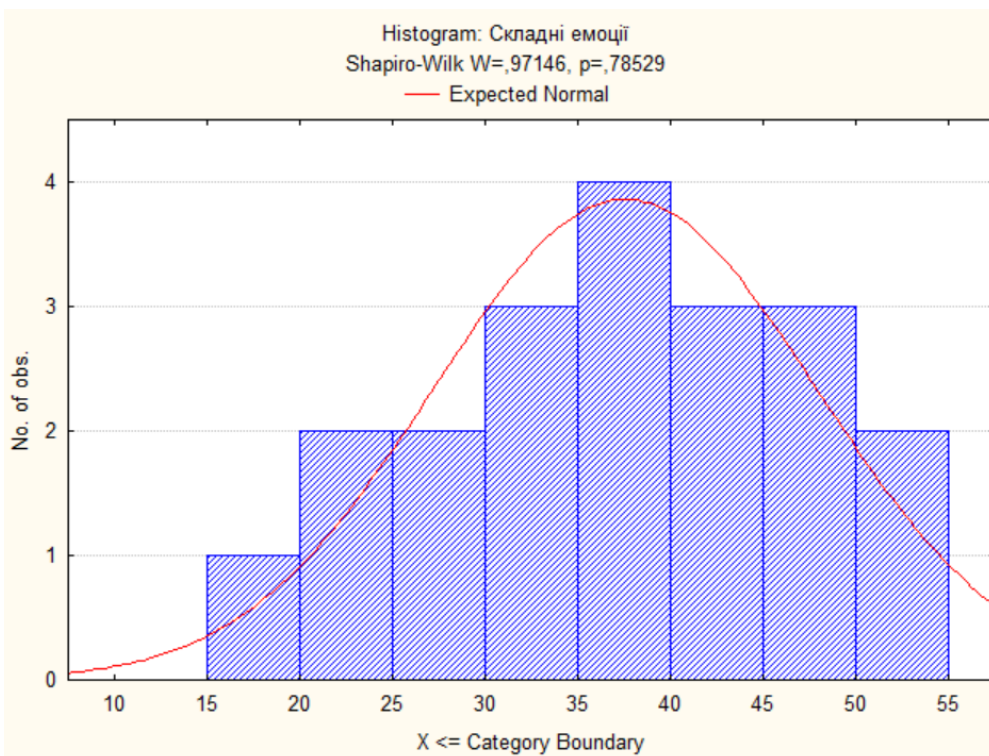
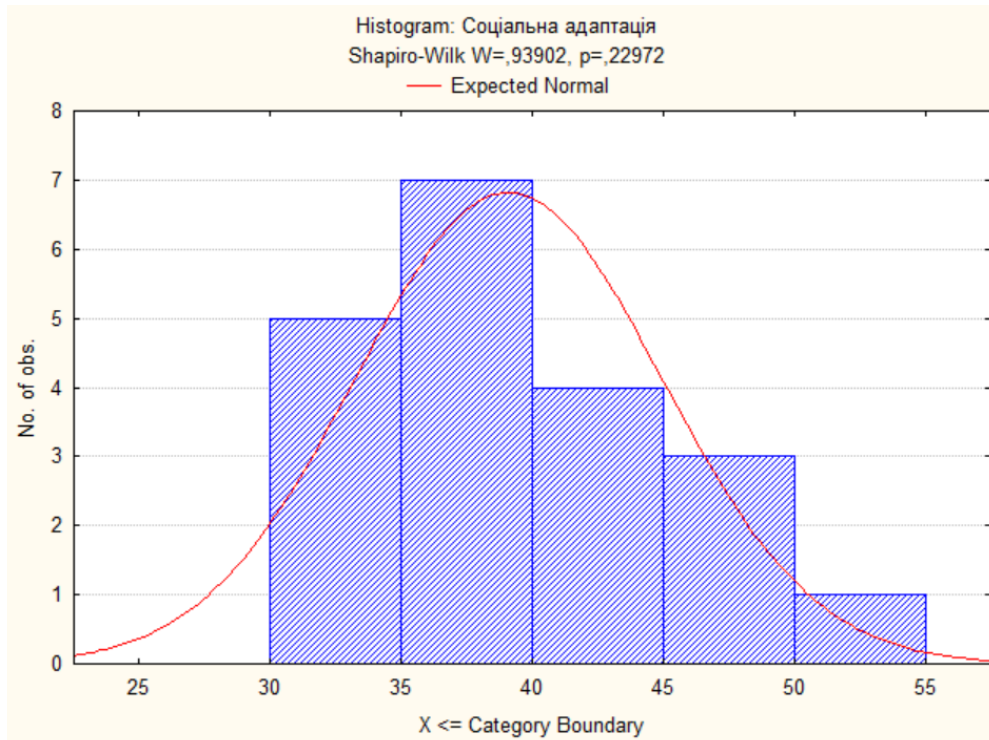
Питання для інтерв'ю

Чи можете ви розповісти мені про вашій досвід з моменту як ви стали веганом/-кою? Як це вплинуло на ваше повсякденне життя, на ваше бачення світу та інших людей?

- Що було найбільшим викликом/найскладнішою частиною?
- Що було найменшим викликом/найпростішою частиною?
- Як змінилися ваші стосунки з моменту переходу на веганство? (розглядаючи сім'ю, друзів, романтичні стосунки, робочі стосунки, незнайомих)
- Що відбувається, коли люди дізнаються або ви розкриваєтеся як веган/-ка?
- Що ви думаєте про стереотипи про веганів? (напр. чи вважаєте ви їх правдивими)
- Як ви, як веган, справляєтеся в невеганському світі? (стереотипи та стигматизація, біль від «тяги знання»/щоденний контакт із продуктами тваринного походження)
- Як ви думаєте, певні веганські стереотипи якось впливають на вашу поведінку?
- Я спілкувався з кількома людьми, які відчували, що вони недостатньо вегани або відчували себе остракізованими іншими веганами – тож не хочуть приєднуватися до веганських груп у ФБ тощо. Що ви думаєте про це?
- Що ви думаєте про активізм та/або різні типи активізму?

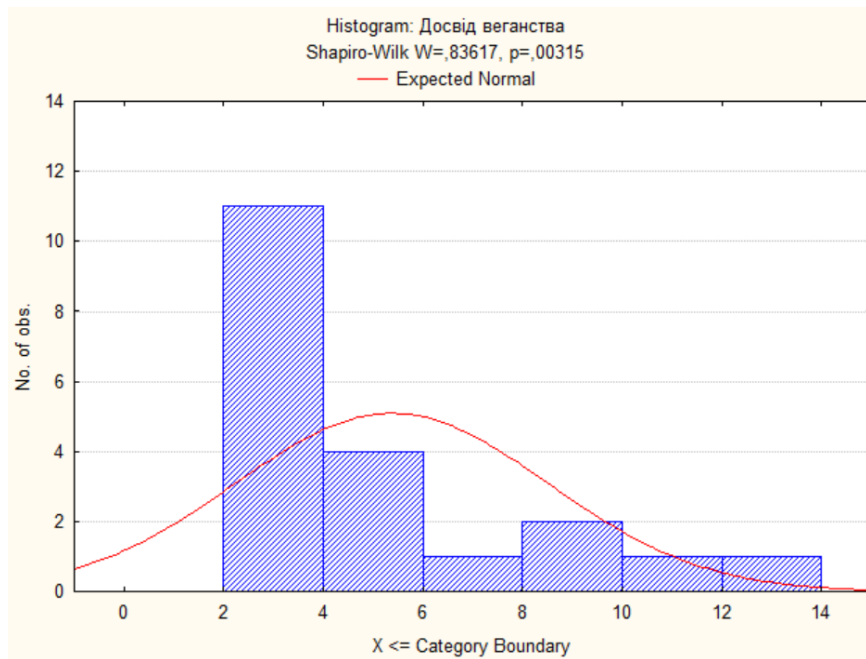
Додаток В

Статистичні обчислення



| T-tests: Grouping: Стратегія (Spreadsheet1) | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----|----------|-----------|-----------|------------|------------|-------------------|-------------|
| Group 1: 1 | | | | | | | | | | | |
| Group 2: 2 | | | | | | | | | | | |
| Variable | Mean 1 | Mean 2 | t-value | df | p | Valid N 1 | Valid N 2 | Std.Dev. 1 | Std.Dev. 2 | F-ratio Variances | p Variances |
| Соціальна адаптація | 36,83333 | 42,50000 | -2,36586 | 18 | 0,029413 | 12 | 8 | 3,927371 | 6,824326 | 3,019366 | 0,099312 |

| Correlations (Spreadsheet1) | | | | |
|---|----------|----------|---------------------|----------------|
| Marked correlations are significant at $p < ,05000$ | | | | |
| N=20 (Casewise deletion of missing data) Mean Mean | | | | |
| Variable | Means | Std.Dev. | Соціальна адаптація | Складні емоції |
| Соціальна адаптація | 39,10000 | 5,84808 | 1,000000 | -0,453185 |
| Складні емоції | 37,55000 | 10,32868 | -0,453185 | 1,000000 |



| Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1) | | | | |
|---|---------------------|----------------|--|--|
| MD pairwise deleted | | | | |
| Marked correlations are significant at $p < ,05000$ | | | | |
| Variable | Соціальна адаптація | Складні емоції | | |
| Досвід веганства | -0,078334 | -0,443650 | | |